

# PŘÍLOHY

## Dotazník pocitů a názorů – příloha č.1

### Instrukce pro vyplňování:

Dotazník obsahuje 30 vět. Přečtěte si, prosím, pozorně každou z nich a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a názory. Zakroužkujte jedno z čísel vpravo takto:

- 1 ... Věta Vás vůbec nevystihuje.
- 2 ... Věta Vás spíše nevystihuje.
- 3 ... Něco mezi: Nevíte, jestli Vás věta spíše vystihuje nebo spíše nevystihuje.
- 4 ... Věta Vás spíše vystihuje.
- 5 ... Věta Vás úplně vystihuje.

Zkuste si to:

*Většinou se probouzím s dobrou náladou.*    1    2    3    4    5

Jestliže Vás tato věta plně vystihuje, opravdu se většinou probouzíte s dobrou náladou, zakroužkujete pětku. Jestliže se naopak většinou probouzíte se špatnou náladou, zakroužkujete jedničku.

Není-li něco jasné, zeptejte se teď.

Tento dotazník nezjišťuje inteligenci nebo schopnosti ani psychické poruchy. Jednotlivé věty nemají správné či nesprávné řešení, proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Na některé věty budete znát svou odpověď okamžitě, jiné vyžadují zamyšlení. Tam, kde byste dlouho přemýšlel/a, bývá často nejlepší odpověď ta, která Vás napadla jako první.

1. Silně cítím, že naše Země patří zvířatům stejně jako lidem

1    2    3    4    5

2. Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepříjemnosti.

1    2    3    4    5

3. Měl/a jsem někdy pocit, že se mi otvírá tajemství vesmíru a existence.

1    2    3    4    5

4. Někdy celé mé nitro naplní touha změnit svůj život a "začít znovu".

1 2 3 4 5

5. Cítil/a jsem někdy, že jsem v kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností.

1 2 3 4 5

6. Mívám chuť obejmout strom jako svého bratra nebo sestru.

1 2 3 4 5

7. Když jsem s lidmi, prožiju někdy s překvapivou intenzitou, že jsem jedním/jednou z nich.

1 2 3 4 5

8. Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl.

1 2 3 4 5

9. Někdy se děším toho, jak strašně bych mohl/a zkazit svůj život.

1 2 3 4 5

10. Smrt je návrat někam „domů“

1 2 3 4 5

11. Odpovědnost za přírodu je naším nejvyšším posvátným závazkem.

1 2 3 4 5

12. Často toužím plně se otevřít tomu, co přijde.

1 2 3 4 5

13. Měl/a jsem někdy pocit, že se mé Já noří do nějaké větší skutečnosti, než jsem sám/sama.

1 2 3 4 5

14. Existuje dost věcí, které bych nikdy neudělal/a, protože cítím, že by to zničilo moji lidskou podstatu.

1 2 3 4 5

15. Měl/a jsem někdy pocit, že jsem naplněn/a něčím lepším nebo vyšším, než jsem já sám/sama.

1 2 3 4 5

16. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou.

1 2 3 4 5

17. Často prožívám chvíle tiché radosti, která mě naplňuje tak, že se mi chce jásat, zpívat nebo plakat.

1 2 3 4 5

18. Prožil/a jsem někdy úplné sjednocení se Zemí a veškerým životem.

1 2 3 4 5

19. Mívám chvíle, kdy se mi hnusí zlo ve mně i mimo mě

1 2 3 4 5

20. Silně cítím, že existuje nejvyšší Pravda, i když ji nemůžeme plně poznat.

1 2 3 4 5

21. I neživé přírodě náleží nejvyšší respekt a úcta.

1 2 3 4 5

22. Rozmanitost lidí, kteří dohromady i přes všechny rozdíly tvoří jednotu a dokonalost, mi připadá úžasná.

1 2 3 4 5

23. Měl/a jsem zkušenost, jako bych nahlédl/a do hlubiny toho, co j

1 2 3 4 5

24. Setkal/a jsem se s takovou obětavou statečností, že jsem se zastyděl/a za vlastní zbabělost.

1 2 3 4 5

25. Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.

1 2 3 4 5

26. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši.

1 2 3 4 5

27. Ve společnosti lidí, s nimiž mě něco důležitého spojuje a s nimiž si rozumím, cítím hluboké souznění duší.

1 2 3 4 5

28. Prožil/a jsem setkání s takovou mocí a vznešeností, že jsem se toho až zděsil/a.

1 2 3 4 5

29. Pocítil/a jsem někdy z druhého člověka takovou čistotu, že jsem se sám cítil/a špinavý/á

1 2 3 4 5

30. Pocítil/a jsem někdy, že jsem zahrnut/a v lásce, která objímá veškeré tvorstvo.

1 2 3 4 5

# Seznam položek dotazníku pocitů a osobních zkušeností -

příloha č.2

## **Instrukce pro vyplňování dotazníku:**

Dotazník obsahuje 110 výpovědí, kterými byste mohli popsat sami sebe. Přečtěte si pozorně každou výpověď uvedenou v seznamu položek a posuďte, do jaké míry vystihuje Vaše osobní pocity a prožitky. Podle vzoru v záznamovém archu zaškrtnáte vždy to kolečko, které nejlépe odpovídá Vašemu sebeposouzení. Své odpovědi zaznamenávejte do příložených záznamových archů podle následujícího vzoru:

**VN** ..... **Vůbec nevystihuje** (pokud Vás odpověď vůbec nevystihuje)

**SN** ..... **Spíše nevystihuje** (pokud Vás odpověď spíše nevystihuje)

**N** ..... **Něco mezi** (pokud nevíte, zda Vás odpověď spíše vystihuje nebo spíše nevystihuje)

**SV** ..... **Spíše vystihuje** (pokud Vás odpověď spíše vystihuje)

**UV** ..... **Úplně vystihuje** (pokud Vás odpověď úplně vystihuje)

Dotazník pocitů a osobních zkušeností nezjišťuje inteligenci nebo schopnosti a není určen ke zjišťování psychických poruch. Jednotlivé výpovědi nemají správné či nesprávné řešení, proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Na některé otázky se odpovídá lépe, jiné vyžadují delší přemýšlení. Nad některými otázkami by bylo možné přemýšlet dlouho. V takovém případě bývá často nejlepší odpověď ta, která Vás napadla jako první.

Pracujte prosím pozorně a po vyplnění každé strany záznamového archu zkontrolujte, zda jste nevynechali žádnou odpověď. Dávejte pozor na to, aby Vaše odpovědi byly v záznamovém archu vždy zaznamenány na správném místě. Pokud se při vyplňování spletete nebo budete chtít odpověď změnit, přeškrtněte nesprávné řešení a označte novou volbu (viz vzor).

Předtím, než začnete zaznamenávat své odpovědi, vytvořte si identifikační kód, **který si budete snadno pamatovat**. První část tohoto kódu bude tvořit křestní jméno, na dalších bude například uveden den, měsíc a rok Vašeho narození:

Pavel	0	8	1	1	7	8
-------	---	---	---	---	---	---

Svůj identifikační kód napište do kolonky nadepsané **Identifikační kód** v záznamovém archu a vyplňte také další požadované údaje.

**Do seznamu položek nic nezaznamenávejte a vraťte jej společně se záznamovými archy.**

<b>VN</b>	<b>SN</b>	<b>N</b>	<b>SV</b>	<b>UV</b>
výpověď' Vás vůbec nevystihuje	výpověď' Vás spíše nevystihuje	něco mezi (nevím)	výpověď' Vás spíše vystihuje	výpověď' Vás úplně vystihuje

1. Silně cítím, že naše Země patří zvířatům stejně jako lidem.
2. Když pohlédnu na hvězdnou oblohu, přemůže mě někdy pocit bezmezného úžasu.
3. Cítím, že cesta lidstva dějinami musí mít nějaký smysl nebo cíl.
4. Nikdy mě umělecké dílo nenadchlo tak, že bych zapomněl na celý svět.
5. Ve společnosti lidí, s nimiž mě něco důležitého spojuje a s nimiž si rozumím, cítím hluboké souznění duší.
6. Při vstupu do starobylého chrámu prožívám pocit pokory a vlastní nepatrnosti.
7. Občas hluboce prožiju pocit, že člověk a ostatní tvorové (zvířata) se ve své bytostné podstatě neliší.
8. Často prožívám chvíle tiché radosti, která mě naplňuje tak, že se mi chce jásat, zpívat nebo plakat.
9. Majestátní staré stromy v sobě skrývají posvátnost, která ve mně vzbuzuje úctu.
10. Nikdy jsem nepocíťoval život jako dar, za který bych měl někomu poděkovat.
11. Cítil jsem někdy, že jsem v kontaktu s poslední či nejvyšší skutečností.
12. Před studánkou s čistou vodou někde v přírodě mívám chuť pokleknout, plný úcty nebo úžasu.
13. Když jsem s lidmi, prožiju někdy s překvapivou intenzitou, že jsem jedním z nich.
14. Často prožívám tajemnost světa, života a lidské existence.
15. Když se dívám zpět na příběh svého života, cítím, že každá událost v něm dává vyšší smysl.
16. Jsou chvíle, kdy celou svou bytostí toužím po tom, aby všechny živé bytosti byly šťastné.
17. Často toužím plně se otevřít tomu, co přijde.
18. Jestli je něco posvátné, pak je to veškerý život na Zemi.
19. Dosud nikdy jsem nepocítil tak hluboký pocit vnitřního míru, že by se to ani nedalo vyjádřit slovy.
20. Někdy si náhle uvědomím, že život je zázrak.

21. Pocítil jsem někdy z druhého člověka takovou čistotu, že jsem se sám cítil špinavý.
22. Vnímám každého člověka jako záhadnou bytost, která v sobě nosí hluboko ukryté tajemství.

***Do seznamu položek nic nezaznamenávejte***

23. Cítil jsem někdy jako skutečnost, že nic neumírá tak docela.
24. Měl jsem někdy pocit, že jsem naplněn něčím lepším nebo vyšším, než jsem já sám.
25. Někdy se děším toho, jak strašně bych mohl zkazit svůj život.
26. Každý člověk je mým bratrem (mou sestrou).
27. Smrt je pro mě bránou k nejvyššímu tajemství.
28. Nikdy jsem nezatoužil odevzdat se celou svou bytostí něčemu, co je větší než já.
29. Někdy intenzivně pociťuji, že patřím k lidem, kteří žili před námi.
30. Mívám pocit, že se svým životem blížím k porozumění hlubší podstatě života a světa.
31. Odpovědnost za přírodu je naším nejvyšším posvátným závazkem.
32. Pocítil jsem někdy, že jsem zahrnut v lásce, která objímá veškeré tvorstvo.
33. Když někomu ublížím nebo se zachovám nesprávně, pociťuji to jako narušení celkové rovnováhy přírody či světa.
34. Silně cítím, že existuje nejvyšší Pravda, i když ji nemůžeme plně poznat.
35. Nikdy jsem neměl takovou radost, že bych měl touhu obejmout celý svět.
36. Někdy cítím, jak je mé Já nicotné ve srovnání s Nekonečnem.
37. Není nic vznešenějšího než Život na Zemi.
38. Existuje dost věcí, které bych nikdy neudělal, protože cítím, že by to zničilo moji lidskou podstatu.
39. Měl jsem někdy pocit, že všechno, co je, je naprosto dokonalé.
40. Někdy intenzivně pociťuji, že patřím k lidem, kteří přijdou po nás.
41. Prožil jsem setkání s takovou mocí a vznešeností, že jsem se z toho až zděsil.
42. Zabíjením živých tvorů člověk ničí svou vlastní duši.

43. Prožil jsem někdy takový pocit osvobození, že mi bylo, jako bych se mohl vznést až k nebi.
44. Stalo se mi, že pro mě čas, prostor a vzdálenost ztratily jakýkoli smysl.

***Do seznamu položek nic nezaznamenávejte***

45. Rozmanitost lidí, kteří dohromady i přes všechny rozdíly tvoří jednotu a dokonalost, mi připadá úžasná.
46. Nikdy jsem k ničemu neměl pocit nekonečné úcty.
47. Zažil jsem, že se mi skutečnost ukázala nově, jakoby poprvé.
48. Někdy mě zaplaví soucit se všemi bytostmi, jež trpí.
49. Smrt je návrat někam „domů“.
50. Mívám chuť obejmout strom jako svého bratra nebo sestru.
51. Měl jsem zkušenost, jako bych nahlédl do hlubiny toho, co je.
52. Někdy hluboce prožívám, že Země je mou matkou.
53. Mé nitro někdy naplňuje zvláštní slavnostní pocit.
54. I neživé přírodě náleží nejvyšší respekt a úcta.
55. Setkal jsem se s takovou obětavou statečností, že jsem se zastyděl za vlastní zbabělost.
56. Nikdy jsem nezažil pocit, že by všechny věci ve vesmíru byly živé.
57. Připadá mi, jako by někdo řídil, že ve svém životě potkávám ty „pravé“ lidi ve správný čas.
58. Pocítil jsem někdy, že jsem jakoby očištěn od něčeho, co mě vnitřně pošpinilo.
59. Cítím v sobě naději, kterou neruší ani smrt.
60. Prožil jsem někdy ve vztahu k druhému člověku něco tak silného, že se dá mluvit o extázi.
61. Někdy toužím věnovat celý svůj život boji dobra proti zlu.
62. Pocítil jsem někdy, že v mém nitru je skryto tajemství veškeré skutečnosti.
63. Zažil jsem, že jsem před skálou či horou pocítil její posvátné poselství a zatoužil jsem je poznat.
64. Nikdy jsem neměl pocit, že bych se ocitl mimo čas a prostor.
65. Vědomí sounáležitosti s druhými lidmi mi pomáhá překonávat životní nepříjemnosti.

66. Měl jsem někdy pocit, že se mé Já noří do nějaké větší skutečnosti, než jsem sám.

*Do seznamu položek nic nezaznamenávejte*

67. Zažil jsem pocit, že jsem byl plně odevzdaný proudu bytí.

68. Mívám chvíle, kdy se mi hnusí zlo ve mně i mimo mě.

69. Měl jsem někdy pocit, jako bych byl unášen proudem či vírem jakési nepředstavitelně mocné energie.

70. Někdy cítím, že podstatou mého života je předat dál to, co jsem získal díky druhým.

71. Nikdy jsem nepocíťoval vděčnost nebo lásku k Matce Zemi.

72. Vnitřní svět v nás mi připadá úžasnější než svět, který nás obklopuje.

73. Prožil jsem odpuštění, které jako by zázračně změnilo něčí život nebo lidské vztahy.

74 Někdy se cítím jako plamen ohně, který nikdy nezhasne.

75. Prožil jsem někdy úplné sjednocení se Zemí a veškerým životem.

76. Někdy celé mé nitro naplní touha změnit svůj život a "začít znovu".

77. Občas docházím k průzračnému poznání, že každý z mých blízkých, navzdory svým chybám, je jedinečný a dokonalý.

78. Nikdy jsem si nepřipadal jako kapka v nekonečném oceánu bytí.

79. Někdy mám pocit, že i po kamenech v lese mám našlapovat opatrně, protože možná mají duši.

80. Měl jsem někdy pocit, že se mi otvírá tajemství vesmíru a existence.

81. Obrazy (představy) některých mých příbuzných nadále ovlivňují můj běžný život, přestože jsou již mrtvi.

82. Medituji nebo se modlím tak, že mohu dosáhnout vyšší duchovní roviny vědomí.

83. Měl jsem alespoň jeden zážitek, kdy jsem v citové a/nebo duchovní rovině pocítil výraznou změnu.

84. Cítím, že na vyšší úrovni jsme všichni spojeni společným poutem.



85. Veškerý život je vzájemně spojený.
86. Existuje vyšší rovina vědomí nebo spirituality, která spojuje všechny lidi.
87. Není pro mne důležité, abych svému společenství vynahradil (splatil) alespoň něco z toho, co jsem od něj přijal.
88. Jsem článkem řetězu mého rodinného dědictví (tradice), mostem mezi minulostí a budoucností.

*Do seznamu položek nic nezaznamenávejte*

89. Nezajímám se (nestarám se) o ty, kteří přijdou v životě po mně.
90. Někdy se dokážu povznést nad své ambice a svá selhání, bolesti a radosti a mívám pak pocit hlubokého naplnění.
91. I když se s některými lidmi dá jen těžko vyjít, pociťuji emoční vazbu k veškerému lidstvu.
92. Dosud mám citovou vazbu k někomu, kdo zemřel.
93. Nevěřím, že existuje nějaký hlubší (vyšší) smysl života.
94. V modlitbách či meditacích nacházím vnitřní sílu nebo pokoj.
95. Nevěřím, že je smrt bránou k jiné úrovni (rovině) existence
96. Nevěřím, že život je součástí nějakého vyššího plánu.
97. Někdy zjišťuji, že mně drobné životní záležitosti života překáží v modlitbách nebo meditacích.
98. Bývám tak zabrán do modlitby či meditace, že nevnímám, co se kolem mne děje.
99. Modlitbami a/nebo meditacemi jsem dosud nedosáhl pocitu hlubokého naplnění a blaženosti.
100. Měl jsem duchovní zážitek, kdy jsem ztratil představu o tom, kde jsem nebo jak plyne čas.
101. Tělesné touhy mě nezdržují od modliteb nebo meditací.
102. Věřím, že ačkoli je v lidech dobro i zlo, lidstvo jako celek je v podstatě dobré.
103. Existuje řád univerza, který transcenduje (přesahuje) lidské myšlení.
104. Věřím, že na určité rovině je můj život těsně vázán k k veškerému lidstvu.
105. Je možné komunikovat s mrtvými.
106. Jsem přesvědčen, že čarování je reálné.
107. Je možné předpovídat (věštit) budoucnost.

108. Nevěřím v existenci duchů.

109. Myslím, že psychokineze (pohybování předměty silou mysli) je možná.

110. Je možné opustit své tělo.

***Do seznamu položek nic nezaznamenávejte***