

Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta

Katedra Psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Alternativní spiritualita a kvalita života**

Alternative Spirituality and Quality of Life

Eliška Slovenčíková

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Beláňová, Ph. D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

2023

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci na téma *Alternativní spiritualita a kvalita života* vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití uvedených zdrojů. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 16.4. 2023

Podpis

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala především vedoucí mé práce doktorce Andree Beláňové za její zajímavé podněty, a hlavně trpělivost se mnou.

Dále bych ráda poděkovala všem mým informantům za jejich upřímnost, otevřenost a cenné informace, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce si klade za cíl popsat proces příklonu k alternativní spiritualitě a změny v kvalitě života, které tento příklon u informantů způsobil. Byl realizován kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných rozhovorů. V teoretické části je vysvětleno, co to alternativní spiritualita je a jak vznikla, dále je definována kvalita života a její souvislost se spiritualitou. V empirické části je prezentován výzkum a jeho zjištění.

Všichni informanti vnímali svou kvalitu života jako výrazně vyšší než před příklonem k této spiritualitě. Mají pozitivnější sebepojetí, připadají si psychicky vyrovnanější, zdravější a vděčnější za to co v životě mají. Získali taky určitý pocit přesahu a smyslu, zlepšily se jim vztahy a u některých došlo i ke změně stravovacích návyků. Za jediné negativum považují to, že se občas cítí nepochopeni okolím.

Hlavní popudy pro příklon k této spiritualitě u informantů byly: setkání s osobou, která alternativní spiritualitu praktikuje, snaha zlepšit svůj zdravotní stav, snaha zjistit, jak svět funguje a proč tomu tak je, konfrontace s těžko vysvětlitelnými schopnostmi nebo situacemi a uvědomění, že materiální svět není v životě to nejdůležitější. U většiny informantů se vyskytlo více z výše jmenovaných popudů a zájem se postupně prohluboval.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

alternativní spiritualita, kvalita života, New Age spiritualita, spiritualita, well-being

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis aims to describe the process of leaning towards alternative spirituality and the changes in the quality of life that this leaning caused in the informants. Qualitative research was carried out using semi-structured interviews. In the theoretical part, it is explained what alternative spirituality is and how it came about. The quality of life and its connection with spirituality are further defined there as well. In the empirical part, the research and its findings are presented.

All informants perceived their quality of life to be significantly higher than before leaning towards this spirituality. Their relationship to themselves has improved, they feel more psychically balanced, healthier and more grateful for what they have in life. They also gained a certain sense of transcendence and meaning, their relationships improved, and for some there was also a change in their eating habits. The only negative thing that they perceive, is that they sometimes feel misunderstood by their surroundings.

The main motivations for leaning towards this spirituality among the informants were: meeting a person who practices alternative spirituality, trying to improve their health, trying to find out, how the world works and why it is like that, confronting difficult-to-explain abilities or situations, and realizing that the material world is not the most important thing in life. Most of the informants had more than one of the above-mentioned motivations and their interest gradually deepened.

## **KEY WORDS**

alternative spirituality, quality of life, New Age spirituality, spirituality, well-being

## **OBSAH**

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1 ALTERNATIVNÍ SPIRITUALITA	9
2.1.1 Definice pojmu	9
2.1.2 Vznik alternativní spirituality a její základní myšlenky	9
2.1.3 Vnímání duše a Boha	12
2.1.4 Vnímání osudu, náhody a synchronicit	12
2.1.5 Techniky alternativní spirituality	14
2.1.6 Zneužití technik alternativní spirituality	18
2.2 KVALITA ŽIVOTA	20
2.2.1 Definice pojmu	20
2.2.2 Kvalita života jako subjektivní pocit pohody	20
2.2.3 Subjektivně vnímaná kvalita života z psychologického pohledu	21
2.3 SPIRITUALITA A KVALITA ŽIVOTA	22
3 EMPIRICKÁ ČÁST – METODOLOGIE	24
3.1 Výzkumná otázka a výzkumná podotázka	24
3.2 Výzkumný postup	24
3.3 Výzkumný soubor	24
3.3. 1 Podrobná charakteristika informantů	25
3.4 Formulace otázek rozhovoru	27
3.4 Analýza dat	28
3.4.1 Kvalita života	28
3.4.1 Cesta mých informantů k alternativní spiritualitě	29
3.5 Má výzkumná pozice	30
4 EMPIRICKÁ ČÁST – PREZENTACE VÝSLEDKŮ	31
4.1 KVALITA ŽIVOTA	31
4.1.1 Pocit přesahu a smyslu	33
4.1.2 Sebepojetí	36
4.1.3 Zvládání psychicky náročných situací	38
4.1.4 Vztahy	42
4.1.5 Zdraví	47
4.1.6 Vděčnost a důležitost malých radostí v životě	50

4.1.7 Strava	50
4.1.8. Nepochopení z okolí	52
4.2 CESTA INFORMANTŮ K TÉTO SPIRITUALITĚ	54
4.2.1 Od mala se mnou bylo něco jinak	54
4.2.2 Hlavní impulzy	55
5 DISKUSE	60
5.1 Limity práce a další směřování výzkumu	62
6 ZÁVĚR	64
SEZNAM ZDROJŮ	65
SEZNAM PŘÍLOH	69

## 1 ÚVOD

V práci zkoumám proces příklonu k alternativní spiritualitě a vliv této skutečnosti na kvalitu života. Alternativní spiritualita je forma neinstitucionalizované religiozity, která nemá jasně vymezenou věrouku. Shlukuje širokou škálu věr a praktik jako je např. léčitelství, věštění či meditace s různými alternativními či pseudovědeckými interpretacemi historie a přírodních věd.

Práce se snaží zmapovat, jak se informanti k této spiritualitě dostali a jaké změny v jejich kvalitě života tento příklon způsobil. Prováděla jsem kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných rozhovorů.

V teoretické části popisuji nejdříve vznik, základní myšlenky, koncepty a techniky alternativní spirituality dále navazuji tématem kvality života, jejími definicemi a pojetími a na závěr teoretické části práce shrnuji dosavadní vědecké poznatky o vlivu alternativní spirituality i spirituality obecně na kvalitu života. V empirické části pak prezentuji pracovní postup a výzkumná zjištění a v diskusní části tato zjištění porovnávám s již existujícími poznatky.

Alternativní spiritualita je vědecky velmi málo probádané téma, přestože v posledních letech získává stále více na popularitě, proto jsem ji chtěla prozkoumat a hlouběji pochopit, jak na své vyznavače působí. Existuje mnoho případů zneužití této spirituality. Lidé, kteří nejsou schopni tuto spiritualitu moudře uchopit, mohou vědomě či nevědomě ubližovat sobě nebo druhým. V práci byli zpovídáni informanti, kteří měli s touto spiritualitou pozitivní zkušenost. Mít jen informanty s pozitivními zkušenostmi nebyl můj záměr, při hledání informantů jsem na nikoho s negativní zkušeností nenarazila. Ale když už se to stalo, můžu aspoň ve své práci ukázat, jak na člověka alternativní spiritualita působí, když ji uchopí konstruktivním způsobem.



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 ALTERNATIVNÍ SPIRITUALITA

#### 2.1.1 Definice pojmu

Alternativní spiritualitu je obtížné definovat (Kemp, D., Lewis, J. R., 2007). Už na samotném názvu tohoto typu spirituality se zdroje neshodují. Druhým názvem, který se v odborné literatuře objevuje snad ještě častěji, je New Age spiritualita (Nešpor, R. Z. et al., 2008; Kemp, D., Lewis, J. R., 2007; Sutcliffe, S., Gilhus, I. S., 2014).

Tento druhý název je odvozen od názorového a duchovního hnutí New Age, které vzniklo v 60. letech 20. století v americké Kalifornii a skotském Findhornu. Hnutí hlásalo příchod tzv. Nového věku (New Age), kdy se spojí západní vědeckost s východní spiritualitou (Lacroix, M., 2000).

I když alternativní spiritualita z hnutí New Age vychází, hodně se proměnila a sami její zastánci, by většinou neřekli, že patří k New Age (Kostičová Z., 2022). Podle některých autorů hnutí New Age prakticky vymřelo a je nahrazeno alternativní spiritualitou (Stolz, J., Sanchez, J., 2005).

Alternativní spiritualita by se dala definovat jako forma neinstitucionalizované religiozity, která nemá jasně vymezenou doktrínu. Jde spíše o shluk myšlenek a konceptů spojených dohromady. Čerpá, jak z tradičních náboženských konceptů (jóga, šamanismus, helénistická mysteria), tak i z novodobých technik (reiki, *channeling*, *human design*). Je však typická svým nediferencovaným a holistickým pohledem na vztah mezi člověkem, přírodou a něčím transcendentálním (Nešpor, R. Z. et al., 2008).

#### 2.1.2 Vznik alternativní spirituality a její základní myšlenky

Vznik alternativní spirituality se datuje do 60. let 20. století, kdy vzniklo názorové a duchovní hnutí New Age, i když určité prvky této spirituality se objevovaly už mnohem dříve (Hanegraaff, W. J., 1996). Udávají se dvě místa vzniku tohoto hnutí: skotský Findhorn a americká Kalifornie.

Toto hnutí je specifické tím, že nemá jednoho vůdce, knihu ani třeba místo pravidelného setkávání či organizační strukturu, jak je u duchovních hnutí časté. Proto může zvenku působit nesourodě, je těžší jej definovat a zachytit hlavní myšlenky a koncepty (Kemp,

D., Lewis, J. R., 2007) Dalo by se však říci, že ideologie hnutí se zakládá na těchto třech hlavních principech: milenialismu, holismu a proměně lidského já (Lacroix, M., 2000).

**Milenialismus** představuje přesvědčení, že se lidstvo nachází na prahu tzv. Nového věku (New Age). Podle astrologie bylo tehdy období (a stále trvá), kdy končí astrologický věk Ryb, který měl být charakterizován křesťanstvím a důrazem na rozum, a společnost se postupně posouvá do věku astrologického znamení Vodnáře, kdy by se měla západní vědeckost spojit s východní spiritualitou, mystikou a důrazem na cit a intuici (Lacroix, M., 2000).

**Téma holismu** klade důraz na celostní vnímání všech aspektů reality. Snaží se opustit černobílé vidění světa, které se z pohledu zastánců tohoto hnutí v křesťanství objevovalo. V křesťanství se objevuje hodně dvojic, kdy jedna je ta dobrá a druhá špatná, hříšná např. člověk a Bůh, duše a tělo, duch a hmota, dobro a zlo, muž a žena, řád a chaos atd. V křesťanství byla tendence jednu věc z dvojice potlačovat, zastánci New Age by mezi nimi naopak chtěli nastolit rovnováhu. Vnímají rovnováhu a harmonii jako přirozený stav, jako něco, co člověku i společnosti zajistí spokojené fungování (Kostičová Z., 2022). Zastánci tohoto hnutí také věřili, že fyzický svět je vnitřně propojen s duchovním (Lacroix, M., 2000). Z toho pak vycházejí různé léčitelské techniky, které zastánci tohoto hnutí rozvíjeli. Patří sem různé formy alternativní medicíny i energetického léčení. Tyto formy léčení jsou založené na myšlence, že fyzický stav člověka je ovlivněn i jeho stavem psychickým a duševním. Zastánci tohoto hnutí tedy vnímají západní medicínu jako příliš jednostrannou, opomíjející komplexnost člověka.

**Proměnou lidského já** je myšlen důraz na osobnostní rozvoj člověka. Členové tohoto hnutí si uvědomují, že pokud si přejí jiné fungování světa, „Nový věk“, musí se změnit taky oni. Pokud má společnost harmoničtěji fungovat, musí taky harmoničtěji myslet a fungovat její jedinci. Proto je v ideologii New Age silný důraz na osobní zodpovědnost. Členové New Age dokonce věří, že si svou realitu tvoří vlastními myšlenkami. Myslí si, že realita funguje jako hologram a že si ji člověk programuje svými emocemi a myšlenkami, svým vnitřním nastavením (Lacroix, M., 2000). Říkají tomu *zákon přitažlivosti*. Je to jeden z důvodů, proč usilují o osobnostní rozvoj. Z tohoto zákona totiž vyplývá to, že čím harmoničtější bude vnitřní nastavení člověka, tím harmoničtější bude vypadat taky jeho realita. Zastánci tohoto hnutí věří v karmu a reinkarnaci. Myslí si,

pokud se do tohoto života narodili s určitými problémy, jsou tyto problémy způsobeny jejich nevhodným chováním v hlubší minulosti (v minulých životech). Myslí si, že na Zemi nepřišli jen proto, aby si užívali života, ale také proto, aby se těchto svých problémů zbavovali, aby se stávali stále lepší verzí sebe sama, nabývali moudrost a třibili charakter. Říkají, že je potřeba „navýšit úroveň vědomí“ (Lacroix, M., 2000). Proto je také hnutí New Age spjato s tolika různými technikami. I když to u všech z nich nemusí na první pohled tak vypadat, slouží tyto techniky právě k tomu, aby člověku pomohly v sebepoznání, osobnostnímu rozvoji a v léčení fyzické, psychické i duchovní roviny.

Hnutí New Age také klade velký důraz na svobodu a individualitu jedince (Lacroix, M., 2000). Proto nabízí tolik technik. Aby si každý mohl najít to, co mu „sedí“. Což bývá hnutí, potažmo alternativní spiritualitě jako takové (viz dále), často vyčítáno. Například, že je to jen takový „spirituální supermarket“, člověk si může vzít jen to, co chce a jít. Zastánci hnutí New Age a alternativní spirituality s tím však nemají problém. Podle nich je to pouze reakce na současnou dobu, kdy je většina věcí personalizovaná, proto jim přijde v pořádku, aby spiritualita odpovídala na společenské požadavky (Kostičová Z., 2022). New Age a alternativní spiritualita silně věří v jedinečnost každého člověka, což je její hlavní popud pro tuto rozmanitost.

Zatímco v době vzniku hnutí byli příznivci spíše buřiči proti systému „běžné společnosti“, v 80. letech 20. století se už často členové tohoto hnutí usadili a založili rodiny. Proto bylo třeba změnit i přístup k New Age. Začalo tzv. období seminářů (Kostičová Z., 2022). Lidé, kteří se této spiritualitě hlouběji věnovali, začali pořádat semináře, psát knihy a účastnit se festivalů věnovaným této spiritualitě. Hnutí už se tolik neorientovalo na buřičství a na proměnu společnosti („Nový věk“ nenastal.), ale jeho zastánci začali víc pozornosti směřovat na proměnu vlastní, na osobnostní rozvoj.

V tomto bodu podle některých autorů končí hnutí New Age jako takové, protože už se bojem za „Nový věk“ nevyznačuje a začíná se blížit současné alternativní spiritualitě (Stolz, J., Sanchez, J., 2005). Současná alternativní spiritualita si ponechává důraz na holistické vnímání světa a na proměnu lidského já i všechny výše zmíněné myšlenky, jen už její zastánci nečekají na to, že je někdo nebo něco spasí a nastane nová, mnohem harmoničtější éra. Uvědomují si, že pokud chtějí žít v jiné společnosti, musí se změnami začít u sebe. Další změnou je to, že se tato spiritualita stává stále více součástí

mainstreamu (Stolz, J., Sanchez, J., 2005). Typickým příkladem tohoto jevu jsou astrologické horoskopy v médiích. K popularitě současné alternativní spirituality jistě přispívá i to, že se k ní hlásí i mediálně známé osoby. V České republice jsou to např. herci Jaroslav Dušek, Sandra Pogodová, Tatiana Dyková, Simona Babčáková, Tomáš Klus, jaderný fyzik Jan Rak a další.

### **2.1.3 Vnímání duše a Boha**

Duše má z pohledu alternativní spirituality dva aspekty: ego a vyšší já. Ego představuje pudovou, animální složku člověka, která ho sice chrání před nebezpečím, ale taky mu zamezuje v osobnostní rozvoji, protože se bojí změny. Vyšší já je duchovní složka člověka. Symbolizuje jeho božskou podstatu a propojuje ho s nehmotným světem. Podle alternativní spirituality by si člověk měl hledat cestu ke svému Vyššímu já, které mu pak pomůže se duchovně vyvíjet (Kostičová Z., 2022). Alternativní spiritualita zastává představu, že i člověk má v sobě božskou podstatu, proto se mezi členy tohoto hnutí často říká, že by měl člověk hledat Boha v sobě (Lacroix, M., 2000). Jinak Boha jako takového vnímají příznivci tohoto hnutí jako kosmickou energii, která prostupuje vše živé i neživé (Lacroix, M., 2000). Ale zároveň tato spiritualita taky věří na anděly a jiné benevolentní i nebenevolentní nehmotné bytosti a na to, že naše planeta není jediná, na které existuje život (Hanegraaff, W. J., 1996). Je zde také tendence k animismu – věří, že i zvířata, rostliny a kameny mají duši (Kostičová Z., 2022).

### **2.1.4 Vnímání osudu, náhody a synchronicit**

Jak již bylo zmíněno, zastánci této spirituality věří v karmu a reinkarnaci. Věří taky v to, že duše si před svým narozením naplánuje základní milníky svého života, např. kde a komu se narodí, jakou bude vykonávat profesi, které důležité lidi během života potká, jaké bude mít životní výzvy atd. Proto zastánci této spirituality věří, že určité zkušenosti v životě jsou předem určené. Zároveň však kladou velký důraz na osobní autonomii a svobodnou volbu člověka, protože vychází z myšlenky, že se člověk přišel na Zemi rozvíjet, že cokoli nepříjemného, co se mu v životě děje je jen odrazem jeho vnitřního nastavení, a tudíž to může změnit (Hanegraaff, W. J., 1996). Zastánci této spirituality také věří, že když budou naslouchat své intuici, tak je povede cestou, kterou si jejich duše předem naplánovala. Když budou intuici naslouchat, nebudou se nemuset pouštět do věcí, které „nejsou pro ně“, které si jejich duše jako součást své cesty nezvolila. Intuice patří

k citové stránce člověka, proto zastánci této spirituality vnímají emoční stránku jako tu, která člověku umožňuje naslouchat své duši a svému Vyššímu já. Pokud tedy člověka něco nebaví, berou to zastánci této spirituality jako známku toho, že daná věc není součástí životní cesty daného člověka, že si duše nepřeje tuto činnost vykonávat. Proto je u této spirituality tendence stavět cit nad rozum. Rozum by měl podle této spirituality sloužit hlavně k řešení každodenních praktických záležitostí, velká životní rozhodnutí by však člověk měl dělat srdcem. Rozum by člověka podle této spirituality mohl jen brzdit v cestě za štěstím. Člověk by pochyboval o tom, jak přesně by se daná věc měla v realitě odehrát a jestli je jeho přání vůbec splnitelné. Učení alternativní spirituality říká, že úlohou člověka je pouze vymyslet, co chce a jít si za tím. Vyšší síly obstarají otázku „jak?“. Věří totiž, že často už je to „jak?“ dávno vymyšlené, protože si jej duše předem naplánovala. V tom je podle alternativní spirituality to kouzlo života. Duše si velké množství událostí před narozením naplánuje, ale pak to zapomene, protože jinak by přišla o ten prožitek a dobrodružství. Omezilo by to její schopnost se z životních zážitků učit a tím se rozvíjet (Hanegraaff, W. J., 1996).

#### Náhoda

Zastánci této spirituality věří, že se vše děje z určitého důvodu. Proto na náhodu nevěří. Vše má podle nich svou příčinu. Situace, které by jiní lidé označili za náhodné, zastánci alternativní spirituality vnímají buď jako osudové nebo způsobené zákonem přitažlivosti (Myslí si, že svým vnitřním nastavením si člověk do života přitahuje situace, které mu pomáhají v sebepoznání a seberozvoji. Pokud je tedy vnitřní nastavení člověka negativní, bude mít silnější tendence přitahovat si do života negativnější situace, které mu budou jeho vnitřní nastavení zrcadlit, připomínat mu ho, aby si toho daný člověk všiml a mohl své vnitřní nastavení změnit.) (Lacroix, M., 2000).

#### Synchronicita

Tento pojem alternativní spirituality označuje speciální druh náhody, která je až přehnaně nápadná (Hanegraaff, W. J., 1996). Např. když se člověk dostává do stále stejných situací, setkává náhodně stále stejného člověka, vidí často stále stejné číslo či skupinu čísel, nachází všude určitý předmět apod. Věřící v tuto spiritualitu tyto „náhodné události“ vnímají jako snahu Boha předat jim určité sdělení. Člověk se pak musí zamyslet nad tím,

jaké pocity a myšlenky v něm daná událost vyvolává a odvodit význam dané synchronicity.

Specifickou a velmi často se vyskytující synchronicitou jsou již zmíněná znásobená čísla např. 11:11, 999, 2525 atd. Za synchronicitu se dají označit jakákoli čísla, která se opakují. Vždy mají člověku přinést nějakou zprávu. Co přesně za zprávu to je, závisí na konkrétních číslech a na jejich vnímání daným člověkem. Metafyzickým významem čísel se zabývá technika alternativní spirituality nazývaná numerologie, kterou blíže popisují v následující kapitole.

Jak už jsem zmínila výše, alternativní spiritualita nemá jednotnou strukturu, žádného vůdce ani knihu, která by hlavní myšlenky alternativní spirituality definovala. Knihy, různé semináře, festivaly, a hlavně skupiny na sociálních sítích jsou hlavními zdroji pro získávání informací ohledně této spirituality.

### **2.1.5 Techniky alternativní spirituality**

Někteří z autorů považují New Age, z kterého alternativní spiritualita vznikla, za revivalistické hnutí, protože řada technik touto spiritualitou používaných vznikla mnohem dříve než spiritualita sama. Alternativní spiritualita se hodně inspiruje východními naukami hlavně buddhismem, hinduismem a tradiční čínskou medicínou. Má blízko také k pohanským kulturám, starověkým civilizacím a spiritualitě přírodních kmenů (Stolz, J., Sanchez, J., 2005). V této podkapitole vypisují základní techniky používané touto spiritualitou. Není to však tak, že by každý vyznavač alternativní spirituality všechny tyto techniky dobře znal nebo je snad i všechny používal. Většinou si daný jedinec osvojí jen ty techniky, které jsou mu blízké.

**Meditace** – Praktiky prohlubování soustředění, které mají vést ke kultivaci mysli (tzn. větší soustředěnost, vyrovnanost, psychický klid), uvolnění, získání vhledu příp. k změněnému stavu vědomí. Meditace má velké množství podob, což je ovlivněno i tím, že určitou formu meditace v sobě zahrnuje velké množství filozofických systémů a náboženských škol (Lubich, Ch., 1991).

**Astrologie** – Pseudověda, která analyzuje povahu člověka a předvídá budoucnost na základě postavení nebeských těles v okamžiku narození daného člověka (Tycho, P. A., 2001).

**Tarot** – Způsob sebeanalýzy a výkladu budoucnosti pomocí 78 tarotových karet, které představují ucelený soubor psychologické symboliky. Jeho uživatelé jej používají často i pro poradenské účely. Pokud se ocitnou v situaci, s kterou si neví rady, zeptají se na danou věc karet, protože věří, že jim karty poskytnou nějaké vyšší vedení. Dalo by se tedy říct, že je tarot vnímán jako nástroj pro kontakt s „božským“ (Tycho, P. A., 2001).

**Numerologie** – Nauka o číslech a jejich metafyzické symbolice. Na základě datumu narození a jména člověka analyzuje jeho osobnost a předpovídá budoucnost (Tycho, P. A., 2001).

**Reiki** – Druh energetického léčení vycházející z filozofie tradiční čínské medicíny. Opírá se o názor, že každý člověk má v sobě životodárnou energii, které Číňani říkají „Ki“. Od toho je odvozen také název techniky. „Rei“ se překládá jako univerzální, všepřonikající a „Ki“ jako životadárná energie. Tato životadárná energie by podle filozofie Reiki měla správně v lidském těle volně proudit. Často se však stává, že si člověk toto přirozené proudění nějak naruší (úrazem, svým myšlením, životním stylem atd.). Reiki je jedna z technik, která by měla toto přirozené proudění životadárné energie v člověku napravit. Člověk projde zasvěcovacím rituálem a naučí se kreslit určité symboly, které aktivují energii Reiki, což mu má umožnit léčit sebe i ostatní. Reiki má čtyři stupně. Na nejnižším stupni se léčí dotykem, na těch vyšších už je možné posílat energii na dálku. Lidé, kteří dosáhnou nejvyššího čtvrtého stupně, pak můžou zasvěcovat do Reiki ostatní (Stein, D., 2004).

**Jóga** – Cvičení pocházející z indického hinduismu. Má člověka vést k vnitřnímu sebezdokonalování a propojení s „božským“. Existuje mnoho druhů jógy. Asi nejnámější je hatha-jóga, která je v Indii považována za přípravu k vyšším duchovním stupňům jógy. Skládá se z tělesných (ásana) a dechových cvičení (pránajáma). Mezi další často praktikované jogínské cesty patří: bhakti-jóga (oddanost Bohu), karma-jóga (nezištné konání), rádža-jóga (královská jóga), džánajóga (cesta abstraktního poznání), kundalini-jóga, mantra-jóga a tantra-jóga (Tycho, P. A., 2001).

**Kineziologie** – Holistický léčebný systém, který kombinuje techniky západní medicíny s tradiční čínskou medicínou. Masáže „tlakových bodů“ má tato metoda vrátit zablokovaným svalům přirozenou funkci a obnovit harmonické fungování mozku tím, že

odblokuje tzv. energetické bloky, které člověk v těle má. Kineziologie se využívá k léčení jak fyzických, tak i psychickým a psychosomatických problémů (Tycho, P. A., 2001).

**Kraniosakrální terapie** – Stejně jako u mnoha dalších metod alternativní medicíny, věří praktikující kraniosakrální terapie, že jsou všechny nemoci způsobeny energetickými nebo tekutinovými blokádami. Tyto blokády uvolňují fyzickou manipulací. Tvrdí, že existují malé, rytmické pohyby lebečních kostí, které se připisují tlaku mozkomíšního moku nebo tepennému tlaku, a které mohou odhalit a napravit. Selektivním tlakem s lebečními kostmi manipulují tak, aby se dosáhli terapeutického výsledku (Upledger, J. E., Vredevoogd, J. D., 2004).

**Aromaterapie** – Druh alternativní medicíny, který užívá rostlinné oleje (slunečnicový, olivový, sezamový, mandlový aj.), do kterých se přidávají přírodní éterické oleje za účelem změny mysli, nálady, procesu poznávání nebo zdraví. Vůně daného oleje je v terapii důležitým prvkem, jak už z názvu vyplývá. Doslovně by se aromaterapie dala přeložit jako léčba vůní. Aromaterapeutické oleje se buď inhalují, dělá se s nimi masáž anebo koupel (Krejčí, B., 2022).

**Alternativní medicína** – Léčebné metody vycházející z jiných tradic než klasická západní medicína. Mají tendenci brát při léčení v potaz nejen fyzickou, ale také psychickou příp. i duchovní stránku člověka (Lacroix, M., 2000).

**Rodinné konstelace** – Terapeutická technika, která člověku umožňuje hlouběji nahlédnout do dynamiky systémů. Nejčastěji se konstelace používají pro řešení rodinných problémů, proto je k názvu techniky přidán přívlastek „rodinné“, ale možnosti aplikace této techniky jsou mnohem širší. Většinou se tato technika provádí metodou skupinové terapie. Klient terapeutovi poví svůj problém. Terapeut určí, které postavy jsou v klientově příběhu zásadní a ty má pak klient postavit do konstelace. Klient sám v konstelaci nefiguruje, ale vybírá ze skupiny ostatních účastníků sezení lidi, kteří budou hrát důležité postavy v jeho příběhu. Po tom, co klient vybere všechny postavy, které mají podle terapeuta figurovat v jeho příběhu, se klient posadí a pozoruje, co se v místnosti odehrává, co postavy dělají, jak se cítí. Tady přichází určitý magický prvek této techniky. Lidé jsou totiž prý schopni se do daných postav velmi dobře vcítit, i když o nich nic není (Ví jen, že hrají např. matku, to je vše.). Terapeut pak vidí, jaká je v rodině (Či jiné skupině, pro kterou se dělá konstelace.) dynamika a řídí konstelaci tak, aby se postavy



z neharmonického uskupení dostaly do harmonie. Když se toho dosáhne, konstelace se zastaví a klient si vymění pozici s postavou, která hrála jeho samotného. Toto je léčivý moment techniky. Nejen, že má klient možnost vidět, jak dynamika dané skupiny funguje a jak ji vnímají jednotliví její členové, ale také se na závěr může vcítit do harmonického uspořádání, které bylo nastoleno. Nejen, že vidí, jak věci vylepšit, ale taky je mu umožněno si to procítit na emoční rovině (Bellinger, B., 2008).

**Regresní terapie** – Zastánci alternativní spirituality věří, že nežijí jen jednou a že to, co si jejich duše prožila v minulých životech, si do určité míry nesou do života současného, že se jim minulé prožitky určitým způsobem vepsaly do psychiky, proto byla vyvinuta technika, jak se vrátit do minulých životů za účelem vyřešení současných problémů člověka. Dřív se do minulých životů navracelo pomocí hypnózy, dnes už se spíše klient jen uvede do relaxovaného stavu a pracuje se s jeho imaginací. Klient je terapeutem zaveden do minulého života, kde se potýkal s problémem, který má v současnosti. Vidí daný život od začátku až do konce. Potom vede terapeut klienta daným životem ještě jednou s tím, že mu pomáhá zpracovávat nepříjemné události, kterými si klient v daném životě prošel. Toto se opakuje tak dlouho, dokud klient ještě cítí v daných nepříjemných situacích nepříjemné pocity. Cílem je dostat se k emoční neutralitě, až je toho dosaženo, klient je terapeutem vrácen do života současného. Uživatelé této techniky tvrdí, že metoda nepomáhá jen s psychickými a fyzickými problémy, ale také člověku poskytne širší pohled sám na sebe, protože klient pozná hlubší historii své duše. Tím, že klient líp pozná svou minulost, lépe pochopí také svou současnost (Klein, E., 2004).

**Práce s kyvadlem** – Práce s kyvadlem funguje podobně jako tarot, používá se pro zodpovězení otázek, na které si tazatel přeje znát odpověď. Člověk si koupí nebo vlastnoručně zhotoví kyvadlo (Stačí i jen např. náhrdelník s přívěskem.), určí si, jak mu bude naznačovat odpověď „ano“ (např. kývání dopředu a dozadu) a jak odpověď „ne“ (např. kývání doprava a doleva) a pak už může klást jednotlivé otázky. Uživatelé kyvadla věří, že se s jeho pomocí můžou napojit na své duchovní průvodce, kteří jim pak touto formou odpovídají na otázky.

Kyvadlo se často používá taky pro osobnostní rozvoj, kdy se pomocí něj tazatel ptá na své problémy (Jsou na to vyvinuté konkrétní tabulky, aby byla práce rychlejší.) a pak se

daný problém pomocí kyvadla „čistí“. Této metodě se říká SRT (Spiritual Response Therapy) (Schirner, M., 2004).

**Čchi-kung** – Tradiční čínská cvičení, která pěstují čchi (ki) neboli „vitální energii“. Vychází z buddhismu a taoismu. Kromě rozvoje fyzického těla se čchi-kung zabývá také rozvojem mysli. Nauky o rozvoji mysli obsahují teorie o morálních hodnotách, ctnosti a charakteru. Hlubší nauky čchi-kungu obsahují výklad tzv. nadpřirozených lidských schopností jako je třetí oko (epifýza) a s ním spojené předvídaní a vidění budoucnosti, mimosmyslové vnímání, dále také levitace, telepatie, teleportace a dalších (Růžička, R., Sosík, R., 2008).

**Channeling** – Spiritistická technika, jejímž prostřednictvím má člověk nadaný zvláštními schopnostmi (tzv. médium) možnost přijímat informace z nehmotných světů – Mluvit s mrtvými, s duchy, s anděly a jinými bytostmi (Tycho, P. A., 2001).

Zde zmíněný výčet samozřejmě není úplný, zahrnuje pouze nejčastější techniky.

U této spirituality je také časté, že její zastánci používají různé látky měnící vědomí pro svůj osobnostní rozvoj a hlubší náhled do svého podvědomí. Tento trend se pojí už s počátky hnutí New Age, které vznikalo v období hippie, kdy byla konzumace látek měnících stav vědomí častá. V České republice byl v této oblasti významnou osobou psychiatr Stanislav Grof, který založil transpersonální psychologii. Používal LSD k tomu, aby léčil své pacienty, u kterých byla jiná léčba neefektivní. Byl však kritizován za to, že léčení návykovými látkami je příliš drastické, proto později vyvinul holotropní dýchání, což je dechová technika, která umožňuje člověku dostat se do změněného stavu vědomí a mít podobné prožitky jako na LSD. Není to technika, kterou by člověk mohl dělat sám. Vždy je provázen školeným odborníkem (Grof, S., Bennett, H. Z., 1992).

### **2.1.6 Zneužití technik alternativní spirituality**

Jako každá jiná ideologie může být také alternativní spiritualita využita i zneužita. Na internetu je možné najít nabídky služeb alternativní spirituality i za přemrštěné ceny. Ne všichni lidé, kteří tyto služby nabízejí, danou techniku opravdu dobře umí. Známou osobností z této sféry je například bývalá modelka Helena Houldová. Říká o sobě, že je bohyně a kněžka. Zabývá se posvátnou sexualitou, o které pořádá kurzy, které stojí desetitisíce. Navíc žije na Bali, takže pokud chce člověk daný kurz absolvovat osobně

musí si k tomu zaplatit ještě letenku. Absolventky těchto kurzů vypověděly, že na kurzu bylo tolik lidí, že nebyl prostor se jim věnovat osobněji. Když už se nějaká žena dostala ke slovu a pověděla ostatním o svém problému. Houdová na to zareagovala tak, že řekla všem zúčastněným, ať dané ženě pošlou lásku a tím to bylo pro ni vyřešené (iDNES.cz, 2022).

Najdou se také lidé, kteří myšlenkám alternativní spirituality vlastně nevěří, ale chtějí jen vydělat na naivitě lidí. Takže se pak může stát, že v tom lepším případě je člověk okraden o peníze bez viditelného zisku a v tom horším případě získá nějakou radu, která mu uškodí či je na něm použita technika, která mu ublíží. Příkladem je třeba působení centra Aktip, kde bylo nemocným lidem raděno, aby odmítli konvenční medicínskou léčbu, což pak mělo své zdravotní následky (Aktuálně.cz, 2019).

## 2.2 KVALITA ŽIVOTA

### 2.2.1 Definice pojmu

Ve vědeckých kruzích neexistuje jednotný konsenzus ohledně toho, jak kvalitu života definovat (Post, M., 2014). Je to proto, že je to čistě kvalitativní a do jisté míry také subjektivní pojem. Kvalita života závisí ve velké míře na zdravotním stavu, prostředí, ve kterém se člověk nachází, životním stylu a hodnotách člověka, pracovním naplnění a na mezilidských vztazích.

Na kvalitu života je možné nazírat z mnoha úhlů pohledu. Medicínské vědy zdůrazňují vliv zdravotního stavu, sociální vědy naopak subjektivní pocit pohody (Gurková, E., 2011).

### 2.2.2 Kvalita života jako subjektivní pocit pohody

Pro účel mé práce bude pracováno se sociálně-vědní definicí kvality života. Definuji tedy kvalitu života jako subjektivní pocit pohody. Pro hlubší porozumění tohoto pojetí, bych ráda zmínila ještě několik důležitých aspektů kvality života:

1. **Je hodnotově orientovaná.** Spojuje spokojenost a hodnocení významu daného vlivu na život. Každý člověk má tu svou pomyslnou laťku spokojenosti nastavenou trochu jinde. To, co jednoho člověka uspokojuje, může druhého dělat nešťastného. Stejně tak je to s hodnotami, každý si cení trochu něčeho jiného.
2. **Má dynamický charakter.** V různém věku a různých životních obdobích může jednotlivec kvalitu života vnímat jinak. Což znamená, že existují specifické aspekty kvality života, které se zakládají na věku jedince a jeho současné životní situaci.
3. **Reflektuje hodnocení vlivu všech oblastí života člověka, uspokojení jeho potřeb a zájmů.** Znamená to, že vše, co se v životě člověka nachází či nenachází má vliv na jeho kvalitu. Je jedno, jestli je to množství kousků oblečení v šatníku nebo míra seberealizace v práci. Vše se počítá. Jen míra vlivu daného aspektu života na jeho celkovou kvalitu se liší. (Gurková, K., Žiaková, E, 2009).

### 2.2.3 Subjektivně vnímaná kvalita života z psychologického pohledu

Vzhledem k tomu, že studuji psychologii, tak mě z těch výše zmíněných oblastí života, které mají na celkovou kvalitu života vliv, nejvíc zajímá ta psychická. Ve svém výzkumu na ni budu klást větší důraz. Proto bych ráda podrobněji definovala, co tuto psychickou oblast kvality života tvoří.

Duševní pohoda neboli well-being taky nemá jednotnou definici, podobně jako kvalita života. Pro účely mé práce jsem vybrala pojetí americké psycholožky Carol Ryffové (2014), která dělí well-being do šesti oblastí: sebezpřijetí, smysl života, zvládnutí životního prostředí, pozitivní vztahy, osobní růst a autonomie.

1. **sebezpřijetí** – nebo taky sebeláska, člověk se má rád, umí se k sobě chovat hezky, je si vědom svých dobrých i špatných stránek a umí obě přijmout
2. **smysl života** – pocit, že má život nějaký smysl nebo cíl, člověk ví, co chce se svým životem dělat
3. **zvládnutí životního prostředí** – schopnost využít své životní prostředí ve svůj prospěch, hledat v něm příležitosti, schopnost zvládat každodenní problémy a nestavět se do role oběti
4. **pozitivní vztahy** – schopnost dobře fungovat ve vztazích – otevřenost, důvěra, empatie, schopnost spolupráce, schopnost projevat své city apod.
5. **osobnostní růst** – pocit neustálého osobnostního rozvoje, otevřenost novému, posun ke stále lepší a lepší verzi sebe sama
6. **autonomie** – nezávislost, samostatnost, zodpovědnost sám za sebe, sebeuvědomění, žít svůj život, ne život, který by po člověku chtěl někdo jiný

Z definice Ryffové je patrné, že alternativní spiritualita by mohla napomáhat vyššímu well-beingu, protože se všech těchto oblastí svou filozofií dotýká. Nejsilněji však ovlivňuje oblasti smyslu života, osobnostního růstu a autonomie.

## 2.3 SPIRITUALITA A KVALITA ŽIVOTA

Existuje mnoho studií, které potvrzují, že spiritualita pomáhá zlepšovat kvalitu života (např. Panzini R. G. et al., 2017; Sawatzki, R. R. et al., 2005; Barker, D. C., 2003; Whitford, H. S. et al., 2008).

Podle výzkumů spiritualita neovlivňuje jen duchovní, ale také psychickou a fyzickou stránku života (Panzini, R. G. et al., 2017). Autoři této studie, také doufají, že právě téma kvality života by mohlo pomoci větší spolupráci medicíny se spiritualitou, protože se prokázalo, že lidé, kteří mají ve svém životě nějakou víru, s kterou se hluboce ztotožňují se snáze vyléčí z těžkých nemocí jako je např. rakovina. Mnohé výzkumy také prokazují, že spiritualita napomáhá psychické pohodě člověka a větší stabilitě kvality života i po traumatických událostech (Panzini, R. G. et al., 2017).

Tyto studie jsou však limitovány obtížností definice a operacionalizace kvality života. Kvalita života je značně subjektivní proměnná, proto je také těžší vyhodnocovací nástroje normalizovat, a navíc často jejich tvůrci vychází z židovsko-křesťanské perspektivy, což také snižuje jejich objektivní přesnost (David, R. B. et al., 2013).

U alternativní spirituality už studie takto jednoznačně pozitivní vliv na kvalitu života neprokázaly. Našla jsem několik studií, které zkoumaly vliv alternativní medicíny na zdraví pacientů. Některé z těchto studií žádný vliv neprokázaly (Pedersen, C. G. et al., 2014; Erku, D. A., 2016; Christmas, M. et al., 2022), v jiných studiích byla pozitivní korelace nalezena (Leggett, S. et al., 2014, Correa-Velez, I. et al., 2003; Korkmaz, M. et al., 2016), kdy alternativní medicína pozitivně ovlivňovala fyzické i psychické zdraví.

Další technikou alternativní spirituality, která byla studii hojně zkoumána, je jóga. Její pozitivní vliv na fyzické i psychické zdraví prokázalo několik studií (Lötzke, D. et al., 2016; Reed, S. D. et al., 2014; Koch, A. K., et al., 2017; Zhu, F. et al., 2020; Unver, H., Timur, T. S., 2021). Zároveň je ale často uváděno, že účinek jógy není značně vyšší než účinek jiných terapeutických cvičení (Lötzke, D. et al., 2016; Zhu, F. et al., 2020). Situace byla jiná pouze u žen v menopauze po léčbě rakoviny prsu. Absolvování léčby rakoviny prsu znemožňuje hormonální léčbu během menopauzy, tudíž tyto ženy potřebovaly najít alternativní techniky, které by ulevily jejich problémům (Koch, A. K. et al., 2017). Tato studie zjistila, že jóga zmírnila symptomy menopauzy a zlepšila jim emoční i sociální pocit pohody.

Další hlouběji zkoumanou oblastí alternativní spirituality jsou meditace a její vliv na zdraví. Meditace Mindfulness se prokázaly jako účinná technika snižování úzkostnosti, depresivních stavů i bolesti. Neměly však vliv na spánek, pozornost, stravovací návyky ani závislosti zkoumaných osob (Goyal, M. et al., 2014). Autoři této přehledové studie také zmiňují, že tato technika neměla lepší výsledky, než jiné formy terapie jako je např. medikace, různé formy cvičení a formy behaviorální terapie.

Nenašla jsem však žádnou studii, která by porovnávala kvalitu života před a po příklonu k alternativní spiritualitě, která by hodnotila vliv této spirituality jako celku na kvalitu života. Toto zjištění bylo inspirací pro mou hlavní výzkumnou otázku.

Všechny výše zmíněné studie jsou kvantitativní. V práci bude využit kvalitativní výzkum, protože tato forma umožňuje získání detailnějších poznatků. Přináším tedy touto prací do současného poznání mnoho nového, ale zároveň, budou mé poznatky obtížněji srovnatelné s těmi stávajícími, protože jde o jiný druh výzkumné práce.

## **3 EMPIRICKÁ ČÁST – METODOLOGIE**

### **3.1 Výzkumná otázka a výzkumná podotázka**

Cílem výzkumu je odpovědět na hlavní výzkumnou otázku:

- **Jaké změny v kvalitě života uvádějí mí informanti po příklonu k alternativní spiritualitě?**

Dále bude ještě zodpovězena tato výzkumná podotázka:

- Co informanti k této spiritualitě přivedlo?

Tato podotázka souvisí s mou hlavní výzkumnou otázkou. Zajímá mě, co se mým informantům v životě dělo, že se rozhodli se o téma alternativní spirituality vůbec zajímat. Proč si vybrali právě alternativní spiritualitu, a ne nějakou jinou. Myslím, že tyto důvody mi pomohou nalézt oblasti kvality života, které příklon k alternativní spiritualitě ovlivňuje. Předpokládám, že se informantům v danou dobu nedařilo nejlíp, že jejich kvalita života nebyla v té době nejvyšší. Chci pátrat po tom, kde jejich zájem začal, abych mohla lépe pochopit jejich současný stav. V rozhovoru se tento formát nabízel, protože porovnávám kvalitu života před a příklonu k alternativní spiritualitě. Potřebuji si tedy dobře zmapovat výchozí situaci, abych měla s čím porovnávat situaci současnou.

### **3.2 Výzkumný postup**

Využit byl kvalitativní výzkum, konkrétně metoda tematické analýzy. Výzkum byl realizován formou polostrukturovaných rozhovorů. Dva rozhovory probíhaly osobně, zbytek proběhl přes videohovor. Každý informant dostal k podepsání informovaný souhlas (viz přílohy) o poskytnutí rozhovoru dřív, než k rozhovoru došlo. Prostřednictvím souhlasu byl informant předem obeznámen s tématem a účelem rozhovoru, s tím, že se bude rozhovor nahrávat a také se svým právem, kdykoli z výzkumu odstoupit, pokud si to bude přát. V souhlasu se také zavazují k zachování anonymity mých informantů, proto jsem jejich jména změnila.

### **3.3 Výzkumný soubor**

První informanty jsem našla na sociálních sítích. Psala jsem do facebookových skupin *Esoterika* a *Esoterika a magie pro úspěšný život*. Odtud se mi ozvali první lidé a na další jsem získala kontakt metodou sněhové koule. Realizovala jsem devět rozhovorů s šesti



ženami a třemi muži. Mí informanti se pohybují ve věkovém rozmezí 22 až 51 let. Šest z nich je české národnosti, jeden informant je Slovák, jedna informantka Slovenka a jedna Rakušanka. U informantů, kteří nemají mateřský jazyk češtinu, probíhal rozhovor v jejich rodném jazyce. Všechny překlady použité v této práci jsou mé vlastní.

### **3.3. 1 Podrobná charakteristika informantů**

Zde zmiňuji základní informace o jednotlivých informantech. Pořadí informantů odpovídá pořadí, v jakém byly rozhovory realizovány. První dvě informantky jsem našla v esoterických facebookových skupinách a pak mě Markéta seznámila s Veronikou, svou mistrovou. Veronika je mistryně Reiki (co je to Reiki je vysvětleno v teoretické části v podkapitole 2.1.5.), což znamená, že dosáhla čtvrtého stupně (nejvyššího) znalostí a schopností v tomto energetickém léčení a může do Reiki zasvěcovat další lidi. Veronika má facebookovou skupinu zaměřenou na alternativní spiritualitu a osobnostní rozvoj, kde je přes 1000 lidí. Od ní jsem pak dostala kontakt na Dominika, Nelu a Evu. Markéta, Nela a Eva jsou žačky Veroniky. Dominik je jen její známý. Na Kateřinu jsem získala kontakt od mé známé. Martina znám osobně a Libor je jeho spolubydlící. Martin mi ho doporučil, protože má zajímavý životní příběh.

Informanty jsem se snažila vybírat tak, abych si zajistila určitou pestrost výzkumného souboru (hlavně různé věkové kategorie, oblasti zájmu v rámci alternativní spirituality a gender). Národnostní pestrost nebyla záměrem, ale vnímám ji jako výhodu, protože se ukázalo, že u mých informantů nebyly patrné národnostní rozdíly v chápání této spirituality.

Vím, že slabou stránkou práce může být to, že všichni mí informanti mají s alternativní spiritualitou pozitivní zkušenosti. Nebyl to můj záměr, možná to bylo způsobeno tím, že jsem chtěla informanty, kteří se této spiritualitě věnují víc do hloubky.

Zdena

Je jí 31 let. V roce 2009 začala vykládat karty. V roce 2019 se pak ještě naučila astrologii a numerologii. Má internetové stránky, kde své služby nabízí. Zajímá se taky o téma andělů.

Markéta

Je jí 29 let, alternativní spiritualita ji vždycky zajímala, ale intenzivněji svůj zájem rozvinula až v lednu roku 2020. Vykládá karty a léčí energiemi.

Veronika

Má 32 let, alternativní spiritualitě se začala věnovat na mateřské dovolené v roce 2017. Pracuje s kartami, runami, dělá meditace a léčí energiemi (hlavně Reiki). Je mistryně Reiki, což znamená, že dosáhla 4. stupně Reiki a může zasvěcovat ostatní. Má velkou facebookovou skupinu, kde předává své znalosti a dovednosti dalším lidem.

Dominik

Dominikovi je 30 let a je Slovák. S alternativní spiritualitou začal v roce 2014, věnuje se hlavně meditaci, komunikaci s anděly a práci s kyvadlem a čakrami.

Nela

Je jí 33, v 17 letech se začala zajímat o karty a chodit k alternativnímu léčiteli. Mezi 23 a 28 měla pauzu a teď se k jejím zájmům přidaly ještě meditace, léčení Reiki a kyvadlo.

Ema

Emě je 37 let a je Slovenka. K alternativní spiritualitě se dostala v roce 2021. Zaměřuje se hlavně na léčení energiemi.

Kateřina

Kateřině je 51 let a žije v Rakousku. S nástupem covidu (rok 2020) si založila živnost, pracuje jako terapeutka. Používá kineziologii, koučink, kraniosakrální terapii a léčbu zvukem (tibetské mísy a gongy). Už jako dítě měla zvláštní zážitky. Vždycky, když někdo v okolí umřel, zdálo se jí o tom. Ale silný zájem o alternativní spiritualitu se v ní probudil až s narozením třetí dcery v roce 2008.

Martin

Martinovi je 22 let, k alternativní spiritualitě se dostal v 17 letech. Věnuje se práci s tělem, intuitivnímu tanci, čchi-kungu a práci s psychedelickými látkami.

(Mým záměrem nebylo mít mezi svými informanty poživatele návykových látek. Dozvěděla jsem se o nich tuto skutečnost až během rozhovoru a popravdě mě trochu překvapil jejich přístup k těmto látkám.)

Libor

Liborovi je 29 let. Ve dvaceti utekl z domu a začal prodávat drogy, ale sám si první psychedelickou látku vzal až v 24 letech. Látky měnící stav vědomí jsou jeho hlavním technikou, je to pro něj cesta k sebepoznání a hlubšímu pochopení světa.

(Všechny zde vyjmenované techniky alternativní spirituality jsou vysvětleny v podkapitole 2.1.5 v teoretické části práce.)

### **3.4 Formulace otázek rozhovoru**

Téma alternativní spirituality je velmi široké, proto jsem se na začátku ptala obecně a později jsem stočila téma rozhovorů k psychické stránce života. Proto, abych mohla posoudit změny v kvalitě života informanta, jsem se vždy ptala na to, jak se informantovi dařilo v dané oblasti před a po příklonu k této spiritualitě.

Po úvodním představení začínal polostrukturovaný rozhovor otázkou, jak se informant k této spiritualitě dostal a co tato skutečnost v jeho životě změnila. Poté, co jsem se dozvěděla životní příběh daného člověka a změny v jeho životě (ptala jsem se hlavně na oblast pracovní, vztahovou a zdravotní.), jsem se ještě zeptala na pro daného informanta nejvlivnější myšlenky této spirituality a jestli je naopak něco, co danému informantovi na této spiritualitě vadí. Pak už jsme se přesunuli k psychologické tématice. Zajímalo mě, jak se informant rozhoduje, jak zvládá stres, jestli si umí stanovit hranice, být k sobě upřímný, ale taky milý, jak vnímá pocit vlastní autonomie, sebelásku a sebevědomí. Protože většinou informanti dospěli k závěru, že se všechny tyto oblasti zlepšily, ptala jsem se, jestli je naopak něco, co se zhoršilo. Na závěr mě ještě zajímaly plány do budoucna informanta ohledně osobního rozvoje i různých oblastí alternativní spirituality (jaké techniky by se ještě chtěl naučit) a srovnání celkového pocitu spokojenosti před a po příklonu k této spiritualitě.

### 3.4 Analýza dat

Jak už bylo zmíněno výše, pro analýzu byla využita technika tematické analýzy. V knize *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace* (Hendl, J., 2005) jsem se dočetla, že tematická analýza má šest fází.

- **1. Seznámení s daty** – Opakovaně jsem rozhovory četla a snažila se seznámit s jejich obsahem.
- **2. Generování počátečních kódů** – Vytvářela jsem první kódy. Jednalo se o iniciální, otevřené kódování.
- **3. Vyhledávání témat** – Z počátečních kódů jsem se snažila vytvořit širší významové vzorce, které by tvořily potenciální témata.
- **4. Propracování témat a jejich revize** – Potencionální témata jsem se snažila hlouběji prozkoumat, zjistit mezi nimi souvislosti, ujistit se, zda jsou všechna nalezená témata relevantní a odpovídají na mou výzkumnou otázku.
- **5. Vymezení a pojmenování témat** – Snažila jsem se podrobně prozkoumat obsah každého tématu a najít pro něj výstižný název.
- **6. Příprava zprávy** – Zjištěné informace jsem sepsala do této práce.

#### 3.4.1 Kvalita života

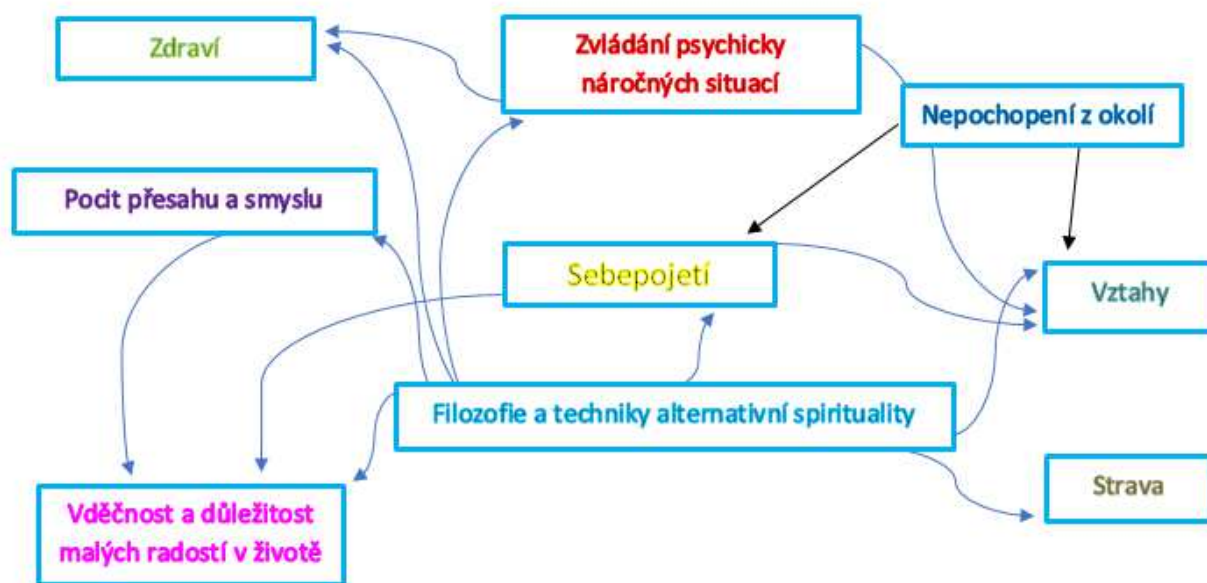
V analýze vyvstalo osm základních témat, která se týkala kvality života a byla ovlivněna příklonem informantů k alternativní spiritualitě. K lepšímu se u mých informantů podle jejich výpovědí změnilo tyto věci:

- Pocit přesahu
- Sebepojetí
- Zvládání psychicky náročných situací
- Vztahy
- Zdraví
- Vděčnost a důležitost malých radostí v životě
- Strava

Jediné negativum, na kterém se informanti víceméně shodli bylo:

- Nepochopení z okolí

Jednotlivá témata jsou spolu propojená a vzájemně se ovlivňují. Pro znázornění těchto vztahů jsem vytvořila pojmovou mapu.



Legenda:

- Daná proměnná je ovlivňována pozitivně proměnnou, od které vede šipka.
- Daná proměnná je ovlivňována negativně proměnnou, od které vede šipka
- Jednotlivé proměnné (Barvy textu jednotlivých proměnných byly použity při kódování.)

### 3.4.1 Cesta mých informantů k alternativní spiritualitě

U této výzkumné podotázky byly identifikovány hlavní impulzy, které mé informanty dovedly k víře v tuto spiritualitu. Dle analýzy byly hlavní impulzy následující:

- Setkání s osobou, která alternativní spiritualitu praktikuje
- Zdravotní problémy
- Snaha zjistit, jak svět funguje a proč tomu tak je
- Konfrontace s těžce vysvětlitelnými situacemi či schopnostmi

- Uvědomění, že materiální svět není v životě ten nejdůležitější

U většiny informantů bylo impulzů víc než jeden z výše zmíněných a jejich zájem se postupně prohluboval.

### **3.5 Má výzkumná pozice**

Můj vztah k alternativní spiritualitě je pozitivní. Uvědomuji si, že to může zkreslovat můj úsudek, proto jsem se velmi soustředila na to, abych se nepřikláněla na žádnou stranu, aby při rozhovorech mé otázky zněly neutrálně, abych se ptala i na to špatné. Snažila jsem se do rozhovoru co nejmíň zasahovat, aby to byl čistě jen pohled informanta. Další věcí je to, že zjišťuji kvalitu života, což je v psychologickém pojetí subjektivně vnímaná proměnná. Z čehož vlastně vyplývá, že mé výsledky nikdy nebudou stoprocentně objektivní. Snažím se spíš co nejautentičtěji předat pohledy mých informantů.

Taky vnímám, že má výzkumná pozice má určité výhody:

- Informanti ví, že k tématu přistupuji pozitivně, tudíž se nebojí se mnou mluvit. Řeknou mi víc. Necítí se nepochopeni.
- Tematika alternativní spirituality je velmi rozsáhlá. Člověk, který není v tématu vzdělán by se v něm mohl ztrácet nebo by mohl mít problémy ptát se na hlubší věci, protože s nimi není obeznámen.
- Sama jsem si prošla něčím podobným jako mí informanti. Myslím, že mi to hodně pomohlo ve vymýšlení otázek pro rozhovor. Tušila jsem, v jakých oblastech se u informantů změny můžou odehrát.

## 4 EMPIRICKÁ ČÁST – PREZENTACE VÝSLEDKŮ

### 4.1 KVALITA ŽIVOTA

Vzhledem k tomu, že ve své bakalářské práci nahlížím na kvalitu života jako na subjektivní pocit spokojenosti se životem, uvedu nejdřív, jak mí informanti vnímali svou spokojenost se životem před a po nalezení alternativní spirituality.

U všech informantů se subjektivní vnímání kvality života významně zvýšilo. Uvedli, že jsou mnohem šťastnější, než byli před nalezením této spirituality.

Největší změna se odehrála u Libora. Vypověděl, že byl rád, že do svých dvaceti pěti let vůbec přežil. Život si tehdy ani trochu neužíval. Teď je podle svých slov velmi šťastný, má svůj život opravdu rád a velmi si ho váží.

Zdena zmínila, že měla hezký život i dřív, jen v něm chyběl ten duchovní přesah. Ema s Kateřinou nebyly vyloženě nešťastné, ale bylo hodně věcí, které si přály ve svém životě zlepšit a alternativní spiritualita jim v tom pomohla. Jiní dřív vůbec šťastní nebyli. Markéta vypověděla, že si tehdy myslela, že je šťastná, ale když se na svůj život dívá zpětně, tak šťastná nebyla. Bylo plno věcí, které jí vadily, ale neuměla si s nimi poradit, tak je přijala a o změnu se nesnažila. Důvodem nespokojenosti se životem u ostatních informantů byly zdravotní či psychické problémy, neuspokojivé vztahy, nízká sebehodnota či nízké sebevědomí.

- Nela: *„Já nebyla šťastná. Nebo jako měla jsem velké propady. Z hodiny na hodinu bylo to pořád nahoru a dolů. Teď jsem mnohem vyrovnanější. Neříkám, že se občas nerozčílím, ale už to není tak drastický a šílený... Není to taková horská dráha. Teď můžu říct, že jsem opravdu spokojená a šťastná. Člověk najde sám sebe, svoji hodnotu. S tím duchovním růstem roste i ta sebeláska a sebedůvěra. Roste prostě úplně všechno a člověk se pak začne opravdu mít rád. A život se pak stane takový...veselejší. Mám teď tolik hezkých chviliek.“*

Nela ve své výpovědi používá slovo duchovno pro označení alternativní spirituality. Toto označení bylo mezi informanty velmi časté a vyskytuje se i v dalších výpovědích.

Stejně jako u Zdeny, i u Veroniky vedlo ke zvýšení kvality života i to, že našla určitý duchovní přesah a smysl života.

- Veronika: „*Celkově jsem teď mnohem spokojenější, protože jsem našla pocit smyslu. Předtím jsem věřila, že smysl života je jen ten biologickéj – vyrůst, rozmnožit se a zemřít, což mě uvádělo do depresí. Dřív jsem působila také optimisticky, ale uvnitř jsem trpěla úzkostmi, depresemi a pocitem méněcennosti.*“

Jak je z výpovědí informantek patrné, jejich vyšší kvalita života po příklonu k této spiritualitě se dotkla mnoha oblastí. Z analýzy dat vyplynulo, že příklon k alternativní spiritualitě vedl u mých informantů k pozitivní změně v těchto oblastech:

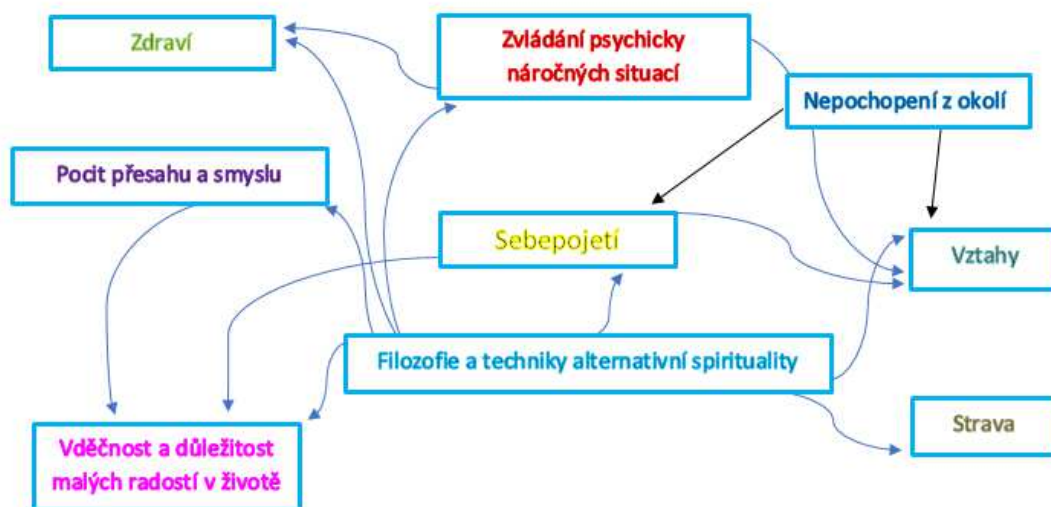
- Pocit přesahu a smyslu
- Sebepojetí
- Zvládání psychicky náročných situací
- Vztahy
- Zdraví
- Vděčnost a důležitost malých radostí v životě
- Strava

Jediné negativum, na kterém se informanti víceméně shodli bylo:

- Nepochopení z okolí

Z výčtu je patrné, že pozitiva výrazně převažují nad negativy, proto bylo zvýšení kvality života u mých informantů tak výrazné. Protože spolu jednotlivé oblasti souvisí a vzájemně se ovlivňují, vytvořila jsem také pojmovou mapu, pro vyjádření těchto vztahů.





**Legenda:**

- Daná proměnná je ovlivňována pozitivně proměnnou, od které vede šipka.
- Daná proměnná je ovlivňována negativně proměnnou, od které vede šipka
- Jednotlivé proměnné (Barvy textu jednotlivých proměnných byly použity při kódování.)

Pro přehlednější strukturu práce popisují v dalších podkapitolách dané proměnné jednotlivě, i když jsem si vědoma toho, jak se vzájemně ovlivňují a tento vliv v podkapitolách zmiňuji.

### 4.1.1 Pocit přesahu a smyslu

Informanti vnímají v mnoha ohledech sebe i svět jinak než před příklonem k této spiritualitě. Chápu každodenní malé náhody jako určitá „znamení“, která je životem vedou. Mají pak pocit, že na své problémy nejsou sami, že Bůh je vždycky s nimi, že pokud potřebují poradit, stačí si o radu pořádat.

Zároveň jim tato spiritualita ale také dává silný pocit autonomie, osobní moci, a odpovědnosti:

- Markéta: „Uvědomila jsem si, že když chce člověk v životě něčeho dosáhnout, musí začít u sebe. Dřív jsem často dělala takovýto: „No já za to nemůžu. Za to může tohle a támhleto.“ Ne, za všechno si můžu sama a hotovo, za to dobrý i špatný. Spoustu špatných věcí si člověk do života přitahuje sám.“

Zastánci této spirituality věří v tzv. zákon přitažlivosti, který říká, že člověk si do svého života přitahuje události, které odpovídají jeho vnitřnímu nastavení. Proto věří, že pokud si přeje něco trvale změnit ve vnějším světě, musí se nejdřív změnit uvnitř. Víra v zákon přitažlivosti pak způsobuje silné zaměření alternativní spirituality na osobnostní rozvoj. Zastánci této spirituality se snaží o změny uvnitř sebe proto, aby byli spokojenější i ve vnějším světě.

- Ema: *„Důležité uvědomění pro mě bylo třeba to, že všechno je energie, to že ovlivňujeme život tím, jak myslíme a jak s těmito energiemi pracujeme. Ono se to takto celkem lehce popisuje, ale opravdu podle toho žít taky dá práci.“*

Jejich chápání se velmi blíží poznatkům kvantové fyziky. Říkají, že si tvoří vlastní realitu svým záměrem. Proto tolik pracují se svým myšlením, cítěním a vnitřním nastavením. Paradoxem však je, že také věří v osud.

- Martin: *„Asi jsem získal důvěru v osud. Začal jsem vidět to, že každá špatná zkušenost mi do života přinesla něco užitečného, na co jsem ještě v danou chvíli nedohlédl. Začal jsem věřit, že je tu něco nade mnou, něco vyššího, co tyto věci rozhoduje a já do toho nemám kecat, jsem na to malý pán.“*

Tento určitý rozkol je alternativní spiritualitou vysvětlován tak, že osudově jsou dány pouze zásadní milníky v životě člověka (např. kde a komu se narodí, jakou bude mít práci, partnera, děti, kde bude bydlet, jaké důležité lidi ve svém životě potká, jakým životním výzvám bude čelit atd.). Zbytek si člověk určuje svým nastavením a rozhodnutími, které dělá.

Jak Martin v citaci zmiňuje, zastánci alternativní spirituality věří v to, že špatné věci, které se jim v životě dějí mají nějaký svůj důvod a můžou být i k něčemu užitečné. To, proč je na světě tolik negativního a jaký to má svůj účel, zajímalo velmi i Dominika. Hodně ho trápilo, proč je na světě tolik utrpení. Jednou tuto otázku položil pod noční oblohou a v hlavě uslyšel tuto odpověď:

- Dominik: *„Ano existuje Bůh, pozoruje nás a chce pro nás jen to nejlepší, ale to nejlepší je někdy právě i to utrpení. Ne kvůli tomu, že bychom byli nějak nedokonalé bytosti, je to spíš kvůli tomu, že jsme si to sami vybrali před tím, než jsme se narodili, protože když jsem dlouho v nebi a žiju tam stotisíce roků*

*v nekonečné blaženosti, tak už to tu duši přestane bavit a začne toužit po jiných zážitcích.*“

V citaci Dominik zmiňuje další důležité téma, které věřícím v tuto spiritualitu poskytuje určitý pocit přesahu a smyslu. Věří v reinkarnaci. Myslí si, že duše je nesmrtelná, že je to božská podstata v člověku.

- Barbara: *„Důležité zjištění bylo to, že nežijeme jen jednou, že každý život slouží k tomu, aby se naše duše učila a rozvíjela. Pak se člověk dívá jinak i na smrt a na hromadu dalších věcí.*“

Potom, co člověk zemře, jde duše podle alternativní spirituality do nebe, kde je nekonečná blaženost a láska. S ničím negativním se tam duše nepotká, proto ji to začne po nějaké chvíli nudit a začne toužit po zajímavějších prožitcích, proto se inkarnuje. Alternativní spiritualita zastává názor, že Země není jediná planeta, na které existuje život. Myslí si, že ve vesmíru je mnoho planet s různou úrovní vyspělosti. Daná duše se inkarnuje na planetu, která odpovídá její úrovni vyspělosti (nazývají tyto úrovně „úrovněmi vědomí“.). Je to podle nich určitý vesmírný zákon. Duše se nemůže inkarnovat na planetu s úrovní vědomí, kterou ještě nedosáhla. Do nižších úrovní jít může. Proto se také zastánci této spirituality tak zaměřují na osobnostní rozvoj. Věří, že se na Zemi neinkarovali jen proto, aby si užívali života, ale také proto, aby se rozvíjeli.

Podle alternativní spirituality neexistuje peklo. Ale věří, že pokud se duše nechovala v daném životě úplně nejlíp, dostane se po smrti do jakéhosi „očistce“. Tam stráví tak dlouhý čas, jaký bude potřeba k tomu, aby se poučila ze svých chyb. Když to udělá, dostane se do „nebe“. Taky je podle alternativní spirituality možné klesnout na nižší úroveň vědomí. Věří tedy v určitý zákon karmy. Duše si ponese následky svých činů. Myslí si, že pokud si nějaký člověk zažívá v současném životě velké množství utrpení, je to proto, že si dané utrpení vysloužil svým špatným chováním v minulých životech a teď má tyto zkušenosti, aby se z nich mohl poučit. Aby si jeho duše prožila utrpení, které kdysi způsobila a do budoucna se chovala líp.

Proto si zastánci této spirituality také myslí, že náhoda neexistuje, že se vše děje z určitého důvodu. Ať už má danou věc na svědomí karma, osud (tedy plán duše) nebo zákon přitažlivosti, nějaká příčina podle nich vždycky existuje.

Všechny tyto myšlenky daly mým informantům určité vysvětlení fungování světa a vesmíru, které jim dává smysl, pocit přesahu a naplnění.

- Veronika: *„Našla jsem pocit smyslu. Předtím jsem věřila, že smysl života je jen ten biologickéj – vyrůst rozmnožit se a zemřít, což mě uvádělo do depresí.“*

Z výpovědi Veroniky je patrné, že po určitém pocitu přesahu ve svém životě silně toužila. Že jí smysl velmi chyběl, a tudíž u ní nalezení této spirituality vedlo k velmi výraznému nárůstu subjektivně prožívané kvality života.

#### 4.1.2 Sebepojetí

- Nela: *„Člověk najde sám sebe, svoji hodnotu. S tím duchovním růstem roste i ta sebeláska a sebedůvěra. Roste prostě úplně všechno a člověk se pak začne opravdu mít rád. A život se pak stane takový...veselejší. Mám teď tolik hezkých chvilék.“*

Všichni informanti uvedli, že se jim po příklonu k této spiritualitě zvýšila **sebeúcta**. Dle jejich vnímání to byla jedna z hlavních pozitivních změn. Alternativní spiritualita klade velký důraz na osobnostní rozvoj. Sebeúcta je v rámci seberozvoje důležité téma, protože jde o vztah k sobě. Základní vztah, který člověk v životě má. Klade se velký důraz na to, aby se člověk uměl k sobě samému chovat pěkně, pečovat o sebe. Protože alternativní spiritualita věří v zákon přitažlivosti (podobné přitahuje podobné), zastává názor, že to, jak se k člověku chovají druzí lidé je odrazem toho, jak se člověk chová sám k sobě. Pokud si sám sebe neváží, může se mu častěji stávat, že i druzí lidé s ním nebudou zaházet uctivě.

Téma hranic jsme v rozhovorech taky diskutovali. Ptala jsem se informantů, jestli umí říkat ne a jak to zvládali před nalezením této spirituality. I v této oblasti došlo u všech respondentů ke zlepšení.

- Dominik: *„Dřív mě lidi víc využívali, protože jsem je neuměl odmítnout.“*

Dalším projevem sebeúcty je schopnost se pochválit, což jsem s informanty také reflektovala. Většinou uváděli, že dřív se nechválili, ale teď už to dělají.

- Zdena: *„Když se mi něco podaří tak se v duchu pochválím. To je pravda. Ale kdysi jsem to fakt nedělávala. Spíš jsem na sobě hledala chyby a kritizovala se.“*

Kromě sebeúcty jsem diskutovala s několika informanty také téma **sebevědomí**. I zde došlo k výraznému zlepšení. Opět bylo příčinou to, že alternativní spiritualita klade velký důraz na osobnostní rozvoj.

- Markéta: *„S bývalým partnerem, s kterým mám vlastě syna, jsem se chtěla věnovat duchovnu a osobnímu rozvoji, ale z nějakýho důvodu mi to prostě nešlo. Byla jsem v uvozovkách podpantoflák. Myslela jsem si, že stojím za úplný h\*veno a on to ve mně ještě přižívoval. A tím, že jsem se začala věnovat tomu duchovnu, tak jsem zjistila, že ta sebedůvěra, sebeláska a to sebevědomí, že je to něco, co má mít každý člověk. Ale v tom zdravým měřítku. Nesmí toho být až moc. Hrozně mi to pomohlo třeba no.“*
- Markéta: *„Myslela jsem si, že můj názor je ten špatněj názor, že ostatní okolo ví všechno líp než já.“*

V rozhovorech se také vícekrát objevilo, že informantům zvýšilo sebevědomí i to, že získali určitou schopnost nebo se naučili nějakou techniku alternativní spirituality. Připadali si pak více kompetentní.

- Dominik: *„Celý svůj život jsem věřil, že jsem netalentovaný. Nic mi nešlo. Něž přišlo duchovno, tady se konečně cítím úspěšný.“*

Se sebevědomím souvisí i schopnost snášet kritiku od druhých. Pokud má člověk nízké sebevědomí, více ho zajímá, co si o něm myslí druzí a nechá se jejich názory více ovlivnit. Protože je takový člověk více závislý na názorech ostatních, je pro něj často obtížnější být k druhým lidem upřímný, protože nechce, aby se na něj daný člověk zlobil (Fennell, M. J. V., 2009). Tím, že se mí informanti věnují osobnímu rozvoji a pracovali i na zvýšení svého sebevědomí, zvládají teď kritiku lépe než dříve.

- Kateřina: *„Kritika byla pro mě velmi bolestivá. Hodně mě zajímalo, co si o mě ostatní myslí. Ted' už názory ostatních tolik neřeším a snažím se být k nim víc upřímná, zjistila jsem, že můžu sdělit cokoli, jen je potřeba využít vhodná slova.“*

Poslední oblast sebepojetí, která se u informantů změnila je zvýšené **sebeuvědomění**. Toto téma se objevovalo v rozhovorech Zdeny, Martina a Libora. Zdena s Liborem uvedli, že jim dřív chyběla schopnost sebereflexe. Vůbec nad sebou hlouběji nepřemýšleli, často si také neuvědomovali dopady svých činů. Libor říkal, že je teď

mnohem zodpovědnější než dříve (před příklonem k této spiritualitě.). Vnímal to jako důležitou změnu ve svém životě.

- Libor: *„Odemkla se mi to schopnost sebereflexe. Myslím, že se začínám poznávat až teď ve 30.“*
- Zdena: *„Tyhle věci jsem dřív vůbec nevnímala. Žila jsem ze dne na den. Vstala jsem, udělala jsem, co bylo potřeba a šla jsem spát. Je to takové zvláštní, když si člověk na to vzpomene. Je to velký rozdíl.“*

Martin byl sebereflexe schopný, ale neuvědomoval si vlastní jedinečnost ani jedinečnost druhých lidí. Uvedl, že mu pomohla jedna z technik alternativní spirituality, která rozděluje lidi do několika skupin na základě psychických charakteristik. Toto mu pomohlo si vyjasnit, jak funguje on i ostatní lidé. Uvědomil si, co má s ostatními společné a v čem se liší. Uvedl také, že mu tato technika pomohla lépe pochopit druhé lidi.

- Martin: *„Určitě jsem měl tendenci odbíhat od sebe. Dřív jsem si myslel, že všechno může být můj životní příběh, nemůže (smích). Takže jsem teď víc autentický. To mi chybělo.“*

Martin nebyl z mých informantů jediný, kdo si připadal více autentický. Autenticita nesouvisí jen se sebezpoznaním ale také se zdravou sebeúctou a sebevědomím. Po tom, co člověk své autentické já pozná, je třeba jej umět také projevit, k čemuž napomáhá zdravá sebeúcta a sebevědomí (Fennell, M. J. V., 2009). Všichni mí informanti si připadali více autentičtí a více sami sebou.

#### **4.1.3 Zvládání psychicky náročných situací**

- Kateřina: *„Dřív jsem si brala všechno hodně osobně. Dnes už si uvědomuju, že mi ostatní zrcadlí jen to, co mám v sobě, takže už se na ně nezlobím a snažím se spíš pracovat na sobě, abych se příště do takové situace už nedostala.“*

Názor zmíněný v citaci zastávali všichni mí informanti. Je tedy patrné, že k nepříjemným situacím ve svém životě přistupují jinak. Myslí si, že vše, co se jim v životě děje má i nějaký hlubší smysl, že jim dobré i špatné životní situace pomáhají k tomu, aby si byli víc vědomi sami sebe, uvědomili si, jaké bloky v sobě ještě mají a mohli je odstranit. Slovem bloky jsou myšleny strachy a vzorce myšlení či chování, které jim ztěžují život, brání jim v radosti a štěstí v životě.

Alternativní spiritualita je úzce spjata s osobnostním rozvojem. Zastánci této spirituality věří, že si na Zemi nepřišli jen užívat života, ale také se osobnostně rozvíjet, stávat se stále lepším, moudřejším a šťastnějším člověkem. Proto dokáží i nepříjemné situace vnímat jako podněty k dalšímu rozvoji.

Ve výpovědích se velmi často objevovalo to, že už se nenechají emočně vypjatými situacemi tak strhnout jako dřív. Že dokáží věci vidět víc z nadhledu a taky to, že už jim každodenní starosti nepříjdou tak podstatné, aby se kvůli nim velmi stresovali.

- Markéta: *„Dřív jsem se snažila stihnout fakt všechno, byla jsem uhoněná, spěchala jsem od jednoho k druhému, pak jsem nedodělala nic. No bylo toho moc. A teď je to fakt vo tom, že dělám tak rychle jak můžu a když to nestihnu, tak to prostě nestihnu. Už se tím tolik netrápím. Řeknu si, že pokud nejde o život, tak jde o h\*vno. Pomohlo mi v tom i Reiki, odvíjí se to tam od takových pilířů a jeden z nich je: nestresovat se a nerozčilovat se.“*

Markéta zmínila, že jí v zvládnání stresu pomohlo Reiki. Stejnou zkušenost měly i ostatní informantky, které Reiki praktikují (Veronika, Nela a Ema). Kromě pilířů Reiki, které zmiňuje Markéta, mi Veronika vysvětlovala, že při zasvěcení do Reiki člověk prochází jakousi energetickou očištěnou, což má následek i očištěnou na kognitivní a emocionální rovině. Dochází tam prý k čištění bloků, které v sobě zasvěcovaný má, což pak ovlivní i jeho psychické prožívání, tedy i zvládnání stresu, vzteku a psychickou odolnost obecně.

Další technika alternativní spirituality, kterou informanti se v rozhovorech zmiňovali jako důležitou pro jejich větší psychickou pohodu, byla meditace.

- Dominik: *„No stresoval jsem hodně. Měl jsem obecně velký problém s emoci strachu. Teď je to asi desetkrát lepší, než to bylo dřív, díky meditaci.“*

Z výpovědi Dominika je znatelné, že zlepšení zvládnání stresu bylo opravdu velké. Podobnou zkušenost má i Veronika.

- Veronika: *„Zvýšila se mi emoční odolnost. Dřív bych covid nezvládla. Pomohlo mi v tom Reiki a meditace.“*

Markéta a Ema uvedly, že to, že jim každodenní starosti nepříjdou tak podstatné je ovlivněno i změnou životních priorit. Materiální život jako takový už nevnímají jako tak důležitý jako dřív.

- Ema: *„Hodně jsem řešila, co si o mě ostatní myslí, honila jsem se za penězi a za úspěchem ve vnějším světě. Teď už je mi celkem jedno, jestli pojedeme na dovolenou nebo ne, víc se věnuju rodině a sobě. To štěstí hledám spíš v sobě a v takových těch malých věcech.“*

U **zvládnání vzteku** byla situace podobná. Informanti uvedli, že už se emocí nenechají tak zahltit jako dřív. Zlepšení byla často velmi výrazná, aspoň podle subjektivního posudku informantů. Opět informanti často uváděli, že jim ve zvládnání stresu pomohla nějaká technika alternativní spirituality. Nejčastěji to byla meditace a Reiki. Oproti zvadání stresu se u zvadání vzteku taky objevovala nějaká snaha s danou emocí pracovat.

- Nela: *„Já jsem byla velmi výbušná. Mám to asi dědičný. Taťka je taky takovej. Řekla bych, že teď je to tak na 10 % co to bylo. Řídím se tím, že nemá smysl se rozčilovat, protože si tím ubližuju. Takže si to uvědomím, prodýchám si to a ono to odejde. A strašně moc mi pomohlo i Reiki a meditace. Tam člověk nemůže říct, co bylo víc. Všechno šlo spolu.“*

Kateřině zase pomohlo uvědomění, že její vztek vychází ze smutku, takže se pak sama sebe ptá, proč je smutná a co může udělat pro to, aby byla veselejší. Snaží se k sobě přistupovat více pečujícím a empatickým způsobem.

Zvládnání stresu a vzteku se nezlepšilo jen u Zdeny a Libora, ale každý měl pro to jiný důvod. U Zdeny zůstala situace stejná jako před příklonem k alternativní spiritualitě. Uvedla, že žádnou duchovní techniku pro lepší zvládnání stresu nehledala.

Libor stres neznal. Říká, že schopnost cítit obecně si v dětství velmi otupil. Neměl úplně snadné dětství. Jeho matce bylo dvacet let, když se narodil a nejspíš nebyla na roli matky připravená. V rozhovoru několikrát zmiňoval, že dřív vůbec nezvládal vnímat jemnější podněty. Uvedl například, že dřív by nebyl schopný jít na psychoterapii, že by nedokázal reflektovat své myšlenky a pocity, že by vůbec nerozuměl, co po něm terapeut chce. Proto volil psychedelika jako cestu k hlubšímu pochopení sebe. Říkal, že jiné podněty jsou na něj moc slabé na to, aby si z nich něco vzal. Zmínil, že mu dřív chyběl i pocit zodpovědnosti, který způsoboval to, že se nestresoval. Teď už se učí být postupně vnímavější. Pocit zodpovědnosti v takové té zdravé míře nabyt, takže se i stresuje, i když danou změnu vlastně vnímá jako pozitivní, jako návrat do „normálního“ stavu.



Také jsem se informantů ptala na otázku, jak reagují, **když se jim něco nedaří**. V odpovědích se v některých případech objevil pohled na věc z duchovní perspektivy. Pokud se jim něco nedaří, tak často vnímají, že daná věc není pro ně ta správná, nebo že na ni není ten správný čas.

- Ema: *„Přemýšlím nad tím, proč to tak je. Proč potřebuju, aby se mi daná věc dařila. Jestli to, co chci opravdu má být. Možná budu hledat jiný způsob, jak získat to, co chci.“*

Tento přístup může být spojen i s tím, že zastánci alternativní spirituality věří, že si jejich duše určité věci v tomto životě naplánovala před narozením (např. kde bude žít, jaké bude mít rodiče, práci, děti, partnera, své hlavní životní krize atd.). Proto můžou vnímat, že si určitými situacemi „měli projít“. Když se jim tedy něco nedaří, můžou to vidět jako zprávu duše, že daná věc není pro ně ta správná, je na ni příliš brzy nebo k ní třeba přistupují nevhodným způsobem. Zajímavé je to, že si myslí, že duše zde má nějaký plán, ale zároveň kladou velký důraz na svobodnou volbu. Myslí si, že předurčené jsou jen zásadní události v životě, ten zbytek si podle nich člověk utváří sám. Alternativní spiritualita klade velký důraz na zodpovědnost za vlastní život. Její zastánci věří taky v reinkarnaci a karmu, v zákon příčiny a následku. Takže i to, že má někdo např. těžké dětství, podle nich značí, že se daný člověk v minulých životech nechoval zrovna nejlíp, a proto si tyto podmínky vysloužil. Vnímají, že vše dobré i zlé na světě i v jejich životě má svou příčinu, ale taky účel. Účelem je většinou růst a rozvoj, zmoudření, poučení se z chyb. Dominik třeba uvedl, že pojem, že se mu něco nedaří, vůbec nepoužívá. Myslí si, že jsou věci vždy tak, jak mají být.

Zdena má oproti ostatním informantům originální přístup k věci, myslí si, že když se jí něco nedaří, je to způsobeno jejím negativním myšlením, a tak se to myšlení snaží změnit na pozitivní:

- Zdena: *„Když se mi něco nedaří, tak mám negativní myšlenky. Takže se snažím...No říkám, tohle je práce na celý život. Ale snažím se to teda změnit na to pozitivní. Je to hodně těžké, u mě. Někdy se mi stane, že si to uvědomím, ale nechci myslet pozitivně, jo, to je ještě horší. Třeba teď jsem měla od října do ledna takové horší období, ale teď už se to zase uklidnilo, protože jsem zase změnila to myšlení.“*

*Takže je to prostě i o tom myšlení. Není to, že by se něco jen tak z ničeho nic nedařilo.*“

Tuto strategii nejspíš volí proto, že věří na zákon přitažlivosti. Říká, že vnitřní nastavení člověka mu do života „přitáhne“ situace odpovídající jeho nastavení.

Obecně lze tedy říci, že pokud se mým informantům něco nedaří, stále to v nich vyvolá emoce vzteku a stresu, jen je jejich intenzita menší a dokáží si s těmito emocemi lépe poradit.

#### **4.1.4 Vztahy**

Již výše zmíněná zlepšení v životě mých informantů napovídají, že i tato životní oblast by se u nich mohla zlepšit, což se v rozhovorech potvrdilo. Často informanti zmiňovali, že ke zlepšení ve vztahové oblasti došlo po tom, co se u nich odehrála nějaká vnitřní změna. Kdy se začali na svět a na druhé lidi dívat jinýma očima. Jedna z těchto vnitřních změn byla změna psychického prožívání podrobněji rozebíraná výše. Konkrétně **zvládnutí vzteku**. To reflektovali hlavně Nela, Kateřina, Veronika a Martin. Zmiňovali, že dřív příliš nedokázali ovládat svou výbušnost a svými prudkými emočními výlevy, pak ubližovali druhým lidem.

- Kateřina: *„Dřív, když jsem byla přetížena, tak jsem si svůj vztek vybíjela na manželovi a dětech.“*

Všichni zmínění informanti také uvedli, že si vyvinuli určité techniky pro to, aby svou výbušnost dokázali lépe ovládat. Někteří používali techniky alternativní spirituality jako je meditace, reiki či čchi-kung, jiní se pouze snažili své emoce hlouběji pochopit a dát jim průchod jiným způsobem.

- Kateřina: *„Když ten vztek na někoho vypustím, tak tu danou osobu zničím, proto teď své emoce vypouštím tak, abych nikomu neublížila. Jdu si třeba někam zakřičet, vybiju se do polštářů, jdu si zacvičit nebo tak něco.“*

Nela s Veronikou kombinovaly oba přístupy. Snažily se svým emocím víc porozumět a najít si nějaké psychologické techniky, které by jim pomohly emoce zpracovat méně destruktivním způsobem, zároveň ale také uvedly, že jim velmi pomohly i techniky alternativní spirituality – meditace a Reiki.

U několika respondentů se taky změnilo to, **jak jsou kritičtí k sobě i k druhým** a jak dokážou být upřímní. Tyto dvě věci spolu sině souvisí, protože pokud je pro člověka těžké snést kritiku, bude pro něj také obtížné být k sobě upřímný. A z druhého pohledu zase pokud nedokáže být člověk upřímný ani sám k sobě, bude pro něj těžší být upřímný k ostatním, protože si určitá fakta raději ani nepřipouští, dělá, že je nevidí, aby nebyl raněn (Fennell, M. J. V., 2009).

- Veronika: *„Měla jsem velmi silnou tendenci věci i lidi hned odsoudit, hodnotit je a kritizovat. Naučila jsem se to od rodičů, kteří byli ke mně velmi přísní a kritičtí. Takže jsem neměla moc kamarádů, protože jsem se před lidma předváděla a kritizovala je.“*
- Dominik: *„Dřív jsem měl problém i s tou kritikou. Hrál jsem si hodně na oběť. Ukazoval jsem hodně na ostatní místo toho, abych si přiznal, že za danou věc si můžu sám.“*

Lidé, kteří špatně snášejí kritiku mají často nižší sebevědomí. Nevěří si, že jsou dost dobří, a tak jsou více citliví na zpětnou vazbu ohledně své dostatečnosti z okolí. Jak už jsem probrala v podkapitole 4.1.2, tak v této oblasti došlo u mých informantů taky ke zlepšení, což pak mělo vliv na to, jak se chovají k druhým. Kromě lepšího zvládnutí kritiky a upřímnosti se toto zlepšení promítlo i do schopnosti mých informantů nastavovat druhým lidem **hranice a říkat ne**.

- Markéta: *„Taky jsem začala být upřímnější k lidem okolo. Dřív mi někdo řekl, něco, co se mi nelíbí a já sklopila uši a vyrovnávala jsem se s tím sama v sobě. Teď už řeknu, hele takto se mnou nemluv, mě se to nelíbí. Takto je to špatně, mám na to takověj a makovej názor. Dřív jsem to nedokázala, bála jsem se. Myslela jsem si, že můj názor je ten špatnej názor, že ostatní okolo ví všechno líp než já.“*

Několik informantů také vypovědělo, že měli dřív tendenci všem vyhovět, říct jim ano. Pak se cítili přetížení. Nabrali si závazků až moc, protože nedokázali druhé odmítnout. Mysleli na druhé víc než na sebe, a to je ničilo. Alternativní spiritualita hodně klade důraz na to, aby se člověk nejdřív postaral o sebe a pak až myslel na druhé, proto byla toto také oblast, u které docházelo u mých informantů k pozitivním změnám. Naučili se věnovat i sobě, nejen druhým.

Zároveň ale několik informantů také zmínilo, že získali **větší pochopení pro druhé**. Existuje mnoho technik alternativní spirituality, které popisují komplexitu lidské osobnosti a různé osobnostní typy (např. astrologie, numerologie, *human design*, *enneagram* atd.), což mým informantům pomohlo lépe pochopit sebe, ale taky pochopit druhé lidi. Uvědomit si jedinečnost každého člověka, ale také to, že určitý základ máme všichni společný.

Liborovi pro větší pochopení druhých lidí pomohla filozofie alternativní spirituality.

- Libor: *„Ted' nedávno jsem konečně pochopil transgender. Uvědomil jsem si, že ten Bůh, to jsoucno, je taky bezpohlavní. Takže prostě mít pochopení pro všechny lidi. I třeba pro ty, co páchají zlo. Protože jsou v nevědomosti.“*

Tím, že filozofie alternativní spirituality říká, že vše je na světě z nějakého důvodu, vede člověka k přijetí a pochopení všech aspektů života, i těch špatných. Zastává názor, že tento svět funguje na základě kontrastů. Pokud by zde neexistovalo nic špatného, lidé by nedokázali ocenit to dobré. Hnutí New Age si idealisticky představovalo harmonický svět, kde bude jen to dobré, jenže proto, aby takový svět mohl existovat, by se museli lidé nejdřív naučit, vážit si toho dobrého jen tak, nepotřebovat kontrast něčeho negativního, co by jim cenu dobrých věcí připomínalo.

Příklonem k alternativní spiritualitě se mnoha mým informantům také změnil okruh přátel. U některých se ke stávajícím přátelům přidali ti spirituálnější (informanti také často používají slovo „duchovněji“, které má stejný význam) zaměření, u jiných se okruh přátel zmenšil úplně a tvoří ho spíš spirituálnější zaměření lidé. Často informanti také zmiňovali, že tyto nové vztahy jsou hlubší a kvalitnější než ty staré. Dalším zajímavým aspektem bylo to, že se tato změna okruhu přátel děla tak nějak plynule, přirozeně.

- Markéta: *„Ty lidi se začali postupně odmlčovat a postupně jsme se přestali bavit, ale nerozešli jsme se ve zlým. Víc lidí teda odešlo, než přišlo, ale vůbec mi to nevadí. Ty vztahy ted' jsou mnohem kvalitnější. Je zajímavé, že hodně těch lidí bylo zaměřeno materiálně a furt se za něčím honily. A ted' je to spíš o té mentální a duševní úrovni. Tyhle věci už tak nehrotí. Jsou úplně někde jinde.“*

Kromě přátel docházelo ke konfrontaci i s rodinnými příslušníky. Hodně informantů zmínilo, že nějaká část jejich rodiny je alternativní spiritualitě nakloněna a s těmito členy

rodiny si pak o tématu povídali. Ostatní rodinní příslušníci většinou nejdřív vzdorovali, ale po nějakém čase u nich mí informanti také našli pochopení.

- Nela: *„Když jsem poprvé udělala léčení Reiki mojí mamce...ne že by byla úplný bezvěrec, ale je silný realista. Dokáže si všechno nějak racionálně vysvětlit. A to Reiki si teda vysvětlit nedokázala (smích). Bála jsem se, že to třeba neucítí. On to totiž někdo cítí a někdo ne. Strašně mile mě překvapilo, že ona to cítila a celkem dost. Pak už jsme se dostaly do fáze, že: „Prosím tě mě bolí zub, nechceš se na mě podívat?“ (smích). Takže jako mamča je teď taky dobrá. Ale nikomu jinému to nemá smysl. Pak jste fakt jako za blázna, když to řeknu takto blbě.“*

Jak Nela zmiňuje v posledních dvou větách, nejčastěji se mým informantům stávalo, že získali na svou stranu lidi, kteří jsou jim nejbližší, které dobře znají a mají s nimi každodenní kontakt. U těch ostatních jsou většinou opatrnější a mluví o alternativní spiritualitě jen s lidmi, kteří se o ní chtějí bavit.

Dalším důležitým aspektem, který ovlivnil to, jak mí informanti přistupují ke vztahům je myšlenka, že druzí lidé jsou člověku učiteli, nastavují mu zrcadlo pro to, aby si mohl lépe uvědomovat sám sebe, svém myšlení, cítění a chování. Protože tato spiritualita věří v již výše zmíněný zákon přitažlivosti, mají věřící v tuto spiritualitu tendenci se domnívat, že žádný člověk není v jejich životě náhodou, že si daného člověka do života „přitáhli“ proto, že se od něj můžou něco naučit.

- Martin: *„Zákonem přitažlivosti si člověk vybírá partnery s podobnými traumaty. Potřebujeme tyto učitele, abychom viděli, co máme v sobě.“*
- Kateřina: *„Existuje několik základních vesmírných zákonů. Jeden z nich je: „Jak nahoře, tak dole, jak uvnitř, tak venku.“ Vše, co se ti děje je jen odrazem toho, co nosíš v sobě. Když tě např. někdo nebo něco naštvě, není to vina toho člověka, že jsi naštvaná, ale tvoje. Ty sama máš v sobě něco zablokované nebo špatně nastavené a ten druhý člověk nebo daná situace ti to jen zrcadlí, abys to mohla vidět a zapracovat na tom. Takže je dobré, danému člověku nebo situaci poděkovat. Dívat se do sebe, a ne všechny odpovědi hledat ve vnějším světě.“*

Z toho pak taky vyplývá, že tito lidé jinak přistupují ke konfliktům. Jak Kateřina zmiňuje v citaci, vede tato spiritualita k tomu, že pokud člověku něco vadí na tom druhém, bude

spíše přemýšlet nad tím, čím si způsobil to, že daného člověka v životě má a co je v něm nějak nevhodně nastavené, že mu daná věc vadí. Je zde tedy tendence úplně jinak přistupovat k hádkám a neshodám.

U všech se samozřejmě taky změnil **vztah k Bohu**. Mí respondenti většinou vyrůstali v ateistických rodinách (Podrobněji to popisují v kapitole 4.2.). Teď už v Boha věří, jen si ho představují jinak než křesťané. Mí informanti se shodli pouze na tom, že je podle nich Bůh nehmotný a nepersonifikovaný, ale jinak každý pro svou definici použil jiná slova. Obecně mají tendenci vnímat Boha jako nějakou inteligentní energii či vědomí, které je stvořitelem všeho a udržuje chod planety. Informanti, kteří se věnují alternativní spiritualitě delší dobu také uvedli, že Bůh podle nich tvoří vše existující a je toho zároveň součástí. Dominik mi na otázku, jak vnímá Boha odpověděl toto:

- Dominik: *„Jako původ všeho, vše je tvořeno Bohem nebo jeho dětmi např. lidmi. Je to kamarád, který při mně stojí a komunikuje se mnou skrz telepatii, synchronicitu a různé náhody v mém životě. Tento svět je simulací vytvořenou Bohem.“*

Jak je vidět z výpovědi Dominika, vyznavači této spirituality mají k Bohu spíše přátelský vztah. Ne že by jim chyběla úcta a respekt, ale neberou Boha jako něco jim velmi nadřazeného, nedosažitelného, necítí se vůči němu podřízení. Nemodlí se k Bohu, pokud si přejí, aby jim Bůh s něčím pomohl, s úctou o to požádají. Řeknou si o danou věc přímo.

Filozofie alternativní spirituality říká, že Bůh stvořil tento i jiné světy proto, aby mohl lépe poznat sám sebe. Podle nich je „v nebi“ jen láska a blaženost, což neumožňuje tak široké spektrum zážitků jako ve světech, kde je možné se setkat i s něčím negativním. Filozofie alternativní spirituality proto tvrdí, že Bůh vytvořil světy s „nižší úrovní vědomí“, aby mohl mít více zkušeností, toužil po expanzi. (Zastánci této spirituality věří, že Země není jediná planeta, na které existuje život. Myslí si, že je ve vesmíru mnoho různých civilizací, které se liší svým fungováním a vyspělostí neboli „úrovní vědomí“.) Po tom, co byly tyto světy vytvořeny, bylo ještě třeba stvořit bytosti, které by v sobě měly část Boha, aby mohl mít Bůh skrz ně zážitky, učit se a rozvíjet. Proto zastánci této spirituality věří v to, že všechno obsahuje část Boha. Nejen lidé, ale i kameny, rostliny a zvířata, prostě vše, co se na planetě nachází. Podle alternativní spirituality jsou lidé

prostředníci mezi materiálním životem na planetě Zemi a Bohem, umožňují mu zažívat a rozvíjet se. Proto vnímají Boha spíše jako kamaráda.

Dominik v citaci také zmínil, že s ním Bůh komunikuje. Jak jsem popsala v předchozím odstavci, zastánci této spirituality věří, že si Bůh přeje, se skrze lidi rozvíjet. Proto s lidmi komunikuje, vede je na jejich životní cestě, pomáhá jim, když je nejhůř atd. Protože zážitky lidí jsou také zážitky Boha. Podle zastánců této spirituality náhoda neexistuje, myslí si, že vše se děje z nějakého důvodu. Takže když náhodně vídají určitou věc např. stále stejná čísla (říkají tomu synchronicity), tak danou událost interpretují jako boží znamení, jako zprávu od Boha. Když se náhodně někde octnou, aniž by to plánovali, vnímají to tak, že to zařídila nějaká vyšší inteligence, Bůh.

Často se také stává, že vyznavači alternativní spirituality nenazývají Boha tímto slovem. Dalším velmi častým slovem je Zdroj. Tento název má vyjadřovat, že Bůh je zdrojem všeho. Tyto jiné názvy pro Boha vznikaly částečně i proto, že se alternativní spiritualita chtěla odlišit od křesťanství (Hanegraaff, W. J., 1996). Někteří mí informanti neměli ke křesťanství pozitivní vztah a bylo jim bližší Boha nazývat jiným slovem. Kromě pojmu Zdroj se taky v kruzích alternativní spirituality Bohu často říká Vesmír. Vnímalo to tak i několik mých informantek:

- Markéta: *„Nesouzním úplně s náboženstvím. Rozhodně nejsem věřící v křesťanství. Někdo uznává Boha, já uznávám Vesmír. Někdo třeba řekne: „To je boží plán.“ Pro mě to není boží, ale vesmírný plán. Ale nikomu své názory úplně nevnucuju. Takže teď to mám postavené tak, že ten můj Bůh je prostě Vesmír a ten to tady všechno řídí.“*

#### **4.1.5 Zdraví**

Své zdravotní problémy si pomocí technik alternativní spirituality vyřešili Martin, Nela, Veronika, Markéta a Dominik. Respektive všichni měli chronická onemocnění a díky těmto metodám se jim podařilo svůj stav výrazně zlepšit, stabilizovat. Všichni z nich se nejdřív pokoušeli si pomoci tradiční medicínou, ale výsledky nebyly uspokojující. Ostatní informanti zdravotní problémy neměli, proto toto téma v rozhovoru nerefletovali.

- Martin: *„Měl jsem problém s játry a žlučníkem, když mi bylo asi 17/18. Běhal jsem po všech možných doktorech. Nejdřív mi dali nějaké prášky, které moc*

*nezabíraly a pak mi jeden doktor řekl, že bych si měl nechat ten žlučník vyndat. To už se mi zdálo divný. Přece tam k něčemu je, proč bych si ho nechával vzít? Tak jsem si řekl, že najdu jinou cestu, jak si pomoci. Narazil jsem na intuitivní taneční terapii a za půl roku mé potíže polevily. Udělalo to na mě dojem. Řekl jsem si, že asi bude stát za to, tyto cesty zkoumat a hlavně šířit.“*

Alternativní spiritualita zahrnuje všechny techniky alternativní medicíny. Má tendenci se na zdraví dívat více holisticky. Zastává filozofii, že člověka netvoří jen ta fyzická stránka (tělo), ale také úroveň psychická (emoce a mysl) a duchovní (proudění životní energie, vztah k Bohu, karma atd.). Domnívá se, že všechny tyto složky spolu interagují, proto vnímají i nemoc (zvláště nemoc autoimunitní či psychickou) jako výsledek interakcí těchto složek člověka. Zastánci této spirituality věří v psychosomatiku. Myslí si, že psychika člověka má na jeho zdraví velký vliv. Jsou toho názoru, že pokud tělo zahájí určitou formu sebedestrukce (autoimunitní onemocnění jsou typická tím, že imunita člověka ničí jeho vlastní tělo), je to pro daného jedince zpráva o tom, že se k sobě nechová úplně nejlíp, že nežije život tak, jak by si jeho duše přála. Říkají, že k nim tělo promlouvá. Proto mají tendenci číst v knihách o psychosomatice, aby zjistili příčinu svého problému. S danou příčinou se pak snaží pracovat a čekají, že je to uzdraví.

- Markéta: *„Před tím, než jsem začala dělat Reiki, tak jsem hodně trpěla na bolest zad. Chodila jsem za kamarádkou, co je fyzioterapeutka a zajímala jsem se o to. Nejdřív jsem na to šla hodně vědecky a neřešila jsem tu pravou příčinu daného problému. No ale pak přišlo to Reiki a začala jsem hledat i ty nefyzické příčiny daného problému jako je třeba styl života, myšlení a emoce, které člověk má atd. Příčinu jsem vyřešila a bolest přestala. Hodně se mi ulevilo.“*

Nela aplikovala metody alternativní spirituality nejen na léčení svých chronických onemocnění, ale také na své psychické problémy.

- Nela: *„Trpěla jsem panickýma atakama a úzkostma. Začala jsem lítat po doktorech a ti mi našli sto miliónů nemocí. Ani jednu nemám teda ve finále (smích). Tehdy jsem si našla ještě jednoho léčitele, který byl mistr Reiki a zabýval se taky hodně vitamínama a prouděním energie v těle, jak fungují orgány a na kolik procent a tak. To jsem střídala s tím mým původním léčitelem. Takže jsem jela reiki, Tibet (smích) a ještě psychologa, protože všude, kam jsem přišla, mi*



*cpali léky, antidepresiva a neuroly a lexauriny a kdesi cosi. Já jsem si vždycky všechno poctivě vyzvedla v lékárně, ale nevzala jsem si ani jeden prášek (smích). Většinou jsem šáhla po přírodních bylinkách jako je meduňka, kozlík, prostě co poradily bylinkářky. Pak jsem se z toho začala postupně dostávat.“*

Jak je z výpovědi Nely patrné, zastánci alternativní spirituality mají tendenci odmítat farmaceutické léky a chemické zákroky obecně. Raději využívají přírodnější cesty, jako jsou např. byliny. Vnímají to jako šetrnější způsob péče o své zdraví. Často se bojí vedlejších účinků, které by mohly chemické látky na jejich tělo mít. Z výpovědi Nely je také viditelné, že metody alternativního léčení tělesnou stránku zdraví neopomíjí, jen ji uchopují jinak, víc metafyzicky. Např. každému orgánu přiřazují určité emoce a často i životní oblasti či schopnosti člověka, s kterými je spojen.

O vlivech technik alternativní spirituality na zdraví se zmiňuje i Kateřina. Nemluvila sice o vlastní nemoci, ale pracovala jako zdravotní sestřička a v práci se potkávala s tím, že ne každou nemoc umí tradiční medicína léčit tak efektivně, jako techniky, které uměla ona.

- Kateřina: *„Jednou jsme měli v nemocnici pána, který jen pořád křičel: „Haló!“ . Nikdo mu nedokázal pomoci. Zkoušeli jsme úplně všechno. Pak jsem na něm zkusila tři pohyby, které jsem se naučila v kranioterapii a jeho bolesti rázem ustaly. Byla to pro mě jedna z klíčových událostí.“*

Tou poslední větou Kateřina myslí to, že se později rozhodla z běžného zdravotnictví odejít a léčit lidi vlastními technikami. Zmiňovala, že i když je současná medicína na velmi vysoké úrovni, s některými nemocemi si není schopna dobře poradit, protože opomíjí psychickou a duchovní stránku člověka. Na to podle ní doplácí hlavně lidé jejichž problémy jsou psychického původu. Dostanou léky, ale ty jen zmírní následky. Nemoc jako takovou často nevyřeší. Kateřina z konvenčního zdravotnictví odešla v roce 2020, kdy začala kovidová pandemie. Vadilo jí v práci nosit roušku, myslela si, že se daná práce dá dělat líp a pak přišla ještě výše popisovaná událost, což byla poslední kapka, která přispěla k jejímu rozhodnutí.

#### 4.1.6 Vděčnost a důležitost malých radostí v životě

Větší míra vděčnosti se v rozhovorech vyskytovala často, ale nezmínil ji každý. Musím však přiznat, že to mohlo být ovlivněné i tím, že jsem se na vděčnost nezeptala přímo. Informanti, kteří se tohoto tématu dotkli, uváděli, že jsou teď mnohem vděčnější i za maličkosti, které v životě mají. Dokáží je ocenit. Už se v životě tak neženou za velkými úspěchy. Obecně na sebe v životě míň tlačí a víc si užívají to, co už mají.

- Ema: *„Hodně jsem řešila, co si o mě ostatní myslí, honila jsem se za penězi a za úspěchem ve vnějším světě. Ted' už je mi celkem jedno, jestli pojedeme na dovolenou nebo ne, víc se věnuju rodině a sobě. To štěstí hledám spíš v sobě a v takových těch malých věcech.“*

Z výpovědi Emy je znatelné, že se jí změnily životní priority. Míň ji zajímá, co si o ní myslí druzí a jak se prezentuje ve vnějším světě. Svou pozornost více směřuje do soukromí. Podobnou změnu priorit jsem zaznamenala u více informantů. Uváděli, že teď mají mnohem víc důvodů k radosti než před příklonem k této spiritualitě. Stačí jim malá věc, která se jim v životě povede, aby v ní našli radost. Zdena uvedla nabytí pocitu vděčnosti jako jednu ze základních změn, které u ní příklon k alternativní spiritualitě způsobil.

- Zdena: *„Snažím se každý den děkovat Bohu za všechno co mám a procítovat to. Cítím prostě každý den, jak člověk ráno vstane, tu vděčnost za všechno. Ale kdysi jsem to vůbec neviděla. Ani to slovo vděčnost jsem nepoužívala ve svém životě. A ted' se snažím vnímat i takové ty obyčejné věci v životě jako je třeba čištění zubů, umývání nádobí a tak, abych v tom našla tu lásku.“*

Posledním slovem v citaci má Zdena na mysli boží lásku. Myslí si, na všem dobrém, co v životě má, má Bůh přičinění, proto mu každé ráno děkuje. Také má pocit, že vyjadřováním své vděčnosti posílí svůj vztah s Bohem.

#### 4.1.7 Strava

Toto byla nejmíň častá změna z výše zmíněných, je ale pro tuto spiritualitu vcelku charakteristická, proto ji chci taky podrobněji rozebrat. S alternativní spiritualitou se pojí příklon k vegetariánství a veganství, a to hlavně z morálních důvodů. Zastánci této spirituality nechtějí, aby kvůli nim zvířata trpěla, nebo dokonce umírala. Vnímají to tak,

že každé zvíře má duši a právo na život. Také se v kruzích alternativní spirituality vyskytuje názor, že jezení masa snižuje člověku „úroveň vědomí“ a znecitlivuje ho, protože jí mrtvolu (Hanegraaff, W. J., 1996).

- Libor: „*Vlastně díky tripům jsem přestal jíst maso. Byl jsem hodně závislý na tom mít hodně bílkovin, protože cvičím. Závodím v trojboji a tak. A teď když nejím maso, tak jsem překonal své rekordy na mistrovství Evropy. Tak mi to hodně ukazuje sílu toho přesvědčení, biologii tý víry.*“

Libor ve své výpovědi zmiňuje téma, o kterém se mezi odpůrci vegetariánství a veganství hodně diskutuje: Zda je rostlinná strava pro tělo plnohodnotná, jestli člověku pak nebudou chybět nějaké živiny. Libor byl přesvědčen, že mu žádné živiny nechybí, a to se pak podepsalo na jeho sportovním výkonu.

Z mých informantů však maso přestali jíst pouze Libor s Dominikem. Určitou změnu stravy zaznamenali také Veronika, Nela a Martin.

Často se u informantů, kteří dospěli k nějaké změně ve stravování, objevovalo i to, že víc naslouchají svému tělu, že už pocitově určité věci prostě nechtějí jíst. Vnímají to tak, že k nim tělo promlouvá a říká si, co potřebuje.

- Nela: „*A pak asi ještě jedna věc, co se týče jídla, hodně se mi mění chuť. Člověk třeba míval chuť na vepřový ovar, i když je to nezdravý. Teď už to to tělo nechce. Přestala jsem na takové věci mít chuť. Už to prostě nechci. Raději si půjdu koupit lososa. (smích) Jo prostě. A to si člověk nějak nedal do hlavy. To se prostě stalo. To tělo si začne říkat, co chce jíst a co chce pít (smích). Takže to ještě byla velká změna.*“

Martin zmiňoval i negativní stránky změny své stravy. Potrpí si hodně na kvalitu jídla, což způsobuje to, že určité věci už není schopný sníst. Nemůže tedy udělat radost své rodině a známým, kteří by chtěli s ním toto jídlo konzumovat. Taky mu tato změna omezuje množství podniků, do kterých se může jít najíst.

- Martin: „*Možná co se postojům k normálnímu jídlu týče. Když přijedu k praradě na Velikonoce a ona mi uvaří párky, tak já to nedokážu sníst. Je to takový můj eko bio fašismus. Nejde mi přijímat tyto zdvořilostní dary. Nechci to konzumovat.*“

#### 4.1.8. Nepochopení z okolí

Toto je jediné negativum, které se objevovalo ve většině rozhovorů. Zastánci této spirituality se potýkají s tím, že si nemůžou o svých zájmech povídat s každým, protože ne všichni v alternativní spiritualitu věří. V extrémnějších případech je můžou považovat za blázny.

Největší osobní problém měla s nepochopením Veronika. Pochází z vědecky zaměřené rodiny. Na nějakou dobu se kvůli tomu i přestala bavit s rodiči o odřízla je od vnoučat. Teď už se usmířili, ale je vidět, že nepřijetí vědeckou obcí ji stále trápí.

- Veronika: *„Lidi si myslí, že jsem magor, předtím jsem byla pokládána za velmi chytrou a úspěšnou, mám dvě výšky a IQ 135.“*

Pak k tomu ještě dodává:

- Veronika: *„Ježíš i Einstein měli pravdu, ale viděli jinou část pravdy. Chci propojovat tyto dva světy.“*

Veronika svou výpovědí myslí to, že pokládá vědu za velmi užitečnou, jen podle ní vědě chybí vědomí určitého přesahu, nadhledu a uchopení reality i z intuitivní perspektivy. Jen pokud člověk k poznání použije rozum i cit, je schopen uchopit realitu v plné její šíři. Ona si přeje toto dělat a šířit svůj přístup k poznání i mezi další lidi.

Nela se taky potýkala s určitými problémy:

- Nela: *„U ostatních to je blbý no. Když jsem se o tom začala bavit s mou nejlepší kamarádkou, tak se mnou na tejdén přestala mluvit, protože si myslela, že jsem se zbláznila.“*
- Nela: *„Protože prostě přicházejí stavy, který jsou nevysvětlitelný. A když se pak člověk toto snaží vysvětlit někomu, kdo to nezažil, tak se často setká s nepochopením.“*

Nela si myslí, že nepochopení z okolí je způsobené právě tím, že velké množství technik, které se s alternativní spiritualitou pojí fungují skrz emoční, energetickou či duchovní rovinu, tudíž se racionálně špatně vysvětlují. Člověk si danou věc často musí prožít, aby pochopil.

Kateřina zmínila, že jí z života někteří přátelé odešli, protože nevěřili metodám, které začala praktikovat. Nedokázali si je racionálně vysvětlit. Opravdoví přátelé jí však v životě zůstali a ty staré přátele nahradili noví, kteří mají pro ni pochopení.

Ostatní informanti s okolím větší problémy neměli. Mluví o alternativní spiritualitě jen s lidmi, kteří v tuto spiritualitu taky věří. Našli si přátele se stejnými přesvědčeními a zájmy a s ostatními lidmi se baví o jiných tématech. Všichni informanti mi řekli, že jsou přesvědčeni, že alternativní spiritualita je jejich cesta, ale že chápou, že jiní lidé tuto spiritualitu jako svou cestu mít nemusí, proto jim své názory nechtějí vnucovat. Některé informanty naopak jejich okolí příjemně překvapilo:

- Markéta: *„S práci se nic nezměnilo, akorát jsem se přestala bát o tom (o alternativní spiritualitě) mluvit. Reakce byla super, ve všech směrech jsem tam našla pochopení.“*
- Libor: *„Je zajímavý, že jak jsem se teď vrátil k tomu trojboji silovému, tak to je takovej macho sport, ale stejně tam potkávám lidi, který jsou tomu nakloněný.“*

Libor zde zmiňuje téma, které jsem už probírala v podkapitole vztahy. Mým informantům se po příklonu k této spiritualitě stávalo, že se jim do života náhodou, tak nějak přirozeně začali přicházet lidé, kteří v tuto spiritualitu také věří nebo jsou jí otevřeni.

## 4.2 CESTA INFORMANTŮ K TÉTO SPIRITUALITĚ

V této kapitole bych ráda zodpověděla výzkumnou podotázku. Zajímá mě, jak se to stalo, že informanty začala tato spiritualita zajímat. Jaké byly hlavní impulzy a motivy, které je vedly k zájmu o alternativní spiritualitu.

### 4.2.1 Od mala se mnou bylo něco jinak

- Veronika: *„Od malička jsem poznala, kdo má jaký problém. Mám dar diagnózy. Tehdy jsem si to ale vysvětlovala mou inteligencí a ne tím, že bych měla nějakou speciální schopnost. Tyto věci mě od malička přitahovaly, ale výchova a společnost to v mně potlačily.“*

Podobnou zkušenost jako Veronika mělo víc mých informantů. Kateřina mi řekla, že když byla malá, tak se jí zdával sen pokaždé, když u nich v sousedství někdo umřel. Podle ní to byly prorocké sny. Dominik vypověděl, že jako dítě míval vize, vidával různé příšery, vylétával z těla, viděl, co je za stěnou a dělal jiné „nadpřirozené věci“. Libor zase uvedl, že měl jako dítě pocit, že tu není sám. Jako by se někdo na svět díval jeho očima. Jako by byl na více místech zároveň.

Všichni čtyři informanti své schopnosti z dětství potlačili, protože nebyly přijímané společností ani rodiči. Kateřina, Libor a Dominik uvedli, že tyto schopnosti úplně ztratili, Veronika svou schopnost neztratila, jen si pro ni našla racionální odůvodnění, aby jí připadala přijatelná.

Jak Veronika v citaci uvádí, témata alternativní spirituality ji vždycky zajímala, ale tento zájem byl také potlačen vlivem rodiny a společnosti. Podobný scénář si prožili i ostatní mí informanti i ti, kteří neměli jako děti žádné speciální schopnosti.

Zdena a Nela měly člena rodiny (Zdena matku, Nela otce), který měl určité „nadpřirozené“ schopnosti, tudíž u nich nebyl jejich zájem ušlapán zcela. V rodině byla alternativní spiritualita přijatelná, ve společnosti nikoliv. Zdena se od matky naučila vykládat karty a Nela si v sobě odmala nesla přístup alternativní spirituality ke zdraví. Asi v sedmnácti letech se trápila chronickým onemocněním a vyhledala si pro svou léčbu alternativního léčitele. Později, když měla jiné zdravotní problémy postupovala stejně. Používala pro své léčení techniky alternativní medicíny, nechtěla brát farmaceutické léky atd. Naštěstí její přístup nebyl až tak extrémní, že by se západním zdravotnictvím nechtěla

mít nic společného, ale chodila si k „běžným“ doktorům spíše pro diagnózu. Pokud se jí léčebný postup nezamlouval využila technik alternativní medicíny.

#### 4.2.2 Hlavní impulzy

V této podkapitole bude podrobněji popsáno, co se v životech informantů stalo, že alternativní spiritualitu (opět) našli v dospělém věku.

- Ema: *„Když jsem měla v životě takové horší období, tak jsem se dostala k jedné paní, která vykládala zajímavě karty a doporučila mi knihy, které mě oslovily. Ta paní mi taky řekla, že mám v sobě dračí energii. To mě hodně zaujalo, ale nikde jsem o tom nemohla nic najít. Až pak jsem se dostala k Veronice, která mi o tom pověděla víc i o Reiki. A pak jsem se nechala zasvětit do klasického i do dračího Reiki.“*

Stejnou zkušenost jako Ema měli všichni mí informanti. Setkali se s nějakou osobou, která se alternativní spiritualitě věnuje a zaujalo je to, co se od dané osoby dozvěděli. Setkání s osobou, která alternativní spiritualitu praktikuje, nebyl u všech informantů ten první impulz, ale všichni to uvedli jako důležitý moment, který je utvrdil v tom, že to, co alternativní spiritualita hlásá, může být reálné. Stejně jako u Emy se i ostatním informantům stalo, že jim tato osoba doporučila nějaký další zdroj, který jim měl o alternativní spiritualitě povědět víc.

Někteří informanti byli k alternativní spiritualitě více skeptičtí a potřebovali impulzů víc, než v tuto spiritualitu začali věřit. Veronika měla zdravotní obtíže, které se jí nedařilo řešit. Byla už zoufalá, tak zkusila alternativní medicínu, nechala se zasvětit do Reiki, jenže pak ji zase přemohl skepticismus a Reiki nepoužívala. Jednou se rozhodla udělat experiment s paprikami. Zasadila jich několik a jedné z nich posílala energii Reiki. Tato paprika vyrostla rychleji než ty ostatní. To na ni udělalo dojem a začala Reiki používat i pro sebe a zdraví se jí zlepšilo. Zdravotní obtíže, které západní medicína nedokázala vyřešit, byly impulzem pro zájem o alternativní spiritualitu také u Nely, Martina a Kateřiny.

U Kateřiny však nebyly zdravotní obtíže první impulzem. Uvedla, že s narozením třetí dcery se jí vrátily její „prorocké“ sny i zájem o tuto spiritualitu jako takovou. Pak už si hledala knihy a lidi, kteří by ji dokázali hlouběji informovat. Potkala lékaře, který se

věnoval zvukové terapii. Byl pro ni klíčová osoba. Od zvukové terapie se dostala ke kineziologii a kraniosakrální terapii (Popis a vysvětlení všech technik alternativní spirituality, které zde zmiňuji, jsou uvedeny v podkapitole 2.1.5 v teoretické části práce.). Aktivace určitých speciálních schopností byla důležitým impulzem i pro Dominika.

- Dominik: *„Pak jsem měl v Brně první zkušenost s telepatí. Uslyšel jsem ve své hlavě takový hlas, který se ptal, jestli potřebuju jednu věc na můj kostým, říkalo se tomu rešle. Já jsem řekl, že ano a ten hlas mě vedl k jednomu obchodu, kde rešle prodávali. Jenže já u sebe neměl žádné peníze a nevěděl jsem, jak to zaplatit. Pak jsem ale o podál viděl bankomat a zjistil jsem, že na účtu mám přesně tolik peněz, kolik ty rešle stojí. Takže to nebyla žádná náhoda (smích), je jasné, že to bylo řízené něčím vyšším.“*

Dominik byl stejně jako Veronika vůči alternativní spiritualitě hodně skeptický a potřeboval více důkazů. Ještě před tím, než měl výše citovanou zkušenost, se mu dělo v životě plno zvláštních náhod. Uvedl například, že často potkával známé osobnosti na úplně běžných a náhodných místech, zatímco do té doby potkal za celý svůj dosavadní život jen dvě celebrity. Ještě zvláštnější mu ale připadalo to, že začínal všude vídávat zdvojená čísla.

- Dominik: *„Nepřišlo mi ani tak divné, že ty čísla vidím, jako spíš to, jak k tomu došlo. Říkal jsem si: „Co zařídí, že se moje hlava a oči natočí přesně tím směrem, kde nějaké toto číslo uvidím?“ A začal jsem si uvědomovat, že moje chování není tak úplně moje, že to vše neovládám. Bylo to hodně strašidelné.“*

Těmto znásobeným číslům (např. 11:11, 555, 22:22 atd.) říká alternativní spiritualita synchronicity. Je to častý jev v rámci této spirituality. Tyto čísla jsou vnímána jako určité „boží znamení“. Dominik mi řekl, že to teď vnímá tak, že mu těmito čísly chtějí andělé naznačit, že se nemusí bát, že jsou tady s ním, že je to forma, jak andělé připomínají svou přítomnost.

V citaci je také zajímavé to, že Dominik dospěl k závěru, že své chování tak úplně neovládá, že je tu něco vyššího, co ho v životě směřuje. Musel uznat, že existuje něco, co ho přesahuje, ale zároveň má to něco nad ním určitou moc, což ho vyděsilo.



Všechny tyto impulzy však pro Dominika nebyly ty prvotní. Po jednom těžkém rozchodu se mu velmi zhoršilo psychické zdraví. Měl deprese a přemýšlel nad sebevraždou. V tu dobu začal přemýšlet nad smyslem svého života a nad fungováním světa jako takového. Zajímalo ho, proč je na světě tolik utrpení a čím si své utrpení vlastně zasloužil. Začal k němu mluvit hlas. Odpovídal mu na jeho otázky. Protože tento hlas slyšel ve své hlavě, vysvětlil si danou událost jako zážitek s telepatii.

- Dominik: *„Když jsem se pod noční oblohou ptal hvězd na mé otázky, slyšel jsem odpovědi ve své hlavě. Ptal jsem se: „Proč existuje tolik utrpení, když existuje Bůh a ten pro nás chce jen to dobré?“ No a telepaticky jsem dostal odpověď: „Ano existuje Bůh, pozoruje nás a chce pro nás jen to nejlepší, ale to nejlepší je někdy právě i to utrpení. Ne kvůli tomu, že bychom byli nějak nedokonalé bytosti, je to spíš kvůli tomu, že jsme si to sami vybrali před tím, než jsme se narodili, protože když jsem dlouho v nebi a žiju tam stotisíce roků v nekonečné blaženosti, tak už to tu duši přestane bavit a začne toužit po jiných zážitcích.“*

Odpověď, kterou Dominik obdržel, odpovídá filozofii alternativní spirituality (popsáno v teoretické části.). Jemu však toto vysvětlení nestačilo, proto šel ke kartářce a měl ještě mnoho jiných zvláštních zážitků, než začal v tuto spiritualitu plně věřit.

To, jak a proč tento svět funguje zajímalo taky Libora. Uváděl, že měl vždycky plno otázek, na které mu nikdo nedokázal uspokojivě odpovědět.

- Libor: *„Dřív fakt většinu mý mentální kapacity zabíralo čelení té existenci. Já jsem fakt nechápal, proč to takhle je. Proč má třeba každý jiný startovní podmínky? Proč se třeba v Evropě se máme líp než někde jinde?“*

Libor si jako cestu pro zodpovězení svých otázek vybral psychedelické látky. Popravdě mě překvapil jeho zodpovědný přístup. Asi od svých devatenácti let měl přátele, kteří psychedelické látky brali, ale on sám si první takovou látku vzal až ve svých dvaceti čtyřech letech. Řádně se na to připravil. Zajistil si, aby byl doma sám, připravil si tužku a papír a soustředil se na to, aby si z daného zážitku odnesl co nejvíc. Uvedl, že jeho přátelé tyto látky brali, protože v nich hledali odpovědi na své otázky.

- Libor: *„Myslím si, že všichni lidi, kteří toto dělají, něco hledají, nějakou tu odpověď na něco...proč možná. Nebo já vlastně nevím, jak zní ta základní otázka.“*

Libora nezajímalo jen jak funguje tento svět a proč funguje tak, jak funguje, ale také ho zajímala jeho podstata mimo tento svět. Chtěl vědět, co se stane až umře, jaké je jeho postavení vůči Bohu a jak si toho Boha má vlastně představovat. Psychedelické látky byly součástí cesty k alternativní spiritualitě také u Martina. Dovedly ho k uvědomění, že existuje i něco mimo tento materiální svět. Bylo mu tehdy 15 let a dostal se na gymnázium do skupiny kluků, která tyto látky brala. Jezdili na výlety do přírody pod stan a tam tyto látky brali. Tehdy pro něj psychedelické látky byly formou úniku z těžkého rodinného prostředí, teď už tyto látky nepoužívá proto, aby od něčeho unikal, ale spíše pro práci se svojí psychikou. Říkal, že mu pomáhají se „konfrontovat se svým stínem“ a řešit si své problémy.

Na závěr bych ještě ráda popsala cestu k alternativní spiritualitě u Markéty. Uvedla, že pro ni bylo prvotním impulzem zájmu o alternativní spiritualitu uvědomění, že materiální stránka života není hlavní podstatou života.

- Markéta: *„Došlo mi tehdy takové uvědomění, že ten materiální svět, který máme kolem se je sice důležitý pro náš život, ale není to taková ta podstata. Že se jako lidi pořád honíme, zatěžujeme si vlastní život úplně zbytečnějma věcmi a to duchovno mi v tomto strašně ulevilo. V tom mém vlastním vnitřním pocitu a fakt jako z takový ty holky, kdy jsem měla pocit, že musím být hubená, namalovaná, krásná, chytrá...hlavně abych se líbila všem těm okolo, abych byla dobrá, tak mi došlo, že to vůbec není podstatný. Díky tomu duchovnu jsem přijmula to své já, to, kdo jsem a kým chci být.“*

U Markéty došlo ke změně životních priorit stejně jako u většiny informantů, jen pro ni byla tato změna prvotním impulzem pro příklon k této spiritualitě.

Pro lepší přehlednost ještě jednou shrnuji hlavní impulzy, které mé informanty k alternativní spiritualitě vedly:

- Setkání s osobou, která tuto spiritualitu praktikuje
- Zdravotní problémy
- Aktivace určitých „speciálních“ schopností
- Snaha zjistit, jak tento svět funguje a proč tomu tak je

- Psychedelické látky
- Uvědomění, že materiální stránka života není v životě to hlavní

## 5 DISKUSE

Cílem práce bylo zjistit, jak příklon k alternativní spiritualitě ovlivňuje subjektivně vnímanou kvalitu života u mých informantů. Na základě analýzy rozhovorů jsem dospěla k závěru, že mí informanti vnímají svou kvalitu života po příklonu k této spiritualitě jako výrazně vyšší. Změny v jejich životě se dotkly zdravotní, psychické i sociální roviny. Také se jim změnily životní priority. Bylo to způsobené změnou jejich hodnot. Jak zmiňuji v teoretické části, kvalita života se odvíjí od hodnot člověka (Gurková, E., Žiaková, K., 2009). To, čemu daný jedinec přikládá vyšší hodnotu, silněji ovlivní jeho kvalitu života. Pokud se tedy změní hodnoty jedince, velmi pravděpodobně se změní i jeho kvalita života. Změna hodnot u mých informantů spočívala často v tom, že podle svých slov už nepřikládají každodenním praktickým starostem takovou váhu, už je tyto věci tolik nestresují. Dívají se na svět s větším nadhledem a dokáží být vděční i za maličkosti, které v životě mají.

V teoretické části práce také zmiňuji, že kvalita života závisí na zdravotním stavu, životním stylu, pracovním naplnění, mezilidských vztazích a životním prostředím. Životním prostředím je zde myšleno prostředí, ve kterém se daný člověk nachází. Tato oblast zahrnuje širokou škálu proměnných od kvality služeb v místě bydliště přes sociální prostředí až po např. množství hluku v místě bydliště. (Gurková, E, Žiaková, K., 2009). Autorky této studie dospěly k závěru, že vše, co se v životě člověka nachází a má pro něj nějakou hodnotu, kvalitu života ovlivňuje. Všechny lidské potřeby je při hodnocení kvality života třeba brát v potaz, materiální, emocionální i duševní.

Co se týče zdravotního stavu, životního stylu (míň se stresují, víc pečují o sebe, u některých i změna stravy) a mezilidských vztahů, došlo u mých informantů také ke zlepšení. Změny pracovní pozice se explicitně dotkla pouze Kateřina. Dříve pracovala jako zdravotní sestra, teď je terapeutka. Vnímá tuto změnu pozitivně. Zdena v rozhovoru zmínila, že si technikami alternativní spirituality přivydělává a Veronika své schopnosti také nabízí lidem za peníze. U obou informantek ale nedošlo ke změně hlavní pracovní pozice. Ostatní informanti vnímali svou současnou práci jako víceméně naplňující, takže potřebu změny nepocítovali. Většina informantů však uvedla, že by si ráda časem nějakou z technik alternativní spirituality i vydělávala. Změnu životního prostředí si vzhledem k rozsahu mé práce neodvažují posuzovat. Jediný aspekt, který by snad to této

kategorie spadal, je změna okruhu přátel, kterou v určité míře zaznamenali všichni informanti. Některé informantky uvedly, že jim v životě přibyli lidé, kteří se touto spiritualitou zabývají, ale jinak jim staré vazby zůstaly. U jiných informantů byla změna okruhu přátel velmi výrazná. Stýkají se teď s úplně jinými lidmi.

Při popisu psychologické stránky kvality života jsem zmiňovala v teoretické části práce pojetí well-beingu podle Carol Ryffové (2014). Ryffová ve své teorii uvádí, že se well-being skládá z šesti oblastí: sebezřetiví, smyslu života, zvládnutí životního prostředí, pozitivních vztahů, osobnostního růstu a autonomie (viz kapitola 2.2.3 teoretické části práce). Explicitně jsem se ptala informantů na všechny tyto oblasti až na oblast smyslu života. Přesto zaznamenali informanti ve všech šesti oblastech zlepšení. Alternativní spiritualita klade velký důraz na osobnostní růst a na autonomii člověka. Důraz na osobnostní rozvoj u této spirituality jsem vnímala jako jeden z hlavních důvodů, proč se mým informantům po příklonu k této spiritualitě kvalita života zlepšila. V rozhovorech často zaznívalo, že daný informant nebyl se svou životní situací spokojený, ale nevěděl, jak si pomoci, aby se měl líp. Zvykl si na danou situaci a nějak se s ní smířil. Po nalezení této spirituality také našel návod, jak danou situaci zlepšit, což pak zlepšilo i jeho kvalitu života.

Důraz na osobnostní růst mým informantům pomohl také v sebezřetiví, uspokojivějšímu fungování ve vztazích a zvládnání životního prostředí (míň se stresují, nestaví se do role oběti, dokáží si poradit, když se jim něco nedaří atd.). Zvládnáním životního prostředí je v teorii Ryffové myšlena schopnost poradit si s různými životními situacemi, nenechat se nimi zahltit nebo přemoci. Nestavět se do role oběti.

Oblast smyslu života u mých informantů alternativní spiritualita také ovlivnila. Často jsem v rozhovorech slýchávala, že daný informant našel sám sebe. Tato spiritualita mým informantům poskytla i určité vysvětlení fungování světa, což jejich pocit smyslu také nepochybně posílilo. Filozofie reinkarnace je v mnoha směrech také optimistická. Chápe duši jako nesmrtelnou. Říká, že před svým zrozením si duše zvolí to dobré i to špatné, proto aby se mohla z daných zkušeností poučit, moudřet a rozvíjet se. Vidí život jako hru a dobrodružství, umožní člověku nevnímat život tak vážně a lépe se vyrovnat se smrtí. Tato spiritualita chápe „nebe“ jako místo nekonečné lásky a blaženosti a vysvětluje, že

když už se duše v takovém stavu nachází tisíce let, začne toužit i po jiných prožitcích, po nějaké výzvě a dobrodružství.

Alternativní spiritualita poskytuje svým praktikujícím také silný pocit osobní moci a zodpovědnosti. Říká, že vše, co v životě jedince existuje, má svou příčinu. Když člověk na danou příčinu přijde, může se svého problému zbavit. Protože tato spiritualita věří v karmu a zákon přitažlivosti, říká, že vše špatné, co se v životě člověka nachází, si daný jedinec způsobil sám, a protože si to sám „vytvořil“, může to sám také změnit. Toto pojetí alternativní spirituality posílilo mým informantům pocit autonomie a smyslu, což podle Ryffové (2014) zlepšuje psychologickou stránku kvality života.

Stejně jako studie o spiritualitě a kvalitě života, které zmiňuji v teoretické části, i v mé práci jsem dospěla k závěru, že spiritualita má pozitivní vliv na psychickou i fyzickou stránku kvality života.

Studie, které zkoumaly vliv technik alternativní spirituality na zdraví, vykazovaly rozporuplné výsledky (Pedersen, C. G. et al., 2014; Erku, D. A., 2016; Christmas, M. et al., 2022; Lötze, D. et al., 2016; Zhu, F. et al., 2020; Goyal, M. et al., 2014). Některé techniky se osvědčily, jiné méně. Často také bylo uváděno, že tyto techniky nebyly efektivnější než techniky konvenční medicíny. Zkušenosti mých informantů s technikami alternativní spirituality jako léčby zdravotních i psychických problémů byly pozitivní, často i lepší než u konvenční medicíny. Má práce je však kvalitativního nikoli kvantitativního charakteru, takže je obtížnější tyto výsledky srovnávat. Charakter mé práce poskytuje spíše detailnější popis konkrétních případů, životních situací a popudů pro léčbu pomocí těchto technik. Informanti často uváděli, že se k těmto technikám uchýlili, protože konvenční cesty léčby pro ně neměly žádoucí účinky. Nedokázaly jim ulevit tak, jak by si představovali.

## 5.1 Limity práce a další směřování výzkumu

Limitem práce je rozhodně to, že všichni mí informanti měli s alternativní spiritualitou pozitivní zkušenosti. Jak zmiňuji v teoretické části, existuje také značné množství lidí, kteří filozofii alternativní spirituality zneužívají a záměrně jí ubližují druhým lidem, nebo si naivně myslí, že jsou schopni někomu pomoci, ale výsledek je pak jiný. Pro další výzkum by mohlo být obohacující zkoumat i tyto lidi, nejen jejich kvalitu života, ale také jejich přístup k této spiritualitě. Jestli si uvědomují dopady svých činů a jak si své jednání

pro sebe ospravedlňují. Výsledky takových výzkumů by pak mohly posloužit k zjištění, jak těmto negativním zkušenostem s alternativní spiritualitou předcházet.

Limitem mé práce může být také můj pozitivní postoj k této spiritualitě. Bylo by tedy užitečné, aby se podobnou práci pokusil provést někdo jiný, možná i s lehce odmítavým postojem k alternativní spiritualitě.

Dál by bylo jistě zajímavé vypracovat na toto téma také kvantitativní studii, aby byla získána i data jiného charakteru. Bylo by třeba vyzpovídat mnohem větší výzkumný vzorek, rozlišit respondenty podle toho, jak dlouho a jak hluboce se alternativní spiritualitě věnují a zjistit, jaký vliv má tato skutečnost na jejich kvalitu života. Jestli a jak (pozitivně či negativně) se jim změnil zdravotní stav, životní styl a životní prostředí, pracovní naplnění a mezilidské vztahy. Na místě by byla i otázka týkající se hodnot respondenta, zda došlo k jejich změně a jakým způsobem. Pro detailnější pohled na psychologickou stránku kvality života vyznavačů této spirituality by bylo například vhodné realizovat dotazníkové šetření opírající se o teorii well-beingu Carol Ryffové.

A v neposlední řadě by pak mohlo být užitečné zkoumat zastánce této spirituality podle věku, technik, které používají, délky praktikování a jiných kritérií, kterými se můžou věřící v tuto spiritualitu lišit.

## 6 ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, jaké změny v kvalitě života u mých informantů způsobil jejich příklon k alternativní spiritualitě a jak proces příklonu k této spiritualitě probíhal. Byl proveden kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných rozhovorů.

Informanti měli s alternativní spiritualitou pozitivní zkušenosti, proto i vliv na svou kvalitu života vnímali jako silně pozitivní. V rozhovorech uvedli, že jim tato spiritualita pomohla zvýšit si sebeúctu a sebevědomí, najít své autentické já, lépe zvládat své emoce a získat větší psychickou vyrovnanost a odolnost, vnímali zlepšení i ve vztazích a ve zdravotní oblasti. Někteří informanti zaznamenali také změnu stravy a větší vděčnost v životě. Kromě všeho výše zmíněného posílila tato spiritualita u mých informantů pocit přesahu a smyslu. Získali určité vysvětlení fungování světa, které jim dávalo smysl. Jediné negativum, které z analýzy vyplynulo, bylo nepochopení z okolí. Někteřé mé informantky se dostaly do konfliktu s lidmi, kteří v tuto spiritualitu nevěří. Reagovaly pak většinou tak, že o spiritualitě mluvily jen s lidmi, kteří měli zájem se na dané téma bavit. Celkově informanti shrnovali, že teď jsou nesrovnatelně spokojenější se svým životem, než byli před příklonem k této spiritualitě. Často na této skutečnosti měl silný podíl důraz alternativní spirituality na osobnostní rozvoj jejich vyznavatelů.

V práci jsem se také snažila odpovědět na výzkumnou podotázku, co mé informanty vedlo právě k této spiritualitě. Jako hlavní impulzy jsem identifikovala: setkání s osobou, která alternativní spiritualitu praktikuje, těžce řešitelné zdravotní problémy, snahu zjistit, jak svět funguje a proč tomu tak je, konfrontaci s těžce vysvětlitelnými situacemi či schopnostmi a uvědomění, že materiální svět není v životě to nejdůležitější. U většiny informantů se objevilo více impulzů než jen jeden z výše zmíněných. Často byl zájem postupný a s časem se prohluboval. Informanti před příklonem k této spiritualitě nevyznávali žádnou jinou víru, duchovní stránka v jejich životě úplně chyběla.

Na závěr bych ještě ráda zdůraznila, že práce má kvalitativní charakter, tudíž nevyvozuje žádné obecně platné závěry, snaží se spíše poskytnout hlubší vhled do problematiky a popsat individuální zkušenost informantů.



## SEZNAM ZDROJŮ

Aktuálně.cz (2019, 2. května). *Pochybné centrum Aktip skončilo díky jejich filmu. Šmejdy to nevymýtí, říkají autorky.* <https://magazin.aktualne.cz/centrum-aktip-obchod-se-zdravim-alternativni-medicina/r~8d32e66e6a5911e9ae850cc47ab5f122/>

Baker, D. C. (2003). Studies of the inner life: The impact of spirituality on quality of life. *Quality of Life Research*, 12, 51-57.

Correa-Velez, I., Clavarino, A., Barnett, A. G., Eastwood, H. (2003). Use of complementary and alternative medicine and quality of life: changes at the end of life. *Palliative medicine*, 17(8), 695-703.

Erku, D. A. (2016). Complementary and Alternative Medicine Use and Its Association with Quality of Life among Cancer Patients Receiving Chemotherapy in Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2016, 2809875-8.

David, R. B., Carney, J. S., Parrish, M. S. et al. (2013). Assessing Spirituality: The Relationship Between Spirituality and Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15:2, 107-122.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, J. G. H. et al. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.

Grof, S., Bennett, H. Z. (1992). *Holotropní vědomí*. San Francisco: Harper.

Gurková, E. (2011). *Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada Publishing.

Gurkova, E., Žiaková, K. (2009). Konceptualizácia kvality života v ošetrovatel'stve. *Profese online*. 2 (2), 89-103.

Hanegraaff, W. J. (1996). *New Age religion and Western culture: esotericism in the mirror of secular thought*. Leiden: Brill.

Hellinger, B. (2008). *Štěstí, které zůstává: kam vedou rodinné konstelace*. Praha: Equilibrium.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základy teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

Christmas, M., Janssen, I., Joffe, H. et al. (2022). Menopause hormone therapy and complementary alternative medicine, quality of life, and racial/ethnic differences: the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Menopause (New York, N.Y.)*, 29(12), 1357-1364.

Kemp, D., Lewis, J. R. (2007). *Handbook of New Age*. Brill.

Klein, E. (2004). *Hledání duše: léčebné možnosti minulých životů*. Bratislava: Eko-konzult.

Koch, A. K., Rabsilber, S., Lauche, R. et al. (2017). The effects of yoga and self-esteem on menopausal symptoms and quality of life in breast cancer survivors—A secondary analysis of a randomized controlled trial. *Maturitas*, 105, 95-99.

Korkmaz, M., Tavsanli, N. G., Ozcelik, H. (2016). Use of complementary and alternative medicine and quality of life of cancer patients. *Holistic nursing practice*, 30(2), 88-95.

Krejčí, B. (2022). *Aromaterapie pro duševní pohodu*. Brno: CPress.

Leggett, S., Koczwara, B., Miller, M. (2015). Impact of Complementary and Alternative Medicines on Cancer Symptoms, Treatment Side Effects, Quality of Life, and Survival in Women With Breast Cancer—A Systematic Review. *Nutrition and cancer*, 67(3), 373-391.

Lötzke, D., Wiedemann, F., Recchia, D. F. et al. (2016). Iyengar-Yoga Compared to Exercise as a Therapeutic Intervention during (Neo)adjuvant Therapy in Women with Stage I–III Breast Cancer: Health-Related Quality of Life, Mindfulness, Spirituality, Life Satisfaction, and Cancer-Related Fatigue. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, 2016, 5931816-8.

Lubich, Ch. (1991). *Meditace*. Bratislava: Nové město.

Nešpor, R. Z., Václavík, D., Doležalová I. et al. (2008). *Příručka sociologie náboženství*. Praha: Slon.

Panzini, R. G., Mosqueiro, B. P., Zimpel, R. R. et al. (2017). Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*, 29(3), 263-282.

- Pedersen, C. G., Johannessen, H., Hjelmberg, J. V. B. et al. (2014). Effectiveness of energy healing on Quality of Life: A pragmatic intervention trial in colorectal cancer patients. *Complementary therapies in medicine*, 22(3), 463-472.
- Post, M. (2014). Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. *Topics in spinal cord injury rehabilitation*, 20(3), 167-180.
- Růžička, R., Sosík, R. (2008). *Čchi kung: cesta ke zdraví a dlouhověkosti*. Olomouc: Poznání.
- Reed, S. D., Guthrie, K. A., Newton, K. M. et al. (2014). Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. *American journal of obstetrics and gynecology*, 210(3), 244.e1-244.e11.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Sawatzky, R., Ratner, P. A., Chiu, L. (2005). A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social indicators research*, 72(2), 153-188.
- Schirner, M. (2004). *Kyvadlo: praktická kniha: Velká kyvadlová pracovní kniha pro začátečníky i pokročilé: kurz práce s kyvadlem: skvělá příručka k rychlému osvojení si práce s kyvadlem*. Olomouc: Fontána.
- Stein, D. (2004). *Průvodce Reiki: Kompletní průvodce ke starobylému léčebnému umění*. Praha: Volvox Globator.
- Stolz, J., Sanchez, J. (2005). From New Age to Alternative Spirituality. Remarks on the Swiss case. *New Age*, 530-545.
- Sutcliffe, S., Gilhus, I. S. (2014). *New age spirituality: Rethinking religion*. New York: Routledge.
- Tycho, A. P. (2001). *Tak mnoho cest*. Olomouc: Spolek moravských nakladatelů.
- Unver, H., Timur T. S. (2021). Effect of yoga on posttraumatic growth and quality of life in first-time mothers: A randomized controlled trial. *The journal of obstetrics and gynaecology research*, 47(12), 4180-4188.
- Upledger, J. E., Vredevoogd, J. D. (2004). *Kraniosakrální terapie*. Olomouc: Poznání.

Whitford, H. S., Olver, I. N., Peterson, M. J. (2008). Spirituality as a core domain in the assessment of quality of life in oncology. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 17(11), 1121-1128.

YouTube (2022, 18. ledna). *Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy: Zuzana Kostičová – Alternativní spiritualita: vznik a vývoj.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=UXmV1hWVS0E&t=2s>

YouTube (2022, 25. ledna). *Husitská teologická fakulta Univerzity Karlovy: Zuzana Kostičová – Alternativní spiritualita: základní myšlenky a koncepty.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=a-1vcScU-oY>

Zhu, F., Zhang, M., Wang, D. et al. (2020). Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS one*, 15(9), e0238544-e0238544.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 – Informovaný souhlas k rozhovorům

Příloha 2 – Otázky k rozhovorům

Příloha 3 – Úryvek z rozhovoru

## Příloha 1 – Informovaný souhlas k rozhovorům

### INFORMOVANÝ SOUHLAS S ROZHOVOREM

Byl(a) jste požádán(a) o poskytnutí rozhovoru pro výzkum k mé bakalářské práci, kterou píšete v rámci studia na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Má práce se zabývá alternativní spiritualitou a jejím vlivem na kvalitu života. Bude mě tedy zajímat, jak jste se k této spiritualitě dostal(a) a jak to ovlivnilo váš životní styl, myšlení, citění a pocit spokojenosti se životem obecně.

Rozhovor se bude nahrávat, bude trvat přibližně hodinu a vše, co mi řeknete zůstane anonymní. Účast je dobrovolná, můžete kdykoliv odstoupit, pokud si to budete přát.

Svým podpisem udělujete souhlas s účastí na výzkumu a se zpracování vašich osobních údajů pro výzkumné účely.

Jméno dotazovaného:

Podpis:

Jméno řešitelky projektu: Eliška Slovenčíková

Podpis:

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

## Příloha 2 – Otázky k rozhovorům

### OTÁZKY PRO ROZHOVOR

1. Představení + Čemu v rámci alternativní spirituality se věnujete?

2. Jak jste se k tomu dostal(a)? Co se ve Vašem (vnějším) životě změnilo (práce, vztahy, volný čas, zdraví)?

3. Co se změnilo ve Vás? Které duchovní myšlenky Vás nejvíc ovlivnily?

- Změnil se nějak způsob, jakým se v životě rozhodujete?

- Jak se chováte, když se Vám něco nedaří?

- Jak zvládáte stres?

- Změnil se Váš okruh přátel?

- Když máte nějaké velké sny nebo plány, věříte, že existují limity toho, co si můžete splnit, nebo věříte, že je vše možné? Jak jste to měl(a) dřív?

- Dokážete říct ne?

- Umíte se pochválit, ale i si upřímně přiznat, že se Vám něco nepovedlo?

- Jak hodnotíte své sebevědomí a sebeúctu? Jaký jste měl(a) vztah k sobě před příklonem k této spiritualitě?

Všechny tyto otázky budu vztahovat k tomu, jak danou věc informant vnímal před a po příklonu k této spiritualitě.

4. Kde máte ještě rezervy? Je něco naopak horší, než předtím?

5. Je něco, z duchovních myšlenek a přístupů alternativní spirituality, s čím nesouzníte?

6. Jak se změnil Váš celkový pocit spokojenosti se životem (příp. možné rozdělit na jednotlivé životní oblasti)?

7. Je něco, co byste chtěl(a) ještě dodat? + Poděkování a rozloučení.

### Příloha 3 – Ukázka rozhovoru

E: A děláte to nějak oficiálně, nebo zatím jen pro své známé?

M: Pro své známe a přátele, protože je to podmíněný tím něco za něco. Já, když ze sebe udělám hromosvod pro tu energii a pošlu ji dál, tak se mi to musí nějak vrátit. Nemělo by se to dělat jen tak, aby ty energie zůstaly v rovnováze.

E: Tak to je zajímavé. Co by se stalo, kdybyste jen dávala a ostatní by Vám za to nic nevrátili?

M: No tak energie by nefungovala tak, jak by měla. Je to nějaký vesmírný zákon. Ještě do dneška nevím, proč to tak je. Ale předává se to takto z mistra na mistra už několik generací. Není to podmíněné tím, že mi za to ten člověk musí poslat peníze, může mi třeba upéct bábovku nebo cokoli jiného, ale nějaká protislužba tam musí být.

Dobrý na tom je, že záměrem každého mistra je mít co nejvíc studentů, aby se to dostalo k co nejvíce lidem a mohli se léčit sami a pomáhat dál. Není to o žádným byznyse. To se mi na tom taky hrozně líbí.

E: A vyhovuje Vám to takto nabízet to jen těm známým, nebo byste chtěla mít klientů víc?

M: No vono se to docela rychle rozšiřuje, protože každý má nějaký zdravotní problém. Čistí se tím čakry, u jiných energií se dá napravit i aura a karma. Takže to lidi v dnešní době hodně vyhledávají.

E: Uhm a dá se to i nějak zkazit?

M: Mě se nic stát nemůže a druhému člověku taky ne. Když budu chtít tu energii poslat se záměrem někomu ublížit, tak ta energie ani neodejde. Jen je dobré žádat energii, aby působila v souladu s konvenční medicínou, aby se to nebilo. A pak třeba ještě, když si někdo zlomí ruku, tak by se mělo počkat, než se zasádne, aby kosti správně srostly. Není to tak, že bych na někoho přiložila ruku a on by byl hned zdravěj, ale hodně to urychluje léčení.

E: A jak jste tu Ra Sheebu vlastně našla?

M: Přes tu moji mistrovou na Reiki. Říkala jsem jí, co jsem měla v tom stavu zasvěcení za vidiny a popisovala jsem jí tam starej Egypt. Říkám: “Hele já jsem viděla pyramidy,



Egypt'anku v šatech, jak tancovala, jak byla šťastná. Pak jsem viděla ještě volavku, toho egyptského ptáka. To bylo tak krásný.“ A ona mi na to řekla: „Přemýšlela jsi někdy o Ra Sheebě?“ A já na to: „Prosímte co je to ta Ra Sheeba?“ Hodila jsem si to do Googlu a říkám: „No neslyšela, ale to chci, to musím mít.“

E: To je krása, tolik náhod.

M: Náhod (smích). To je na tom to nejhezčí, když Vás to takto vede, vše se stane, když má a Vy to moc řešit nemusíte. Přála bych každému člověku zažít ten stav toho zasvěcení. V tu chvíli zmizí všechny pochybnosti a je to fakt krásný pocit. Ale kdybych si to nezažila a někdo mi to jen vyprávěl, tak bych si asi t'ukala na čelo a nevěřila bych mu. Řekla bych si: „To není možný prostě.“

E: Uhm, chápu. Teď se přesuneme do další části. Změnilo se Vám něco v oblasti práce, vztahů nebo v životě obecně, když jste se začala zajímat o to duchovno?

M: S práci se nic nezměnilo, akorát jsem se přestala bát o tom (*o duchovnu*) mluvit. Reakce byla super, ve všech směrech jsem tam našla pochopení. Co se týká vztahů, tak jsem si díky duchovnu uvědomila vlastní cenu, hodnotu, začala jsem se mít ráda, posílila jsem si sebevědomí a sebelásku a úplně se změnil okruh lidí, kteří se kolem mě motaj, včetně chlapů. Dřív byly všichni stejní, měli stejný povahový rysy, všechno měli stejný. Ale to mi došlo až pak když jsem se duchovnu začala hlouběji věnovat. V tu dobu jako lusknutím prstu začali tito lidi z mého života odcházet a přicházeli zase lidi úplně jiní, mnohem lepší pro mě.

E: Na to jsem se chtěla taky zeptat, takže byste řekla, že Váš okruh lidí se velmi změnil? V čem byli ti lidé jiní?

M: Hodně se změnil no. Šlo to tak přirozeně. Ty lidi se začali postupně odmlčovat a postupně jsme se přestali bavit, ale nerozešli jsme se ve zlým. Víc lidí teda odešlo, než přišlo, ale vůbec mi to nevádí. Ty vztahy teď jsou mnohem kvalitnější. Je zajímavé, že hodně těch lidí bylo zaměřeno materiálně a furt se za něčím honily. A teď je to spíš o té mentální a duševní úrovni. Tyhle věci už tak nehrotí. Jsou úplně někde jinde.

E: Uhm a mělo to vliv i třeba na zvládání stresu, když se vám změnil přátelé? Přistupujete ke stresu jinak než dřív?

M: Ummm...řeším to víc v klidu, nenervuju se tolik. Neříkám si: „Ježišmarja já musím ještě stihnout tohle, tohle, tohle.“ Dřív jsem se snažila stihnout fakt všechno, byla jsem uhoněná, spěchala jsem od jednoho k druhému, pak jsem nedodělala nic. No bylo toho moc. A teď je to fakt vo tom, že dělám tak rychle jak můžu a když to nestihnu, tak to prostě nestihnu. Už se tím tolik netrápím. Řeknu si, že pokud nejde o život, tak jde o h\*vno. Pomohlo mi v tom i Reiki, odvíjí se to tam od takových pilířů a jeden z nich je: nestresovat se a nerozčilovat se.