

UNIVERZITA PARDUBICE
Fakulta filozofická

**REIKI JAKO MOŽNOST POSILOVÁNÍ PSYCHICKÉ
STABILITY**

Lenka Preslová

Bakalářská práce

2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Preslová**
Osobní číslo: **H09191**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Název tématu: **Reiki jako možnost posilování psychické stability**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je zjistit, jak je možné ovlivnit a posílit psychickou stabilitu člověka, který je léčen pomocí kosmické energie Reiki. Práce čerpá jednak z odborné literaturou z oblasti psychických procesů, popisuje negativní faktory, které psychickou stabilitu ovlivňují. Praktická část je vypracována na základě kvalitativního výzkumu a to formou polostrukturovaných rozhovorů s Mistry Reiki o jejich zkušenostech s aplikací energie na klientech a dále ze zkušeností samotných klientů.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

IRMIŠ, F., Nauč se zvládat stres, Alternativa, Praha 1996, ISBN - 80-85993-02-3 HARTL, P. Psychologický slovník. 3. vydání. Praha : TERCIE, 1996. 301 s. ISBN 80-90-1549-0-5. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres, Grada avicenum 1994, ISBN - 80-71-69-121-6 LÚBECK W., Základní kniha o Reiki, Pragma, ISBN - 80-85213-47-8 NAKONEČNÝ, M. Encyklopedie obecné psychologie. 2. vydání. Praha 2 : Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky , 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7 RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu, Scarabeus Praha 1995, ISBN - 80-85901-07-2 SBORNÍK VYBRANÝCH PŘÍSPĚVKŮ. K problémům psychologie osobnosti. 1. vydání. Praha: Československé akademie věd, 1967. ISBN 509-21-872.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jana Křišťálová

Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce:

30. dubna 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

31. března 2012



Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
532 10 Pardubice, Studentská 84

prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.

děkan

L.S.

PhDr. Mgr. Iona Moravcová, Ph.D.

vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2011

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích 30.3.2012

.....

Lenka Preslová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala paní PhDr. Janě Křišťálové za pomoc při vypracovávání bakalářské práce, za ochotu a vstřícnost.

Poděkování patří také Mistrům Reiki, kteří mi pomohli s vypracováním praktické části svými příspěvky z praxe. Jsou jimi Květa Vejvodová, Mgr. Magdaléna Lenerová, Petr Houžvíček a Ing. Jiří Toman. Za vstřícný přístup děkuji klientům, kteří mi poskytli informace ze svého úhlu pohledu.

Anotace

Bakalářská práce, která nese název „Reiki jako možnost posilování psychické stability“ se zabývá psychickou stabilitou člověka, jakými faktory je psychika ovlivňována a posilována. Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaký vliv má kosmická energie Reiki na psychický stav klienta a zda dokáže ustálit psychickou stabilitu člověka. Teoretické poznatky jsou ověřovány kvalitativním výzkumem ve formě polostrukturovaných rozhovorů s Mistry Reiki a s dvěma klienty.

Klíčové pojmy

kosmická energie Reiki, Mistr Reiki, psychická stabilita člověka, socializace, negativní faktory.

Title

Reiki as a Possibility of Psychological Stability's Strengthening

Annotation

The Bachelor Thesis with the title „Reiki as a Possibility of Psychological Stability's Strengthening“ deals with psychological stability of a person and factors which influence and strengthen the psychic. The aim of this bachelor thesis is to find out what influence has cosmic energy Reiki on psychological state of a client and if it is able to stabilize the psychic of a person. Theoretical knowledge is verified through the qualitative research in a form of semi-structural dialogues with Masters of Reiki and two clients.

Key words

space energy Reiki, Master of Reiki, mental stability, socialization, negative factors.

OBSAH

ÚVOD	9
1. PSYCHICKÁ STABILITA	11
1.1 Stabilita.....	11
1.2 Psychická stabilita osobnosti.....	11
1.3 Osobnost.....	12
1.3.1 Definice osobnosti	14
1.3.2 Temperament.....	15
1.4 Socializace.....	17
1.5 Výchova	17
2. NEGATIVNÍ FAKTORY	18
2.1 Stres.....	18
2.1.1 Stresory	19
2.2 Frustrace	20
2.3 Deprivace	21
1.6 Konflikty	22
2.4.1 Typy konfliktů.....	22
3. REIKI – POZITIVNÍ KOSMICKÁ ENERGIE	24
3.1 Reiki	24
3.2 Léčení pomocí Reiki	25
3.3 Klienti.....	25
3.4 Energie Reiki a její původ.....	26
3.5 Znovuobjevení Reiki	26
3.6 Zasněnění do Reiki	29

4. VLASTNÍ VÝZKUM.....	30
4.1 Metodologie	30
4.2 Příprava rozhovorů	30
4.1 Rozhovor – Květa Vejvodová	31
4.2 Rozhovor – Mgr. Magdaléna Lenerová	34
4.3 Rozhovor – Petr Houžvíček	37
4.4 Rozhovor – Ing. Jiří Toman	38
4.5 Rozhovor s klientkou	40
4.6 Rozhovor s klientem – Ing. Dušan Verner	42
4.6 Shrnutí výzkumu	44
ZÁVĚR.....	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	47
SEZNAM PŘÍLOH.....	48

ÚVOD

Bakalářské práce, jejíž název zní „Reiki jako možnost posilování psychické stability“ se zabývá psychickou stabilitou člověka, faktory, které ji ovlivňují pozitivně či negativně a také tím, jakým způsobem dokáže kosmická energie Reiki pomoci ke zlepšení psychické stability člověka a zmírnění či úplnému vyléčení problému na fyzické i psychické úrovni, což vede k pozitivnějšímu pohledu na svět.

Téma bakalářské práce bylo zvoleno na základě osobní jedenáctileté zkušenosti s energií Reiki a zájmu o danou problematiku, která je součástí života mnoha lidí. Existuje přesvědčení, že lidem dokáže pomoci v jejich problémech se zdravím, ať už se jedná o fyzickou bolest nebo o tu duševní.

Teoretická část je zaměřena na vysvětlení pojmu psychická stabilita, co ji ovlivňuje pozitivně a co naopak negativně. Jaké jsou konkrétní faktory a jak jim zabránit, aby člověka neomezovaly.

Úvodní kapitola se zabývá psychickou stabilitou člověka, osvětluje pojem psychická stabilita a osobnost, včetně typů temperamentu. Dále se zabývá začleňováním člověka do společnosti, tedy socializací. Důležitou podkapitolou je i výchova.

Druhá kapitola obsahuje výčet negativních faktorů působících na lidskou psychiku. Jsou zde zmíněny nejčastější stresové situace a stresory. Kapitola se dále zabývá frustrací, deprivací a konflikty. Je zde popsána jejich charakteristika včetně dělení, jejich odlišnosti a vzájemná provázanost.

Poslední kapitola teoretické části bakalářské práce se věnuje Reiki, tomu, co Reiki je, jakým způsobem se projevuje a jeho historii. Dále je zde popsáno, jak je možné se do této energie nechat zasvětit.

Praktická část bakalářské práce obsahuje rozhovory s Mistry Reiki, kteří se s problematikou setkali v praxi a čelili jí přímo. Jako prostředek zkoumání byl zvolen polostrukturovaný rozhovor o dané problematice a o tom, jak oni osobně pomáhali svým klientům posílit psychiku pomocí energie Reiki a samozřejmě také, k jakým výsledkům dospěli.

Z rozhovorů vyplývá, že jsou k posouzení stavů klientů kompetentní a to nejen na základě jejich dlouholetých zkušeností. O jejich kompetenci k léčení kosmickou energií Reiki svědčí i mistrovské diplomy a dosažené znalosti v oboru.

Součástí praktického výzkumu byly také polostrukturované rozhovory s klientkou a klientem, kteří měli možnost posoudit vliv kosmické energie Reiki na svou osobnost. V této části je zmíněno propojení fyzického problému s psychickým stavem klientů a jejich následné zlepšení.

Tato bakalářská práce by mohla být vhodným průvodcem pro všechny, které zklamala lékařská věda a hledají tedy jiné alternativy pro léčení svých fyzických i psychických problémů.

1. PSYCHICKÁ STABILITA

1.1 Stabilita

Stabilita je v psychologickém slovníku vykládána jako: stálost, vlastnost charakterizována minimální emocionální změnou, schopnost udržet osobnost bez výkyvu při zátěži¹.

1.2 Psychická stabilita osobnosti

Psychická stabilita osobnosti je proces změn, čili stálosti v chování jedince, v daném konkrétním období. Jak ukázaly vědecké výzkumy, prováděné řadou psychologů na jedincích různého věku a citové vyspělosti, některé dimenze osobnosti se stabilizují až v určitém věku, např. inteligence mezi 11 až 15 rokem. Další výzkumy prokázaly, že se stabilita v chování člověka zvyšuje s věkem jedince, tzn. starší lidé vykazují vyšší stabilitu než ti mladší.

Osobnost člověka je označována za trvalejší, ale nikoli neměnnou strukturu. Každý jedinec se vlivem prostředí a též i vlivem osobních životních zkušeností mění. Tyto změny se projevují v psychických vlastnostech osobnosti, v některých extrémních případech tzv. kontroverzí tj. změnou ve svůj protiklad (např. bonviván se změní v mystika nebo naopak)².

¹ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

² NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

1.3 Osobnost

V historii tento pojem označoval silného jedince, který vynikal v politice či ve vojenství. Jiný význam má tento termín ve vědách zabývajících se právem nebo sociologií.

Zavedení pojmu v psychologii mělo hypotetický význam, tj. popisuje a vysvětluje určitá fakta (především skutečnost, že v téže situaci různí lidé jednají rozdílně a tudíž psychické reakce nelze vysvětlovat jen jako odpovědi na vnější podněty) a následně, že je duševní život jedince určitým způsobem organizován.

Jedním z pramenů vzniku psychologie osobnosti byla na začátku 20. století experimentální psychologie. Právě experimentální psychologie vedla k založení nového odvětví psychologie, a to psychologie osobnosti.

Psychologie osobnosti se začala zabývat vysvětlováním individuálních rozdílů v reagování na tentýž podnět.

Své historické kořeny má psychologie osobnosti i ve starší charakterologii. R. B. Catell rozlišuje tři historické fáze zkoumání osobnosti:³

- literárně filozofickou, v níž byly výpovědi o osobnosti, jako psychologickém subjektu, podávány na základě introspekce,
- klinickou fází, která dala základy pro lékařskou psychologii, a to při soustavném pozorování o anomáliích chorobného chování,
- kvantitativní a experimentální fáze pocházející z přelomu 19. a 20. století se zprvu vyznačovaly jako pokus o měření interindividuálních rozdílů ve schopnostech.

Teprve se vznikem psychologie osobnosti jako odvětví psychologie byla definitivně překonána výše zmíněná charakterologie. Bylo upřesněno, že psychické fenomény tvoří dynamický celek a určitý druh vnitřní organizace.

O vnitřní organizaci celku duševního života a jeho spojení s fyzickým tělem uvažovala též filozofie člověka. Díky tomuto úsudku patří též mezi prameny psychologie osobnosti. Pojem osobnost v jistém smyslu nahradil pojem duše.

³ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

Základní témata psychologie osobnosti jsou:

- geneze osobnosti – jak osobnost vzniká a jak se vyvíjí,
- struktura osobnosti – její vnitřní uspořádání,
- dynamika osobnosti – vnitřní ukazatelé chování.

Podle G. Murphyho lze osobnost studovat dvěma způsoby:⁴

1. studujeme ji jako problém interindividuálních odlišností v psychofyzických dispozicích,
2. lze studovat také jako organizovaný celek duševního života člověka, přičemž existuje trojí rozdělení osobnosti:
 - osobnost je rozlišitelný jedinec definovatelný v termínech kvalitativních a kvantitativních odlišností od jiných individuí,
 - osobnost je strukturovaný celek, definovaný v termínech vlastních odlišných prvků,
 - osobnost je strukturované pole organismu a prostředí, jehož každý aspekt je v dynamickém vztahu ke každému z ostatních aspektů.

Lidský jedinec je chápán jako odlišný od jiných individuí, anebo v termínech, jimiž se jedinci jako soubory vlastností navzájem liší.

Budeme-li chápat osobnost jako deskriptivní a současně explanační koncept, metoda zaměřená na logickou rekonstrukci vysvětlení nebo pochopení nějakého jevu nebo procesu. Pak zaměříme studium na psychické vlastnosti, které ji charakterizují a současně vystupují jako vnitřní dispozice (faktory) chování a dále pak na jáství, tento pojem označuje vývojově nejvyšší princip organizace a dynamiky osobnosti, její chování směřuje k udržování a zvyšování hodnoty JÁ.

⁴ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

1.3.1 Definice osobnosti

Osobnost je nejčastěji definována jako celek duševního života člověka. Má svůj původ ve slově persona (v původním významu to byla maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter či role člověka).⁵ Jedná se o individuální celek duševního života jedince, který tvoří jednotu s fyzickým tělem osoby a s prostředím, kde jedinec žije. V tomto smyslu je možné chápat osobnost jako otevřený živý systém vyznačující určitou dynamickou organizací s jasně daným programem činností a se zaměřením na chování reaktivního či aktivního typu.⁶

Ať se pojem osoba chápe personalisticky jako duše nebo občansky, klade důraz na obecně lidské vlastnosti individuality osobnosti. Pojem osobnost tedy v sobě zahrnuje dva pojmy, osobnosti jako celek a individualitu.⁷

Individualita označuje něco jiného než individuum. Tímto termínem se pojmenovává to, co je pro dané individuum zvláštní, rozšířeně pak individuum ve své zvláštnosti, ve svém svérázu.

Osobní svéráz byl označen řeckým termínem charakter. Teorie osobního charakteru vznikla v Německu. Tvůrcem charakterologie je Ludwig Klages. Tato terminologie se však neudržela a jeho následovníci přešli k pojmu psychologie osobnosti.

K běžně uváděným skutečnostem patří seznam 50-ti rozdílných definic osobnosti od G. W. Allporta z roku 1937. Osobnost považuje za dynamickou organizaci psychofyzických systémů v jedinci, která určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání.

H. J. Eysenck pokládá osobnost za poměrně stálou ucelenost charakteru, temperamentu, intelektu a těla, což nejlépe umožňuje její adaptaci na nové prostředí.⁸

W. Stern rozvinul filozofii osobnosti. Podle něho je osoba psychofyzicky neutrální celek, který účelně směřuje k sebezáchově a osobnímu rozvoji a je zařazen do vyšších celků.⁹

⁵ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

⁶ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

⁷ SBORNÍK VYBRANÝCH PŘÍSPĚVKŮ *K problémům psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Československé akademie věd, 1967. ISBN 509-21-872.

⁸ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

1.3.2 Temperament

Jednou z kategorií vlastností osobnosti tvoří temperament, který je spojován s emocemi. Temperament se v psychologii ustálil jako vnímavost, citlivost osoby vůči emocionálním situacím, tendence změny nálad – v tomto smyslu je temperament chápán jako změna v metabolických, chemických a tělesných tkáních, zejména k tomu přispívají žlázy s vnitřní sekrecí.

Obecně vzato je v užším slova smyslu pojetí temperamentu vztahováno k emocionalitě, v širším smyslu k reagování jako dispozice ke vzrušivosti.

Podle Hippokrata, tedy v klasickém pojetí, je temperament chápán jako vyladění dané poměrem určitých činitelů. Hippokrat temperament přisuzoval tzv. tělesným šťávám, později ho I. P. Pavlov změnil na poměr nervových procesů podráždění a útlumu.

Rozličně vlastnosti temperamentu jsou na sobě vzájemně závislé a tvoří strukturu obvykle označovanou jako typ temperamentu.¹⁰

1.3.3 Typy temperamentu

Typy temperamentu vycházely z nevědeckého pojetí mísení „tělesných šťáv“, ale vyznačují se přesným pozorováním a výraznými správnými charakteristikami, a proto jsou platné dodnes. Jedná se o následující typy:¹¹

- sangvinik – vyznačuje se především přiměřenou reaktivitou, na slabé podněty reaguje slabě, na silné naopak intenzivně. Dominuje u něj reakce typu „slaměný oheň“, tj. rychlé doznívání zážitků a rychlé změny zaměření. Je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný. Sangvinik je velmi veselý a optimistický. Je emočně stabilní,

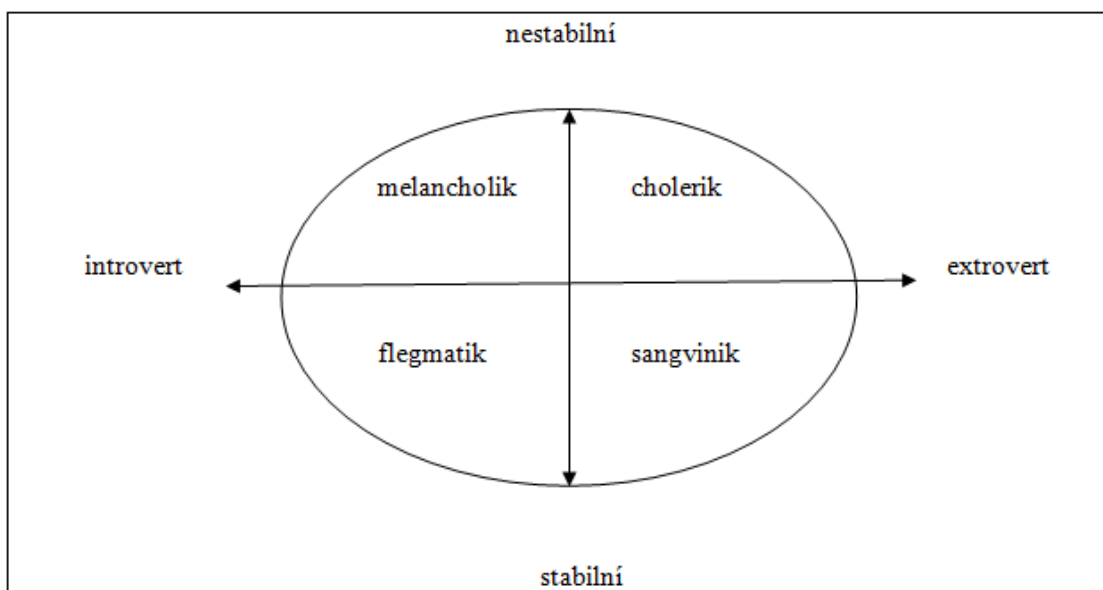
⁹ SBORNÍK VYBRANÝCH PŘÍSPĚVKŮ *K problémům psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Československé akademie věd, 1967. ISBN 509-21-872.

¹⁰ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

¹¹ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

- flegmatik – emočně vyrovnaný, navenek působí lhostejně. Vzrušují ho jen silné podněty, vykazuje stálost a celkem spokojenost. Hlubší vztahy má jen k vybraným osobám. Nemá velké životní ambice, nemá rád změny. Je to emočně stabilní introvert,
- melancholik – je pro něj typický hluboký prožitek, pesimismus a strach z budoucnosti. Miluje klid a nesnáší vzruchy a nestabilní situace. Navázání kontaktu je pro něho velice obtížné, ale když je naváže, jsou jeho city hluboké a trvalé. Je emočně labilní,
- cholerik – je silně vzrušivý, má velký sklon k výbuchům hněvy a agresi, těžko se ovládá a reaguje velmi impulzivně. Je netrpělivý, panovačný a egocentrický. Emočně je labilní, reaguje rychle, silně a často bez zábran.¹²

Typologie osobností dle J. Linharta



Zdroj: R. Choděra, Didaktika cizích jazyků, str. 52

¹² NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

1.4 Socializace

Socializace jedince ve společnosti je proces probíhající po celý život jedince. Jedná se o vzájemné působení jedince na svět a o opačné působení světa na jedince. Je to proces, při kterém se člověk stává kulturní a sociální bytostí. Jedná pak podle psaných i nepsaných pravidel chování, chová se společensky a plní svou sociální roli.

Na každého jedince působí okolní svět jinak, a proto se i jedinec jinak vyvíjí. Důležitým faktorem jsou jeho vlastnosti chování, biologické, psychologické i sociální faktory. Lidé se učí žít s druhými, respektovat je, formují své vlastní chování a to se vyvíjí v reálné chování.¹³

Socializace úzce souvisí se vzděláváním a výchovou jedinců ve společnosti. Právě výchova je zodpovědná za nejvíce faktorů v chování člověka.

1.5 Výchova

Výchovou jako vědou se zabývá pedagogika. Výchova je nutná v každém věku a u každého živočicha.¹⁴

Výchova je součástí socializace jedince, která probíhá primárně a sekundárně. Primární výchova se uskutečňuje především v rodině a je silně spjata s city a emocemi každého jedince.

Sekundární výchova se odehrává ve škole, city při ní musí jít do ústraní. Hlavním činitelem sekundární výchovy je pedagog.

Právě střet rodiny a školy utváří jedince pro působení v jeho dalším životě.

¹³ HAVLÍK, R., KOŤA J. *Sociologie výchovy a školy*. 2. vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7367-327-7.

¹⁴ DVOŘÁČEK, J. *Pedagogika pro učitele odborných předmětů*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství VŠE, 2005. ISBN 80-245-0886-9.

2. NEGATIVNÍ FAKTORY

2.1 Stres

Stres se podle psychologického slovníku vyznačuje jako termín všeobecně užívaný pro konflikt, úzkost, frustraci, vyšší aktivizaci a situace nepříjemně pociťované vůbec.¹⁵

V psychologii jako vědě se stres vysvětluje jako nadměrná zátěž neúnikového druhu vedoucího k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození a psychosomatickým poruchám. Liší se od neurotické reakce, v níž somatické poškození či porucha může být vyřešena únikovým mechanismem.

Charakteristická fyziologická odpověď se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Rozšířit fyziologickou zátěž na psychologickou naráží na problémy, především vzhledem k povaze stresoru.

U tělesné zátěže jde o přehřátí, podchlazení, infekci, otravu, šok či operační trauma.

Rozsah psychologických stresorů je individuálně rozdílný a vlastně nekonečný. Paradoxně jím může být i silný pocit radosti, proto je stres také definován jako stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu.

Individuální rozdíly mohou vést k idiosynkratickým odpovědím, mohou být ovlivněny vrozenou reaktivitou nervového systému a dalšími osobními charakteristikami, které určují psychický stresový práh a stresovou toleranci. Zdá se, že velkou roli hraje kognitivní odhad, jenž může být jednou odhadnut jako ohrožující jindy jako zvládnutelný.

Dále bylo zjištěno, že přehodnocení situace jedincem může redukovat stresovou reakci, proto kombinace kognitivních procesů – fyziologických reakcí a zpětné vazby z těchto

¹⁵ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

reakcí znesnadňuje přijetí zjednodušující koncepce stresu. Mnohem přijatelnější je koncepce životních událostí.¹⁶

2.1.1 Stresory

Stresory jsou negativní vlivy působící ve stresových situacích a mohou mít fyzickou, sociální či psychickou povahu. Současná civilizace a kultura jsou zdrojem řady stresorů, např. život v přeplněných velkoměstech, v betonových panelácích a na opuštěných sídlištích, neustálý shon a časová tíseň, špatné mezilidské vztahy, nezaměstnanost, ohrožení existence a životního standardu či honba za kariérou.

Ačkoli má člověk obrovskou způsobilost adaptace, je mnoho lidí po dlouhou dobu vystavováno působení nejrůznějších stresorů. Podle odborníků se při kontaktu se stresem uvolňují komplexní pochody v kůře velkého mozku, jakož i v autonomním nervovém systému a v endokrinních žlázách.

Tato komplexní celková fyziologická reakce mobilizuje téměř okamžitě všechny v těle použitelné rezervy energie. Všechny tyto reakce se dějí bez vědomé přípravy.¹⁷

Mezi nejčastější stresové situace patří např. smrt partnera nebo blízké osoby, rozvod či svatba, nevléčitelná nemoc apod.

¹⁶ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

¹⁷ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

2.2 Frustrace

Frustrace je psychologický stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli, respektive ohrožení, oddálení, znemožnění uspokojit určitou potřebu. Překážka může být vnější, to znamená fyzická, způsobená jednáním jiné osoby nebo vnitřní. Mezi vnitřní překážky řadíme stydlivost, plachost, pocit viny, výčitky svědomí a další.¹⁸

Známkou frustrace je též agresivní chování. Dále vzniká frustrace rozporem mezi egoismem a altruismem, potřebou a skutečnou možností jejího uspokojení či teoretickou svobodou člověka a nemožností plně ji uplatnit.

U dětí vede frustrace k regresi, tedy k méně zralému chování, které jedinec již ve vývoji překonal. Další možností je fixace, stereotypní forma chování, jež se objeví v neřešitelných problémových situacích, protože fixace redukuje úzkost. Změna zafixovaného chování je obtížná a možná jen s pomocí určitého vedení či tréninku. Jsou známy i případy, kdy frustrace vede k růstu celkové hladiny motivace. Zvláštním případem je pak frustrace existenciální.

Frustrace existenciální je uvědomování si bezcílnosti a prázdnoty smyslu života a vlastní existence.

V psychologii je předmětem studia zejména frustrované chování, respektive tzv. reakce na frustraci, které se vyznačují určitými charakteristickými znaky, jimiž se odlišují od normálních reakcí a vykazují jistou tendenci k obnově psychologické rovnováhy, jež je právě frustrací narušená.

Situace frustrace vyvolává různé negativní emoce, jako je zklamání, neuspokojení či pocit neúspěchu. Dále je to napětí z neuspokojené potřeby.

Rozlišujeme následující druhy frustrujících situací:

1. vnější překážku, která může mít formu fyzické či psychické blokády. Příkladem je skutečná, fyzicky hmatatelná překážka (zamčená místnost, vlak, který právě odjel),

¹⁸ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

- jako příklad pro psychický blok je zákaz rodičů jít na vytouženou schůzku nebo do kina s přáteli.
2. vnitřní překážku, vnitřní psychickou bariéru či zábranu – realizace uspokojení potřeby.
- pro znázornění slouží příklad, vzít si něco, co nebylo dovoleno.¹⁹

Je nutné rozlišovat frustrující a problémové situace. Podmínky jsou v podstatě stejné, ale rozdíl spočívá v pozorovaném chování. Tento rozdíl je pouze vnější. Psychologický rozdíl spočívá v tom, že problémová situace je ještě otevřená, subjekt hledá řešení, frustrující se může stát tehdy, když řešení nenalezne nebo je přesvědčen o tom, že ho nelze najít. Právě tyto podmínky splňují blokaci splnění cíle.

2.3 Deprivace

Deprivace je definována jako strádání, nedostatečné uspokojování základních potřeb. Je uváděno, že deprivace se vyvíjí z dlouhodobé vnitřní frustrace.²⁰

Obvykle se však pojem deprivace používá jako označení situace, v níž je podstatně omezena sensorická stimulace (sensorická deprivace) nebo pro stav sociální izolace (sociální deprivace) též i pro stav strádání z nedostatku emočních podnětů (citová deprivace).

Deprivaci je možné dělit:²¹

- biologická – kyslík, voda, teplo, chlad,
- motorická – nemožnost pohybu,
- smyslová – pobyt pod vodou,
- sociální – ztráta sociálních kontaktů,
- psychická (citová) – neuspokojení potřeby lásky a jistoty.

¹⁹ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

²⁰ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

²¹ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

1.6 Konflikty

Za konflikt je označován rozpor, současné vstřebávání protichůdných tendencí především v citovém životě. V konfliktní situaci je pozastaveno dosažení cíle, což je spokojováno se vznikem a narůstáním vnitřního napětí a souvisí s konfliktními vlastnostmi jedince. Tento typ frustrace, není-li jedinec schopen řešit konfliktní soužití, může vést až k neuróze.²²

V psychologii je problematika konfliktů definována dvojí způsobem:

1. jako problematika vnitřního konfliktu volby jednoho ze dvou nebo více neslučitelných cílů – obecně psychologický problém související s motivací,
2. jako problematika konfliktních sociálních vztahů neboli sociálně – psychologický problém.

Konflikty dále dělíme na vnitřní a vnější konflikt:

- vnitřní – vyjadřuje aktivaci dvou nebo více neslučitelných tendencí nebo dvou cílových představ staví subjekt před volbu, rozhodnutí se pro jednu z těchto možností,
- vnější – vyjadřuje střetnutí zájmů, postojů, motivů dvou nebo více osob.

Konflikty jsou tedy přirozeným důsledkem psychického založení člověka, které samo o sobě je jednotkou protikladů.

2.4.1 Typy konfliktů

Typy konfliktů jsou stanoveny z kombinace dvou základních tendencí – apetence a averze.

Apetence je činnost vedoucí k vyvolání instinktivního jednání. Je cílově zaměřena a složena z reflexů a do jisté míry i z rozumového jednání.

²² NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

Averze vyjadřuje pocit nelibosti, nechuti a odporu s tendencí vyhnout se někomu nebo něčemu nepříjemnému.²³

- konflikt apetence – apetence,
- subjekt se má rozhodnout mezi dvěma objekty, zhruba stejně atraktivními. Tento typ je nejlehčí a bývá přirovnáván k situaci Buridanova osla, před nímž leží ve stejné vzdálenosti od něj dvě otýpky sena (osel se nemůže rozhodnout pro žádnou z nich a umře hladem).

Ve skutečnosti v konfliktu apetence-apetence vždy převládne jedna apetence nad druhou.

- konflikt averze – averze,
- subjekt se musí rozhodnout pro jednu ze dvou nepříjemných alternativ (pro zaplacení pokuty nebo vězení). Reakcí na takový konflikt, který je nejtěžší, je odsuzování nepříjemného rozhodnutí, neboť čím více se subjekt blíží k negativnímu rozhodnutí, tím silnější averzi prožívá, a proto se vrací k alternativnímu averznímu rozhodnutí.

Jednu z obou averzí nakonec zvolit musí, což může být opět určeno neidentifikovatelnými činiteli, protože o volbě rozhodují emoce víc než racionální analýza.

- konflikt apetence – averze.
- subjekt se má rozhodnout pro objekt, který je současně přitažlivý a odpudivý. Jedná se o široké spektrum objektů a předmětů. Averzní je vše, co budí odpor, ale i jiné negativní emoce, zejména úzkost.²⁴

²³ HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.

²⁴ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

3. REIKI – POZITIVNÍ KOSMICKÁ ENERGIE

3.1 Reiki

Reiki je japonský výraz, složený ze dvou slov *Rei* - vesmírný, životodárný, všezasahující a slova *Ki*, které znamená energii či, sílu.²⁵

Reiki je vesmírná, životodárná energie, snadno naučitelná. Je to prastará celostní forma léčení těla, mysli i duše na všech námi lidmi dostupných úrovních. Reiki je duchovní směr a je nadnáboženská. To znamená, že uznává veškeré náboženské směry bez jakéhokoliv rozdílu a žádný nezavrhuje. S prací Reiki, jak na sobě tak na druhých, lze po čase vidět vše takové jaké to doopravdy je, nikoliv jak je chceme vidět my. Reiki působí na všech námi dostupných úrovních, ovlivňuje nejen důsledek, ale i příčinu nemoci, jak psychické tak fyzické.

Reiki, v překladu univerzální životní energie, stejně jako u Indů *prána* nebo v Číně *čchi*, má svou vlastní moudrost.²⁶ Stačí položit na klienta ruce a energie Reiki si najde vlastní cestu tam, kde je jí nejvíce zapotřebí. Při používání Reiki je důležité si také uvědomit, že neléčí žák či Mistr, ale že je léčeno skrze ně, tedy že jsou jen nástroji. Reiki je řízena „Vyšší silou,“ a proto je také možno při léčení pocítit přítomnost světelných bytostí, které je při léčení vedou. Čím větší jsou s Reiki zkušenosti, tím více vnímají různé vize a mají při léčení různé prožitky. Vlastně ani nejde o léčení. Pouze pomáhají předat tělu energetický impuls a tělo se vyléčí samo.

Reiki není ani náboženství, ani sekta. Reiki je možno používat také jako podpůrnou terapii při závažných onemocněních.

Reiki je láskou, proto nemůže nikdy ublížit. Při léčení se také nemůže žák ani Mistr energeticky vyčerpat, protože jimi energie jen prochází. A tím, že prochází, vlastně pomáhá i jim, léčí jejich vlastní potíže, nejen klientovy.

²⁵ PINTER, Ladislav. *Dzpc.reiki.sweb* [online]. 2004 [cit. 2011-11-08]. Duchovní a Reiki zasvěcení. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_cojeto.html>.

²⁶ MELZEROVÁ, Eva. *Reiki- spirituální kurzy* [online]. 2003 [cit. 2011-11-08]. Reiki. Dostupné z WWW: <<http://eva-melzerova.cz/>>.

3.2 Léčení pomocí Reiki

Je důležité si uvědomit, že lidským tělem procházejí energetické dráhy, odborně nazvané meridiány. Reiki pomáhá při odstraňování bloků na čakrách, energetických centrech i jednotlivých orgánech. Klient může tyto bloky pociťovat jako chlad nebo brnění rukou. Tím, že se tyto dráhy uvolní, dochází ke zlepšenému zásobování určité oblasti těla energií, která může opět volně proudit. Reiki si vždy samo najde v těle místo, které potřebuje energii nejvíce. Je to inteligentní energie. Reiki léčí také tím, že jemně a pozvolna odstraní příčinu nemoci. A když je odstraněna příčina, zmizí i následek – nemoc.

Říká se, že 95 % všech nemocí vzniká v lidské psychice a Reiki ovlivňuje výrazně i psychický stav klienta. Spousta klientů vyhledává Reiki právě pro léčení psychické nevyrovnanosti.

3.3 Klienti

Reiki je pro každého – každý se může naučit s touto vesmírnou láskyplnou energií zacházet. Každý pocítí její proudění. I když někdo v její existenci nevěří, proudění energie stejně vnímá. Brní ho místo, kde má žák Reiki ruce. Brnění chodidel je dobrý jev. Znamená, že negativní energie odchází z těla pryč.

Lze pomáhat ostatním i sobě, celým skupinám lidí nebo celým oblastem, ba i celé planetě Zemi. Právě při léčení Země se hlavně využívá léčení na dálku pomocí přenosu myšlenek. Dále se tato metoda používá při léčení nemocného na dálku a to položením dlaní na jeho fotografii.

Někdo potřebuje Reiki hlavně pro sebe, pro svůj duchovní růst a někdo hlavně pro druhé. Nejprve vzniká potřeba pomáhat druhým a pak se dojde k názoru, že druhým se dá nejlépe pomoci tehdy, když nejdříve člověk pomůže sám sobě. Prostřednictvím Reiki může také žák i Mistr působit sám na sebe a bolest odezní

Aby se dalo Reiki prakticky používat pro sebe či pro druhé, je třeba otevřít určité oblasti lidského těla a duše. Toto otevírání se děje zasvěcením.

3.4 Energie Reiki a její původ

Starověké civilizace měly kdysi schopnosti využívat energie (jedna z nich je Reiki, prano či čchi) k léčení na všech úrovních a to kladením rukou na sebe sama i na jiné. Tyto znalosti a schopnosti se pak předávaly z generace na generaci. Avšak v souvislosti s rozvojem civilizace směrem k technice byla narušena harmonie těla, mysli a ducha. Vzhledem k tomu jsme o tyto schopnosti postupně přicházeli, až byly nakonec zapomenuty. Ne však úplně. Uchovaly se v písemnostech a v ústním podání.

Starověké metodiky zabývající se alternativní medicínou zkoumal německý spisovatel, léčitel a jasnovidce Eckard Strohm. Při podrobnějším studiu zjistil, že základní stupeň AROLA původní název pro Reiki již v minulém století znovuobjevil Japonec Dr. Mikao Usui. Od té doby se vyučuje pod názvem Reiki dodnes. Usui a později i Strohm a další jejich následovníci vyškolili mnoho učitelů (Mistrů), kteří nadále předávají svým žákům schopnosti, jak se stát „kanálem“ této vesmírné životodárné energie.²⁷

Děje se to zasvěcováním, při němž se otevírají u každého člověka přítomné, avšak u velké většiny lidí uzavřené dráhy pro tuto energii. Tyto dráhy zůstanou po zasvěcení již otevřené po celý zbytek života.

3.5 Znovuobjevení Reiki

V minulém století byl systém Reiki znovuobjeven křesťanským knězem Dr. Mikao Usuiem v Japonsku. Dr. Usui vedl malou křesťanskou univerzitu Došiša v Kjótu. Kromě toho příležitostně kázal. Při jednom svém kázání na univerzitě v Kjótu se ho studenti před bohoslužbou zeptali, zda věří všemu, co stojí v bibli, například tomu, že Ježíš uzdravoval lidi pouhým pokládáním rukou, Usui přisvědčil. Ptali se, jestli by i on něco takového dokázal a Dr. Usui musel odpovědět záporně. Za to si Dr. Usui vyslechl, že slepá víra je v pořádku pro něj jako starého člověka. Jeden ze studentů prohlásil, že on nebude svůj život a svou práci budovat na něčem, co mu nemůže nikdo dokázat. Tato diskuse na Dr. Usuiho tak zapůsobila,

²⁷ PINTER, Ladislav. *Dzpc.reiki.sweb* [online]. 2004 [cit. 2011-11-08]. Duchovní a Reiki zasvěcení. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_cojeto.html>.

že hned příští den složil svůj úřad a vydal se hledat odpověď na tuto otázku. Proto se rozhodl hledat odpověď na otázku, zda Reiki existuje.²⁸

Mnoho cestoval, ale odpověď na svou otázku nenalezl. Odjel z Japonska do Ameriky. V Chicagu studoval jazyky, kterými byla psána Bible, aby se dostal k přímým zdrojům informací o Ježíšově uzdravování psaném v Novém zákoně. Stal se doktorem teologie. Pak se vrátil do Japonska a začal se zajímat o Buddhu a jeho učení. V Japonsku navštívil mnoho buddhistických klášterů, aby tam hledal odkazy, které by ho dovedly dál. V buddhistickém klášteře se dozvěděl, že v současné době zaměřují svou pozornost na léčení duše a že tajemství uzdravování těla také znali, jenže už upadlo v zapomnění.

Poté v klášterní knihovně našel svitky s rukopisy a kresbami neznámého žáka Guatama Buddha, který přesně popisoval, jakých symbolů, manter a rituálů Buddha používal k uzdravování. Dr. Usui jich však nedokázal použít. Začal tedy meditovat a během meditace dostal Usui vnuknutí, že má navštívit posvátnou horu Kurijama poblíž Kjóta, zdržet se tam 21 dní, postit se a meditovat, aby došel osvícení. Po 21 dnech se mu po modlitbě a prosbě o osvícení v dálce zjevilo světlo, které se k němu blížilo a stále více a více se rozjasňovalo.²⁹

Vyděsil se, chtěl utéci, ale uslyšel vnitřní hlas, který mu říkal:

„Tak dlouho jsi hledal, postil se, meditoval a prosil o osvícení a teď bys vše vzdal?“³⁰“

Záře ho zasáhla uprostřed čela a upadl do stavu transu. Všude kolem viděl pestrobarevnou záři, z níž vylouvaly zlaté, modré a fialové kruhy. V každém kruhu byl jeden ze symbolů, se kterými se seznámil ve svitcích a rukopisech žáka Guatama Buddha. Měl pocit, jako by se tyto znaky staly součástí jeho bytosti.

Pak uslyšel hlas, který řekl:

„Dostáváš klíč k léčbě, nauč se tyto znaky, zapamatuj si vše a nedovol, aby toto bylo zapomenuto!“³¹

²⁸ PINTER, Ladislav. *Dzpc.reiki.sweb* [online]. 2004 [cit. 2011-11-08]. Duchovní a Reiki zasvěcení. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_cojeto.html>.

²⁹ PINTER, Ladislav. *Dzpc.reiki.sweb* [online]. 2004 [cit. 2011-11-08]. Duchovní a Historie Reiki. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_cojeto.html>.

³⁰ PINTER, Ladislav. *Reiki*. [s.l.] : [s.n.], 2001-2004. Znovuobjevení Reiki, s. 1. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_historie.html>.

³¹ PINTER, Ladislav. *Reiki*. [s.l.] : [s.n.], 2001-2004. Znovuobjevení Reiki, s. 1. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_historie.html>.

Až po několika hodinách procitl z transu. Plný elánu a nadšení se vydal na cestu zpět. Cestou si poranil nohu a když si rukama ránu ošetřil, bolest a krvácení rychle ustaly.

Mezi jeho prvními nemocnými, které uzdravil, byla mladá Japonka, kterou zbavil bolesti zubů a dalšími byli žebráci v tokijské čtvrti. Tam uzdravoval sedm let mladé i staré pomocí Reiki. Po čase však uviděl mnohé, které vyléčil, žít opět mezi žebráky. Neunesli odpovědnost, kterou na ně kladl normální život. Život žebráků byl pro ně pohodlnější.

Poté, co opustil Tokio, vrátil se do kláštera poblíž města. Tam se naučil zásadám, které je nutné dodržovat při pomáhání druhým. Uvědomil si, že je nutno léčit jak tělo, tak i ducha. Naučil se pěti duchovním zásadám práce s Reiki. Naučil se, že produhovněním svého života změní i kvalitu energetického pole. Tím se změnil život Dr. Usuiho i způsob léčby nemocných.

Poznal, že nestačí vyléčit tělo, ale i duše by měla být zahrnuta do léčebného procesu. Takže každý příjemce Reiki by měl na sebe převzít co největší díl zodpovědnosti.

Doktor Usui, sepsal, co se naučil, aby i další generace mohly těžit z jeho poznatku a postaral se o to, aby každý žák dostal řádné poučení při zasvěcení.

Shromáždil kolem sebe šestnáct dalších Reiki mistrů - učitelů, aby dodržel slib, který dal na posvátné hoře Kurijama. Dr. Usui zemřel v roce 1893. Po smrti byl uchováním tradice pověřen Dr. Chudžiro Hajaši. Ten se stal dalším velmistrem. Zřídil v Tokiu malou Reiki kliniku. Na klinice léčil i těžké případy, jako je rakovina, pouze pomocí Reiki a speciální diety spočívající pouze na čerstvé syrové stravě.

Během svého života zasvětil třináct Reiki mistrů. Před vypuknutím druhé světové války zasvětil do velmistrovského stupně dvě ženy, neboť předpokládal, že většina mužů bude riskovat svůj život ve válce. Jednou z nich byla jeho manželka, která šířila Reiki v Japonsku a okolních zemích na Dálném východě. Druhá z žen byla bývalá pacientka Dr. Hajašiho - paní Hawajo Takata, narozena na Havajských ostrovech, která pak vyučovala Reiki na havajských ostrovech, v USA, Kanadě a Jižní Americe. Před svou smrtí uvedla do úřadu Velmistra svoji vnučku Phyllis Lei Furumoto a Dr. Barbaru Weber Rayovou a dala jim k dispozici metodiku, jak zasvětit další mistry. Když v roce 1980 zemřela, zanechala po sobě 22 tradiční metodou vyškolených učitelů Reiki.

3.6 Zasněčení do Reiki

Zasněčení probíhá podle tradiční metody individuálně v odděleném prostoru, a proto je v zasněčovacích kurzech vždy nejvýše devět účastníků.

Hlavním cílem zasněčování je uvolnit pro energii průchod horními čakrami a odstranit případné bloky. Může se stát, že žáci mají při tomto obřadu různé vize, vnímají světelné bytosti, vidí barvy nebo různými způsoby mohou reagovat na odstranění případných bloků. Všechno, co probíhá, je ku prospěchu žáka.³²

Na většinu žáků má příliv nové energie ohromný vliv. První člověk, na kterého po zasněčení položí ruce, bývá Mistr Reiki a množství energie je mnohdy tak velké, že ho brní naprosto celé tělo při pouhém přiblížení rukou.

Zasněčení je svátek pro žáka i mistra a schopnost používat Reiki získává žák po absolvování I. stupně na celý svůj život.

³² MELZEROVÁ, Eva. *Reiki- spirituální kurzy* [online]. 2003 [cit. 2011-11-08]. Reiki. Dostupné z WWW: <<http://eva-melzerova.cz/>>.

4. VLASTNÍ VÝZKUM

V praktické části bakalářské práce bude zodpovězena výzkumná otázka: „*Posiluje kosmická energie Reiki psychickou stabilitu člověka?*“.

Na tuto otázku pomohou odpovědět Mistři Reiki, kteří mají zkušenosti s klienty. Ti je vyhledávají se spoustou různých problémů, ať psychického nebo fyzického charakteru. Právě tyto problémy jsou předmětem výzkumu.

4.1 Metodologie

Kvalitativní výzkum je charakteristický intenzivní spoluprací výzkumníka se zkoumanými vzorky. Tato skutečnost přispívá k tomu, že výsledky výzkumu nebudou ovlivněny předsudky ani názory výzkumníka. Je pro něj typické, že objem dat je nižší než u kvantitativního výzkumu, ale za to je mnohem podrobnější. Výzkum se posuzuje podle kritérií, která vycházejí z jeho cíle.

Výzkum osvětluje subjektivní zkušenosti, jednání a souvislosti mezi zkoumanými jedinci. Hlavním kritériem je míra autentičnosti a následné prezentování výsledků dosažených výzkumem. V kvalitativním výzkumu je používáno několik zdrojů dat. Díky této metodě je zajištěno komplexnější obsažení a zkoumání daného problému.

4.2 Příprava rozhovorů

V připraveném rozhovoru je pevně stanovených 11 otázek, ale v každém rozhovoru se počet otázek liší dle vývoje rozhovoru.

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů prováděných jednotlivě s každým Mistrem Reiki bylo docíleno odpovědi na výzkumnou otázku. Pro přesné zaznamenání odpovědí byl použit diktafon. Písemné zpracování rozhovorů bylo upraveno pouze na gramatické úrovni.

Mistři Reiki byli pro tuto bakalářskou práci vybíráni cíleně na základě osobní zkušenosti s jejich praxí při léčení pomocí energie Reiki, proto není pochyb o tom, že všechny odpovědi jsou pravdivé a objektivní. Pro vypracování rozhovorů byli zvoleni dvě ženy a dva muži, aby byl poměr vyrovnaný.

Pro dokončení výzkumu byli vybráni klientka a klient, kteří léčebným procesem prošli a souhlasili s uskutečněním rozhovoru. Popisují, jak se dostali do péče Mistrů Reiki, co způsobilo, že byli nuceni vyhledat pomoc a následně i své zkušenosti s léčením. Tato metoda byla zvolena, aby se prokázala pravdivost výpovědí Mistrů Reiki.

První rozhovor se uskutečnil 5. 1. 2012 s paní Květou Vejvodovou. O její kompetenci svědčí Mistrovský diplom (viz příloha B). Rozhovor proběhl v jejím domě.

Další dotázanou, která svolila, že odpoví na připravené otázky, byla paní Mgr. Magdaléna Lenerová. Paní Lenerová je již důchodkyně, proto sjednání schůzky bylo velice snadné a příjemné. Schůzka proběhla v jejím domě 14. 1. 2012.

Prvním mužem ve výzkumné práci byl Petr Houžvíček. Pro jeho pracovní vytíženost nebylo snadné sjednat termín a hrozilo, že rozhovor bude uskutečněn pomocí emailové komunikace, ale nakonec se sjednání podařilo a pan Houžvíček byl zpovídán 21. 1. 2012 na setkání v Praze - Holešovice, kde má vlastní prostory k léčení.

Posledním respondentem se stal pan Ing. Jiří Toman. Rozhovor se uskutečnil 28. 1. 2012 také v prostorách pro léčení v Holešovicích při příležitosti účasti na vzdělávacím semináři.

Klientkou, která prošla léčebným procesem a souhlasila s uskutečněním rozhovoru, je mladá žena. Rozhovor proběhl v prostorách jejího bytu v Mladé Boleslavi dne 5.3.2012.

Klient, jenž souhlasil se zaznamenáním rozhovoru, byl Ing. Dušan Verner. Rozhovor proběhl v jeho domě v klidné a přátelské atmosféře 6.3.2012.

4.1 ROZHOVOR – KVĚTA VEJVODOVÁ

Květa Vejvodová absolvovala Obchodní akademii, kterou zakončila maturitní zkouškou. Jedná se o ženu ve věku 49 let. V současné době pracuje jako hlavní účetní v pražské společnosti. Dále soukromě podniká ve vedení účetnictví.

Léčení se intenzivně věnuje více jak třikrát týdně. Každou středu a neděli absolvuje nová školení na prohlubování znalostí a získávání praxe.

- **Jak dlouho se již Reiki zabýváte?**

Reiki se zabývám více jak 10 let.

- **Za jakých okolností jste se s Reiki setkala poprvé?**

Chytaly mě záchvaty bolesti kyčelních kloubů a žádné opichy nepomohly, takže jsem vyhledala svého pozdějšího Mistra, Ilju Žáčka. Od bolesti mi pomohl a já jsem se začala zajímat o alternativní medicínu. Patřila jsem vlastně ke klientům, kteří vyhledali pomoc, až když lékařské metody nepomohly.

- **Kolik let již vykonáváte Mistra Reiki?**

Mistrovský diplom jsem získala v roce 2006.

- **Dokážete odhadnout, kolik klientů jste již léčila svými rukama?**

To asi nedokážu přesně říct. Byla jich spousta, více jak 200 klientů to bylo určitě. Každý měl jiný problém.

- **Jaké nejčastější problémy klienti měli?**

Většinou je to nějaká bolest fyzického těla, jako jsou bolesti kloubů, nejčastěji kolen a kyčlí, poté zádových partií či zažívacího traktu. Pan doktor nepomohl, a tak poslední šance byla alternativní medicína.

- **Objevil se někdy klient, který by přišel rovnou s tím, že nemá v pořádku psychiku? Nebo se nestabilita projevovala vždy jen fyzickou bolestí?**

Každá fyzická bolest je následek psychické nevyrovnanosti. To si ovšem většina klientů neuvědomuje. Samozřejmě záleží na tom, jak dalece člověk připustí, že existuje tzv. něco mezi nebem a zemí, co také funguje. A že bolest je způsobena špatným průtokem životní energie, který se právě tou psychickou disproporcí zablokuje.

- **Jak dlouho v průměru trvalo zlepšení psychického stavu, aby se stal stabilním?**

To je velice individuální. Každý člověk má svobodnou vůli a ta má velký vliv na trvalé odstranění zdravotního problému. V případě užití kosmické energie Reiki k léčení velice záleží, jak hluboce člověk věří ve své uzdravení a v pomoc této energie.

- **Myslíte si, že léčení psychické stability pomocí Reiki je trvalé?**

V momentě léčení je klientovi pomoheno, problémy jsou odstraněny a organismus uveden do tzv. dokonalého stavu. Tato energie je člověku dána a je uděláno pouze 50% léčení, druhých 50 % je již na klientovi, jak dokáže změnit zaběhnuté zvyky, které ho vrací zpět k fyzickým problémům. A na tom je právě vidět, že vše záleží na naší psychice, na naší síle, jak problémy vyřešíme. Záleží na tom, zda se s nimi trápíme, či je dokážeme přijmout a odpoutat se od nich.

- **Jak konkrétně léčení probíhá?**

Každý klient vyžaduje individuální péči a též to souvisí se schopnostmi terapeuta a jen on se rozhodne, jaké metody použije. Dnes v každé knize o Reiki naleznete obrázky, které ukazují, jak se ruce na tělo klienta přikládají. Terapeut je tzv. kanál Reiki a kosmická energie jím pouze protéká a proudí do klienta. Tato inteligentní energie sama nejlépe pozná, které místo je potřebné nejvíce k doplnění vyprchané energie. Někdy se stane, že pacient přijde s problémem, ale ten se začne řešit třeba až na druhém sezení, protože je nutné nejprve odblokovat úplně něco jiného. Při léčení klient nemusí mít vůbec žádné vnímání průtoku energie. Někteří klienti vnímají mravenčení na různých místech těla. Někteří mají i určité vize. Nakonec se po léčení všichni cítí zcela uvolnění a odpočatí. Terapeut má při léčení také různá vnímání, která mu odhalují, v čem problém spočívá.

- **Jak jste řešila nedůvěru klientů ve vaše léčení?**

Myslím si, že nedůvěra se nedá odstranit. Když klient přijde na terapii, tak už to svědčí o tom, že tam nějaká důvěra je. Ta se buď působením prohloubí, nebo si klient příště nalezne jinou metodu pomoci. Jak říkám, je tam stále svobodná vůle, co si klient myslí, že je pro něho nejlepší.

- **Jaká je vaše metoda podpůrné léčby?**

Metody používám různé, stále se snažím učit, protože jenom tak mohu klientům být užitečná. Tuto činnost musí člověk dělat s přesvědčením, že chce pomoci a potom to funguje na 100%.

- **Jaká konkrétní léčba byla nejsložitější a jaký byl její průběh a výsledek?**

Nejnáročnější a zároveň nejsložitější byla pro mě léčba klientky, která měla rakovinu zažívacího traktu. Terapie byly jako na houpačce. Vždy, když vše začalo fungovat, klientce bylo skvěle, tak tomu nechtěla uvěřit a byla přesvědčena, že se musí zavděčit lékařům, kteří ji informovali o tom, že toto se léčit nedá. Nakonec se rozhodla, že podstoupí operaci a toto rozhodnutí se jí stalo osudným. Nechci tímto říct, že je lékařská léčba špatná, to rozhodně ne, ale bylo by úžasné, kdyby došlo ke spolupráci lékařské a alternativní medicíny.

Vždy velice záleží na tom, co si člověk „vezme do hlavy“ a jak dokáže uskutečňovat tu správnou cestu životem. Když si uvědomíme, že myšlenky a sny se plní, musíme myslet pouze pozitivně a pak bude náš život prosluněn radostí a štěstím.

4.2 Rozhovor – Mgr. Magdaléna Lenerová

Mgr. Magdaléna Lenerová vystudovala Pedagogickou fakultu a celý profesní život se věnovala vyučování na základních školách. Více jak 10 let působila na pozici ředitelky školy.

Ve svém povolání se setkávala hlavně s dětmi, proto je schopná posoudit, jak děti na léčení působí. Potvrdila tvrzení, že děti se alternativní medicíně nebrání a nemají k léčení předsudky.

V současné době je ve starobním důchodu, a proto se denně věnuje léčení, rozvíjení svých znalostí a také získávání dalších zkušeností.

- **Jak dlouho se již Reiki zabýváte?**

V roce 1998 jsem nastoupila jako ředitelka do ZŠ Luštěnice a to už jsem byla zasvěcená, takže více jak 14 let. Začalo to tím, že jsem měla nutkání v sobě a to mě vedlo. Přispěly k tomu životní zážitky tehdejší doby, hledání pomoci, jinak bych skončila v péči lékařů a na antidepresivech. Pomoc jsem objevila v knize, zalíbila se mi a chtěla jsem vědět víc.

- **Kolik let již vykonáváte Mistra Reiki?**

Zasvětit do Mistrovského stupně jsem se nechala před čtyřmi lety.

- **Dokážete odhadnout, kolik klientů jste již poléčila svými rukama?**

Jako hlavní vedoucí tábora, ředitelka ZŠ a člověk, který chce pomáhat, jsem svými rukama poléčila snad 1000 lidí. Každý, kdo o pomoc požádat nebo projevil zájem, ji dostal.

- **Když jste byla vedoucí na táboře, tak jste léčila spoustu dětí. Jak přijímaly energii?**

Děti se léčí velice dobře. Účinky se dostávají rychleji a energie proudí plynule. Je to způsobeno tím, že děti nemají předsudky a nejsou ovlivněny společností. Berou to jako pomoc a nezamýšlejí se nad tím, kde se vzala. Nemají vytvořené bloky díky společenskému názoru a socializaci.

Když jsem učila na ZŠ, tak jsem aplikovala relaxačně meditační metody. Děti to milovaly, byly šťastné a uvolněné.

- **Jaké nejčastější problémy klienti měli?**

Nejvíce jsem řešila fyzickou bolest, psychické stavy, ale i vztahové problémy. Ať už partnerské nebo postavení člověka v kolektivu rodiny či v práci.

Reiki je schopné narovnat všechny úrovně bytosti.

- **Objevil se někdy klient, který by přišel rovnou s tím, že nemá v pořádku psychiku? Nebo se nestabilita projevovala vždy jen fyzickou bolestí?**

Ano, psychika je příčinou všech bolestí na všech úrovních.

- **Jak dlouho v průměru trvalo zlepšení psychického stavu, aby se stal stabilním?**

Duchovní vývoj stále posouvá možnosti a rychlost účinku působení kupředu. Délka léčení je individuální a závisí na mnoha faktorech, které není jednoduché zobecnit.

- **Myslíte si, že léčení psychické stability pomocí Reiki je trvalé?**

Záleží na každém jedinci, jak se s problémem popasuje. Též na mnoha dalších faktorech.

- **Jak konkrétně léčení probíhá?**

Člověk si lehne, já se na něho naladím, též na svoje duchovní pomocníky, kteří se mnou pracují. Energie Reiki je inteligentní, problém si najde sama, když chci cíleně působit, tak se ještě mentálně dostanu k jádru do problému.

Jako doplnění používám i energetickou masáž, vnitřní pokyn mě dovede na správné místo nebo určí správný postup.

- **Jak jste řešila nedůvěru klientů ve vaše léčení?**

Ti, kteří mají velkou nedůvěru, nepřijdou. Pak jsou ti, kteří říkají, že nevěří, ale vnitřně vědí, že věří a energii přijímají. Většinou se i vracejí a bariéra nedůvěry se rozplyne.

Jednou z metod na prolomení nedůvěry, pokud nenarušíme svobodnou vůli, je odblokování pomocí symbolů Reiki. Svobodná vůle nesmí být nikdy porušena!

- **Jaká je vaše metoda podpůrné léčby?**

Osobně používám aromatické oleje s vůní meduňky a levandule, vonné svíčky a hudbu na navození atmosféry, aby se člověk cítil intimně. Používám energetickou masáž, jedná se jemnou masáž prsty a hlavně o energii, která z prstů vychází. Ta působí do hloubky. Doporučuju, aby si člověk Reiki užil a odpočinul si.

Nejdůležitější podpůrnou metodou je rozhovor, při němž se klient uvolní, a z toho pak vyplynou příčiny problémů. Když se člověk uvolní a uklidní, je šťastnější.

- **Jaká konkrétní léčba byla nejsložitější a jaký byl její průběh a výsledek?**

Jedním z mých klientů byl muž, který měl velké problémy s páteří. Udělal standardní kolečko u všech odborníků a zůstal do pravého úhlu. Nakonec navštívil mne a já jsem ho pomocí energie narovnala. Výsledkem léčení byl člověk bez bolesti, jemuž se vrátil plnohodnotný život. Bolesti ho omezovaly a vyřazovaly z běžného života. Dnes plně pracuje, dokonce bych řekla, že se nešetří.

Další výzvou pro mě byly ženy po rozvodu. Byly psychicky vyčerpané, měly velké deprese. Tato nestabilita se projevovala v kardiovaskulárním systému. Ženy upadaly do bezvědomí. Po vyrovnání psychické stability byly šťastnější a všeobecně působily „v pohodě“.

4.3 Rozhovor – Petr Houžvíček

Petr Houžvíček podniká v dřevařském průmyslu. Vyrábí nábytek na zakázky. Vystudoval střední průmyslovou školu a nyní je mu 45 let.

Reiki se věnuje téměř každý den a náplní jeho práce je zasvěcování nových žáků a Mistrů, provádění školení a rozšiřování vlastního vzdělání.

- **Jak dlouho se již Reiki zabýváte?**

Reiki dělám již spoustu let, řekl bych necelých 20.

- **Kolik let již vykonáváte Mistra Reiki?**

Bude to 15 let.

- **Dokážete odhadnout, kolik klientů jste poléčil svými rukama?**

To se neodvážím odhadnout, ale měsíčně je to kolem 50-ti lidí.

- **Jaké nejčastější problémy klienti měli?**

Jednalo se o problémy pohybového aparátu, zažívání, bolesti hlavy či stres.

- **Objevil se někdy klient, který by přišel rovnou s tím, že nemá v pořádku psychiku? Nebo se nestabilita projevovala vždy jen fyzickou bolestí?**

Za léta mé praxe jsem se setkal snad se všemi případy, ať už se jednalo o fyzickou bolest, takže jsem hledal příčinu v té psychické rovině, a nebo byly příčinou neshody v rodině či v partnerství, ale všechny stavy se dají narovnat.

- **Jak dlouho v průměru trvalo zlepšení psychického stavu, aby se stal stabilním?**

Tohle je hodně individuální otázka každého klienta. Někdo má problém zakořeněný hlouběji, tak to trvá déle a někdo jiný je vyrovnaný na 2 měsíce. Nejde to říci konkrétně.

- **Myslíte si, že léčení psychické stability pomocí Reiki je trvalé?**

Ano, ale závisí na více faktorech. Trvalé účinky nastanou po pochopení spousty okolních aspektů a také díky ochotě a spolupráci klienta.

- **Jak jste řešil nedůvěru klientů ve vaše léčení?**

Moji klienti přicházejí na doporučení od svých známých a příbuzných, takže nedůvěra mezi námi nepanuje.

- **Jaká je vaše metoda podpůrné léčby?**

Věnuji se spoustě dalších metod léčení, které by určitě stály za zmínku, ale bylo by to na dlouho.

- **Jaká konkrétní léčba byla nejsložitější a jaký byl její průběh a výsledek?**

Mýma rukama prošla obrovská masa lidí a nedokážu říci, který problém byl nejsložitější, všechny měly svojí podstatu a řešení a nerad bych zlehčoval něčí bolest. Zakončil bych to citátem: „*Všechno se dá vyléčit, ale bohužel ne každý!*”

4.4 Rozhovor – Ing. Jiří Toman

Ing. Jiří Toman pracuje jako stavební inženýr. Vystudoval ČVUT a nyní je mu 49 let.

Léčení se věnuje podle žádostí klientů, vlastní klienty nevyhledává, léčí pouze rodinu a přátele. Každou středu se účastní školení.

- **Jak dlouho se již Reiki zabýváte?**

První zasvěcení jsem absolvoval v červnu 2005, takže se léčení věnuji již sedmým rokem.

- **Kolik let již vykonáváte Mistra Reiki?**

Reálně přes 3 roky a stále se mám mnoho, co učit .

- **Dokážete odhadnout, kolik klientů jste poléčil svými rukama?**

Během svého působení v oblasti Reiki jsem léčil hlavně rodinu a přátele.

- **Jaké nejčastější problémy klienti měli?**

Většinou zdravotní komplikace typu bolesti velkých kloubů, zubů, hlavy a zad.

- **Objevil se někdy klient, který by přišel rovnou s tím, že nemá v pořádku psychiku?**

Psychika vždy souvisí s tělesnými projevy , ne všichni jsou ochotni to připustit.

Snadnější je prohlásit „někdo na mne kýchnul“ , než si připustit, že jde o náš , třeba i pozitivní, čistící proces.

- **Nebo se nestabilita projevovala vždy jen fyzickou bolestí?**

Fyzický problém má většinou příčiny ve vyšších tělech. Fyzická bolest je upozorněním.

- **Jak dlouho v průměru trvalo zlepšení psychického stavu, aby se stal stabilním?**

Většinou je třeba alespoň trochu pochopit příčinu, pak se začne psychika srovnávat, ale u každého člověka je to různé.

- **Myslíte si, že léčení psychické stability pomocí Reiki je trvalé?**

To dne s již nedokážu posoudit – používám i návazné systémy – klient se postupně zlepšuje a mají možnost se projevit další hlubší vrstvy psychiky či emocí.

- **Jak konkrétně léčení probíhá?**

Dle potřeby nejdříve zvolím příslušný systém pokud pracuji s Reiky, tak raději v leže. Je to pro všechny příjemnější .

- **Jak jste řešil nedůvěru klientů ve vaše léčení?**

Tím, že jsem léčil jen úzký okruh svých nejbližších, tak se nedůvěra neprojevila a vše probíhalo hladce.

- **Jaká je vaše metoda podpůrné léčby?**

Myslím si, že nejlepší metoda je vlídné slovo.

- **Jaká konkrétní léčba byla nejsložitější a jaký byl její průběh a výsledek?**

Léčení mé matky, kde Reiky krátkodobě pomáhalo, nedošlo však k pochopení podstaty. Reiki jí prodloužilo život o pár měsíců, během kterých byla mnohem aktivnější a veselejší. Přesto v lednu 2008 zemřela.

4.5 Rozhovor s klientkou

Jedním z mnoha klientů, kteří absolvovali léčebný proces, je i mladá třicetiletá žena, která pracuje jako středoškolský pedagog na střední odborné škole. V současné době si rozšiřuje vzdělání v navazujícím magisterském studiu v oboru Andragogika.

Energie Reiki ji nakolik oslovila, že v současnosti je zasvěcena do druhého ze čtyř stupňů Reiki a nadále se mu věnuje a rozvíjí své znalosti.

Klientka si nepřeje být v bakalářské práci jmenována, proto bude zachována její anonymita.

- **Kdy jste se poprvé setkala s energií Reiki?**

Poprvé jsem se s Reiki setkala před čtyřmi lety, když jsem se seznámila se svým pozdějším Mistrem, paní Květou Vejvodovou.

- **Vaše první setkání s Mistrem Reiki proběhlo na doporučení nebo jste ho vyhledala jinou cestou?**

Naše setkání byla v podstatě náhoda. Seznámila nás jedna z kamarádek a my jsme si povídaly o životě. Pak jsem se zmínila, že mám problémy s bolestí zad a nic mi nepomáhá a ona se nabídla, že jestli budu chtít a potřebovat pomoc, že mi pomůže. Nechala jsem si to projít hlavou, ale když jsem viděla, že mi prášky nezabírají a pak už ani injekce, tak jsem se rozhodla, že Reiki zkusím a uvidím, zda to na mě bude působit.

- **Jaké důvody Vás dovedly k alternativní medicíně?**

Se zády jsem se léčila již delší dobu a pak už mi nezabíraly žádné léky a ani injekce. Nemohla jsem téměř chodit a spání na zádech, které je pro mě nejpřirozenější, nebylo možné. Pro tyto důvody jsem se rozhodla vyzkoušet něco nového a jiného.

- **Popište první pocity, které jste prožívala, když na Vás Mistr Reiki přiložil ruce.**

Měla jsem se uvolnit a relaxovat. Seděla jsem na židli, i když by léčení v leže bylo klasičtější, nebylo v mém případě možné.

Ruce Mistra Reiki jsem nejdříve cítila na ramenou. Začalo mě hřát teplo a brněly dlaně a chodidla. Prý je to dobré znamení, že bolest odchází z těla ven.

Po 10-ti minutách mě začaly bolet záda přesně v místě, kde to bylo typické, tedy mezi lopatkami, i když ruce Mistra Reiki byly stále na ramenou.

Cítila jsem, že mi celou páteří prochází teplo.

- **Jak jste bezprostředně po léčení cítila?**

Byl to velice zvláštní pocit. Byla jsem zároveň unavená a současně i dobitá novou energií.

- **Užívala jste během procesu léčení nějaké vitamíny nebo podpůrné léky na bolest?**

Bylo mi řečeno, že je lepší, když se během léčebného procesu léky neužívají, protože anulují účinek léčení, takže jsem všechny léky vysadila.

- **Využívala jste možnost rehabilitace?**

Cvičila jsem pouze doma, abych posílila zádomé svalstvo, ale pod vedením odborníka jsem nerehabilitovala.

- **Byla odhalena příčina bolesti zad?**

Ano, po několika léčeních se začaly vyjasňovat příčiny. Bylo mi řečeno, že se mi záda zablokovaly ze stresu, který jsem předtím prožívala kvůli těžké osobní situaci. Do té doby jsem těžkou životní situaci nepřijala a právě díky tomu, že jsem tu zátěž nedokázala zpracovat, se mi stres uložil mezi lopatky.

- **Docházíte na léčení své psychiky i v současné době?**

Ano, jezdím na léčení každé pondělí, aby se mi stav stále zlepšoval. Nyní mě již záda nebolí a můžu klidně spát. V současnosti se léčím jen můj psychický stav, abych byla zase v psychické pohodě a mohla si užívat život naplno.

- **Cítíte se v současnosti vyrovnanější a emočně stabilnější?**

Jak jsem již řekla, cítím se mnohem lépe, baví mě zase spousta věcí. Co se týče mých emocí, řekla bych, že tím, že byla odhalena příčina, vyřešil se i důsledek.

4.6 Rozhovor s klientem – Ing. Dušan Verner

Ing. Dušan Verner je soukromý podnikatel, který se zabývá obchodem. Pomoc energie Reiki vyhledal po operaci srdeční chlopně, kdy jeho fyzický ani psychický stav nebyl v pořádku. V současné době se Reiki plně věnuje a má i vlastní klienty.

- **Kdy jste se poprvé setkal s energií Reiki?**

Je to víc jak rok a půl, co jsem se obrátil na Petra Houžvíčka, aby mi pomohl s mými problémy. V tomto případě byla pro mě byla velice důležitá důvěra, kterou jsem v Mistra Reiki měl. Věděl jsem, že mi pomůže a od toho se odvíjely i výsledky.

- **Petra Houžvíčka znáte již delší dobu nebo Vám ho někdo doporučil?**

Petra znám již sedm let. Jezdíme společně na hony a oba se věnujeme myslivosti, ale nevěděl jsem, že se zabývá i alternativní medicínou. Tuhle důležitou skutečnost jsem zjistil až po své operaci.

- **Jaké důvody Vás dovedly k alternativní medicíně?**

Byla to právě operace srdce. Prodělal jsem výměnu srdeční chlopně a nyní mám umělou. Nebyl jsem v dobrém zdravotním stavu. Lékaři mě léčili skvěle a já jsem tuto léčbu ještě podpořil léčením energií Reiki. Pozitivní výsledky byly vidět i na výsledcích lékařských vyšetření. Zdravotní stav se rychle zlepšil a já jsem se cítil stále lépe.

- **Nechal jste si vědomě léčit i psychický stav nebo jen ten fyzický?**

Nevím, jestli to bylo vědomě, ale každopádně vím, že psychika se mi léčila také. Cítil jsem se po léčení vždy vyrovnanější a klidnější.

Výsledky léčení psychické nestability jsem pozoroval na svém otci, kterého Petr také později léčil. Můj otec byl v těžkých depresích, projevil se u něj syndrom vyhoření. Dokonce pobýval nějaký čas na psychiatrii. Po půl roce intenzivního působení se jeho stav stabilizoval a v současné době si užívá života naplno a dokonce si našel i novou přítelkyni. Mají spolu spoustu plánů do budoucna, i když jim je přes sedmdesát let.

- **V současné době se Reiki věnujete i Vy osobně? Nebo se necháváte poléčit jen od Mistrů?**

Nyní mám za sebou zasvěcení do Reiki i do dalších metod a musím říct, že je to pro mě velice důležitá životní zkušenost. Je to pro mě harmonie vnitřních energií.

- **Máte i vlastní klienty a nebo používáte léčení jen pro vlastní potřeby?**

Léčím rodinu a blízké přátelé. Každého, kdo o pomoc požádá. Stává se mi, že se lidé ozývají na doporučení od našich společných přátel. Snažím se každému vyhovět a to nejen časově, ale i ve stylu léčení. Pro mě i pro toho, koho léčím je mnohem komfortnější bezkontaktní léčba.

- **Co pro Vás osobně Reiki znamená?**

Reiki je pro mě životní styl a cesta. Snažím se řídit jeho pravidly a žít podle správných zásad.

- **Cítíte se v současnosti vyrovnanější a emočně stabilnější?**

Rozhodně ano. Díky Reiki jsem získal vnitřní klid a obrovský životní nadhled. Veškeré problémy, které nastanou, řeším v klidu a s odstupem. Říkám si, že každá událost se děje z nějakého důvodu, a tak to i přijímám.

4.6 Shrnutí výzkumu

Z rozhovorů s Mistry vyplynulo mnoho zajímavých poznatků. Jedním z nich je rozmanitost lidí, kteří se stali Mistry Reiki. Každý z nich působí v profesním životě na odlišných pozicích a pracuje v různorodém odvětví služeb. Dalším poznatkem byl věk. Většinou se jednalo o lidi středního věku, ale jednou z Mistrů byla i paní v důchodovém věku.

Spolupráce s Mistry Reiki prokázala, že se střetli již s mnoha formami potíží svých klientů a každý klient vyžadoval individuální přístup a také metodu řešení a následného léčení. Bylo dokázáno, že většina klientů přichází na první léčení na doporučení svého známého, i když o funkčnosti Reiki nejsou zcela přesvědčeni. Klienti si zpravidla nepřipouští fakt, že příčinou jejich fyzických bolestí jsou blokace v jejich psychickém stavu, tedy narušení psychické stability.

Rozhovor s klientkou potvrdil tvrzení Mistrů Reiki, že fyzické bolesti jsou zapříčiněny psychickým problémem. U této klientky se stres z těžké životní situace přeformoval do blokace páteře. Také ona patřila mezi klienty, kteří vyhledali pomoc alternativní medicíny až po nezdařilých pokusech léčbou medikamenty. Díky působení kosmické energie Reiki a díky zkušenostem Mistra Reiki byla odhalena příčina, jež mohla být další aplikací energie odstraněna, což zároveň posílilo její psychickou stabilitu.

Polostrukturovaný rozhovor s klientem byl odlišný než ten s klientkou. Odlišnost byla v příčině problému, průběhu a též i ve výsledku. Ing. Dušan Verner vyhledal pomoc energie Reiki jako podpůrnou metodu po operaci srdce. Nebyla u něj odhalena příčina v psychické rovině, ale i on sám přiznal, že se po léčení cítí vyrovnanější a celkově spokojenější. Posílení psychické stability popsal na svém otci, který prodělal syndrom vyhoření a jeho psychický stav ho dovedl až do psychiatrické léčebny. Podle klientových slov je v současné době v pořádku a našel novou chuť do života. Rozhovor s otcem se bohužel nemohl uskutečnit, protože je delší dobu v lázních.

Při zvážení výzkumné otázky „*Posiluje kosmická energie Reiki psychickou stabilitu člověka?*“ uvedené v části Vlastní výzkum je zřejmé, že kosmická energie Reiki psychickou stabilitu člověka pozitivně posiluje, pokud se klient možnosti působení energie otevře a nechá se vést působením energie a radami Mistra Reiki.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Reiki jako možnost posilování psychické stability“ byla rozdělena na dvě části – část teoretickou a praktickou.

V teoretické části byly popsány pojmy osobnost a psychická stabilita. Bylo zde uvedeno, zda a případně jak souvisí vzdělání a výchova s alternativní medicinou. Důležitou kapitolou v teoretické části bakalářské práce byly negativní faktory, které psychický stav ovlivňují. Jako negativní faktory jsou v odborné literatuře označovány např. stres, frustrace, deprivace či konflikty. Právě tyto pojmy byly v kapitole vysvětleny a byly přiblíženy jejich projevy v lidském fyzickém i psychickém chování. Tato část bakalářské práce se zabývala i otázkou, zda má typ temperamentu osobnosti vliv na stabilitu její psychiky.

V poslední kapitole teoretické části byla představena kosmická energie Reiki, včetně historického vývoje, znovuoobjevení Reiki a opětné začlenění energie Reiki do společnosti. V kapitole bylo dále představeno její blahodárné působení na psychický stav klientů.

Praktická část bakalářské práce se zabývala průzkumem, který zjišťoval na základě zkušeností Mistrů Reiki nejčastější potíže klientů a také to, zda a v jaké míře si klienti uvědomují propojení svých fyzických obtíží s psychickým stavem. Výzkum byl realizován pomocí polostrukturovaných rozhovorů s Mistry Reiki a též i se dvěma klienty, kteří proces léčení absolvovali.

Výpovědi Mistrů Reiki potvrdily, že klienti většinou přicházejí za Mistry Reiki s fyzickými bolestmi, a když se léčením pronikne k jádru problému, dá se odstranit i příčina zakořeněná v psychice člověka. Není to lehký proces, někdy trvá několik měsíců nebo i let, ale když je člověk trpělivý a chce odstranit svoje problémy, energie Reiki mu k tomu pomůže, člověk se cítí šťastnější a je psychicky stabilnější.

Odpovědi klientů na připravené otázky byly různorodé a vypovídali o individualitě problému, který každý z nich řešil. Klientka vyhledala pomoc kvůli bolesti páteře a léčení odhalilo příčinu zablokování zad v nedávném stresu z těžké životní situace. Naproti tomu klient, jenž odpovídal na otázky a obohacoval rozhovor o vlastní poznatky a zkušenosti, žádal o pomoc až po náročné operaci srdce. I zde se jednalo o pomoc na fyzické úrovni, ale psychický stav klienta se také zlepšil a dospěl k vyrovnanosti.

Důležitou poznámkou v rozhovoru s klientem byla zmínka o léčení jeho otce. Nacházel se v těžkém životním období a díky působení energie Reiki se jeho psychická stabilita zlepšila.

Tato práce se snažila přes psychologii osobnosti proniknout až k souvislostem, kdy psychika člověka ovlivňuje jeho duševní pohodu a fyzické zdraví.

Problematika využívání kosmické energie Reiki k léčení lidí a posilování jejich psychické stability je bezpochyby zajímavé téma, které by bylo možné dále analyzovat a rozšířit např. větší medializací a následnými polostrukturovanými rozhovory s větším počtem klientů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vydání. Praha: Portál, 1997. ISBN 978-80-262-0040-6.
- DVOŘÁČEK, J. *Pedagogika pro učitele odborných předmětů*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství VŠE, 2005. ISBN 80-245-0886-9.
- CHODĚRA, R. – RIES, L. *Výuka cizích jazyků*. 1. vydání. Ostrava : Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042-157-6.
- HALL, M. *Reiki: praktické léčení : pomoc při běžných onemocněních*. 1. vydání. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-720-5770-7.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. 3. vydání. Praha: TERCIE, 1996. ISBN 80-90-1549-0-5.
- HAVLÍK, R., KOŤA J. *Sociologie výchovy a školy*. 2. vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7367-327-7.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. 1. vydání. Praha: PORTÁL, 2005. ISBN 80-7367-040-2. 37.
- IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Alternativa, 1996. ISBN - 80-85993-02-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*, 1. vydání. Praha: Grada 1994. ISBN - 80-71-69-121-6.
- LANGER, S. *Předlohy pro hodnocení osobnosti žáků*. 3. vydání. Hradec Králové: Kotva, 2002. ISBN 80-902210-4-1.
- LÜBECK, W. *Základní kniha o Reiki*, 1. vydání. Praha: Pragma, 1994. ISBN - 80-85213-47-8
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha 2: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vydání. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN - 80-85901-07-2.
- SBORNÍK VYBRANÝCH PŘÍSPĚVKŮ *K problémům psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Československé akademie věd, 1967. ISBN 509-21-872.

Elektronická média a webové stránky

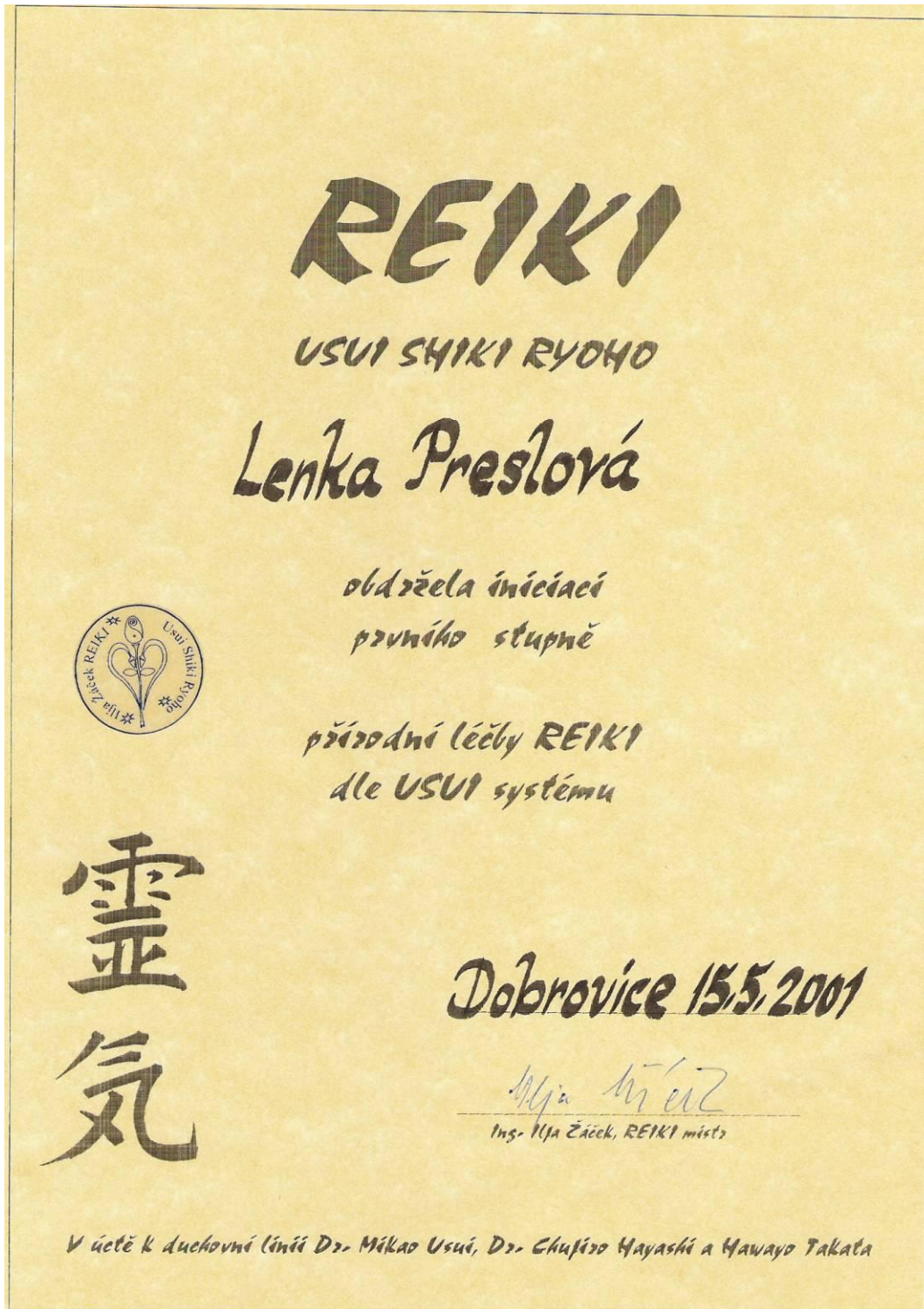
- MELZEROVÁ, Eva. *Reiki- spirituální kurzy* [online]. 2003 [cit. 2011-11-08]. Reiki. Dostupné z WWW: <<http://eva-melzerova.cz/>>.
- PINTER, Ladislav. *Dzpc.reiki.sweb* [online]. 2004 [cit. 2011-11-08]. Duchovní a Reiki zasvěcení. Dostupné z WWW: <http://dzpc.reiki.sweb.cz/rei_cojeto.html>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Diplom o zasvěcení do I. stupně Reiki – Lenka Preslová.....	I
Příloha B - Mistrovský diplom Květa Vejvodová (Preslová)	II
Příloha C – Rozložení čakr v lidském těle	III
Příloha D – Metody přikládání rukou při léčení	V

PŘÍLOHY

Příloha A – DIPLOM O ZASVĚCENÍ DO I. STUPNĚ – LENKA PRESLOVÁ



Certifikát

Držitel' tohoto certifikátu

Květuše PRESLOVÁ

má právo vyučovat' a zasvěcovat' Reiki I. stupeň

učitel' Reiki
pre I. stupeň Reiki

Praha, 17. 11. 2006

Mgr. Juraj Chovan, veľmajster

Rapha-el



RAM



靈

氣

Reiki

Čakry - Části fyzického těla:

1. **červená** - vše pevné, kosti, zuby, nehty, tlusté střevo, nohy, konečník.
2. **oranžová** - vše tekuté, krev, míza, trávicí šťávy, sperma, oblast pánve, rozmnožovací orgány, tenké střevo, ledviny a moč. měchýř.
3. **žlutá** - spodní část zad, žaludek, játra, žlučník, slezina, slinivka.
4. **zelená** - horní část zad, srdce, hrudník, dolní č. plic, ruce, krevní oběh.
5. **světle modrá** - průdušky, plíce, hltan, hlasivky, hrdlo, šije, čelist.
6. **tmavě modrá** - malý mozek, uši, nos, dutiny, oči, čelo, obličej.
7. **fialová, bílá** - velký mozek, lebka.



čakry

7. korunní
6. třetí oko
5. krční
4. srdeční
3. solar plexus
2. křížová
1. kořenová

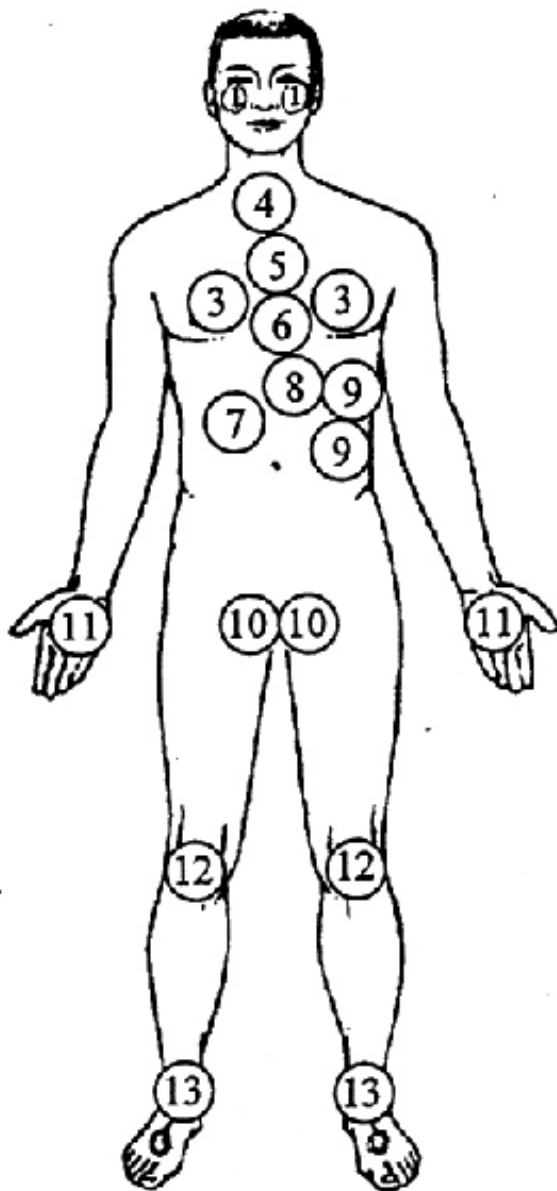
vyživované oblasti lidského těla

- vrchní část mozku, pravé oko
- spodní část mozku, levé oko, uši, nos, nervový systém
- průdušky a hlasový aparát, plíce, zažívání
- srdce, krev, bludný nerv, oběhový systém
- žaludek, játra, žlučník, nervový systém
- reprodukční systém
- páteř, ledvinky

vedlejší čakry

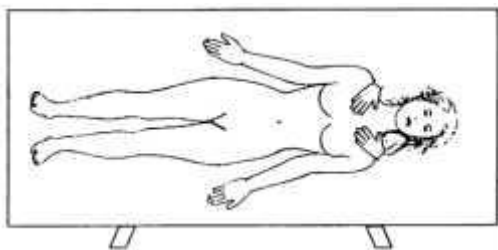
- 1 lícní kosti v úrovni očí
- 2 přesně za každým okem
- 3 nad každým prsem
- 4 střed klíčních kostí
- 5 blízko brzlíku
- 6 poblíž solar plexu
- 7 poblíž jater
- 8 patří k žaludku
- 9 ke slezině
- 10 ke gonádám
- 11 v dlaních
- 12 v kolenou - ze zadní strany
- 13 v klenbách chodidel

umístění na lidském těle

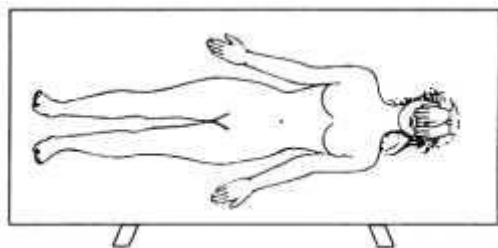


PŘÍLOHA D – METODY PŘIKLÁDÁNÍ RUKOU PŘI LÉČENÍ

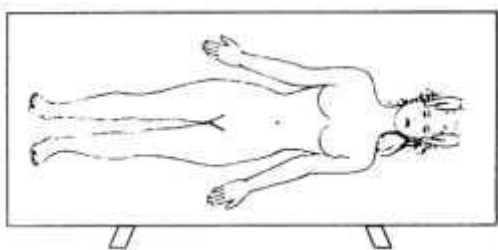
PŘEDNÍ STRANA TĚLA



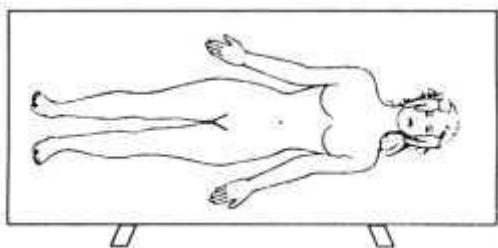
1. Střed y klíčních kostí (ponechat 2 minuty)



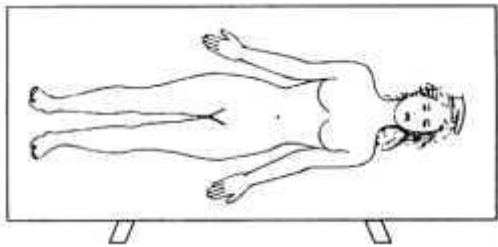
2. Na oči



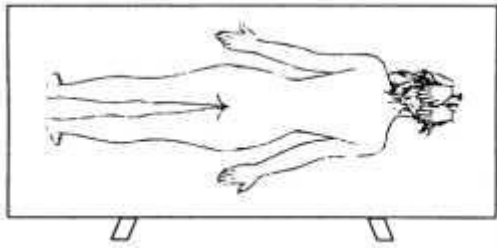
3. Na spánky



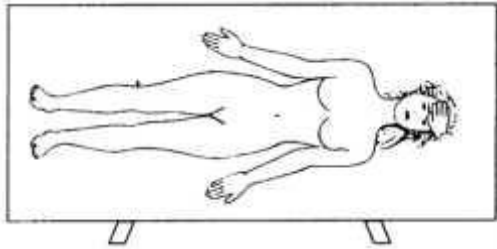
4. Na uši



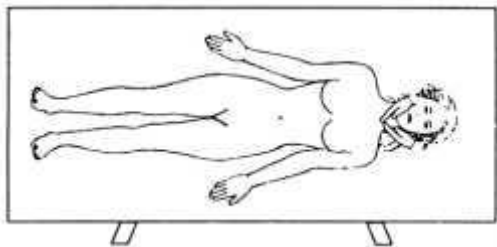
5. Obě ruce na temeno hlavy - napříč, podél (7. čakra)



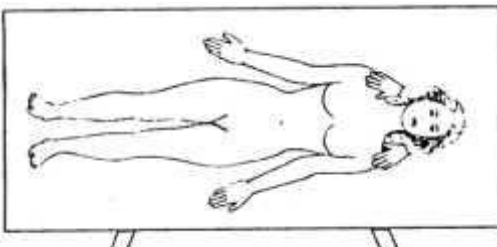
6. Na zadní hemisféry (6. čakra)



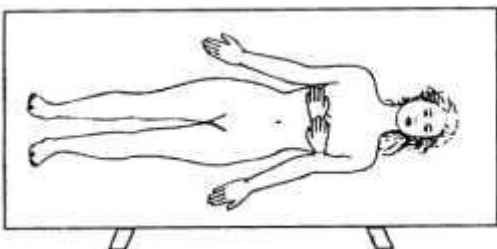
7. Na zátylek a čelo



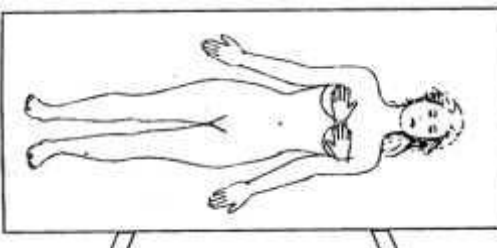
8. Stříška pod bradou před krkem (5. čakra)



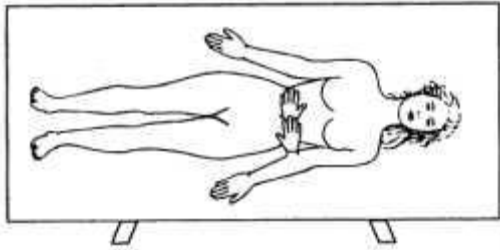
9. Na ramena (levá strana jin, pravá strana jang)



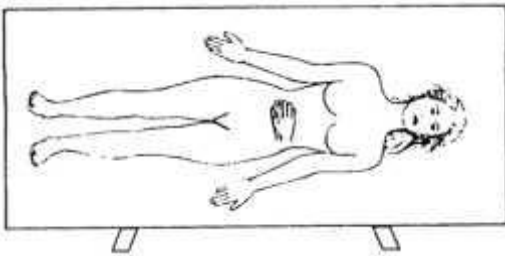
10. Pod prsní svaly (vyháníme plyny zpod srdce)



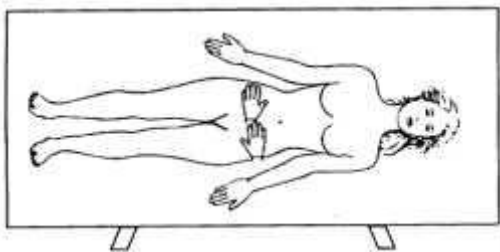
11. Ruce na hrud', nebo opačné T (4. čakra)



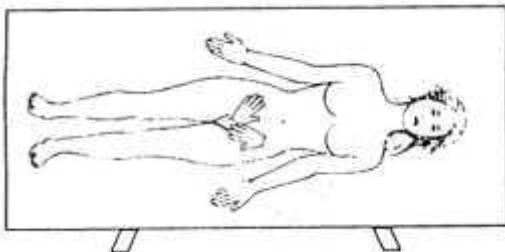
12. 2 prsty nad pupek (3. čakra)



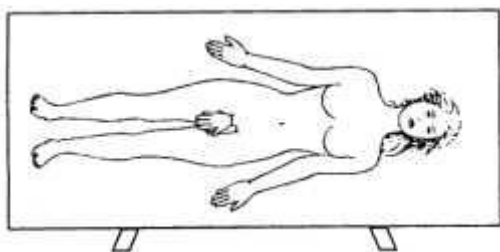
13. Obě ruce na sobě, na pupíku



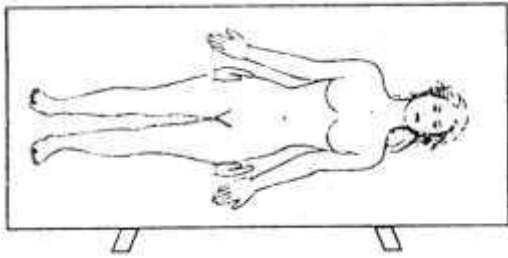
14. Ruce na podbřišek, napříč za sebou (2. čakra)



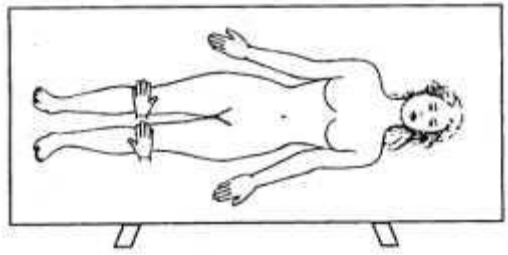
15. Ruce do V (1. i 2. čakra)



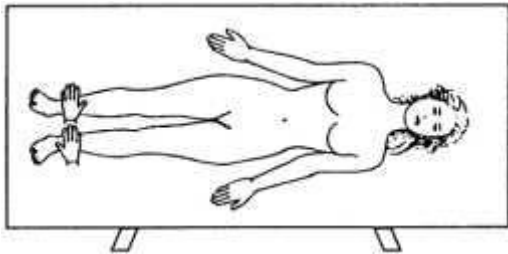
16. Obě ruce do rozkroku - na sebe



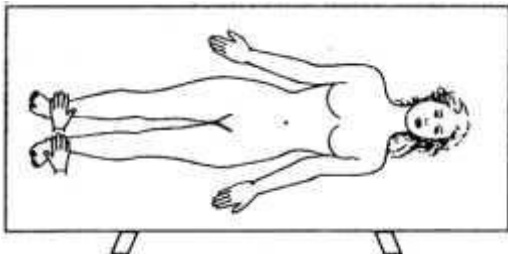
17. Ruce z boku na kyčle



18. Ruce na kolena (možno provést sendvič)

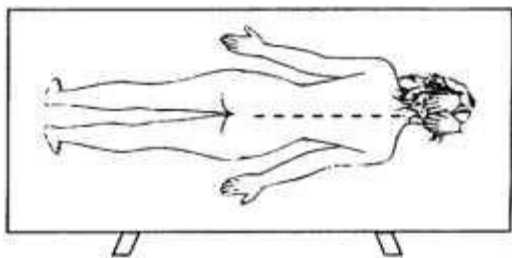


19. Ruce nad kotníky - provedeme sendvič

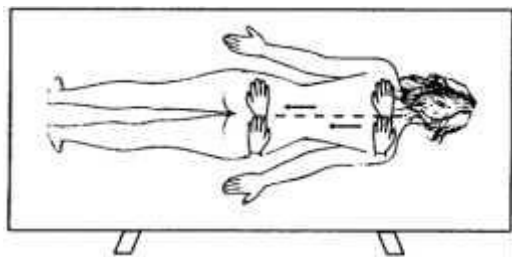


20. Kotníky - na každý kotník zvlášť (velmi důležité vedlejší čakry)

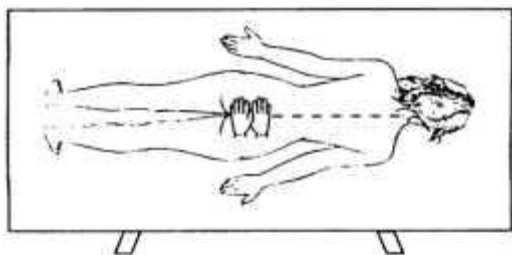
ZADNÍ STRANA TĚLA



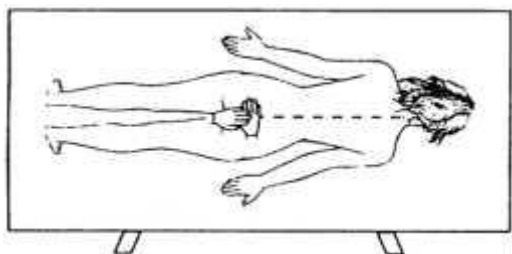
1. Ruce na zátylku - zadních hemisférách



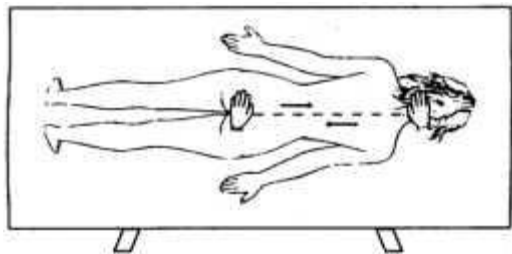
2. Ruce pokládáme od hlavy kolem páteřního kanálu až ke křížové kosti - vždy o šíři dlaně



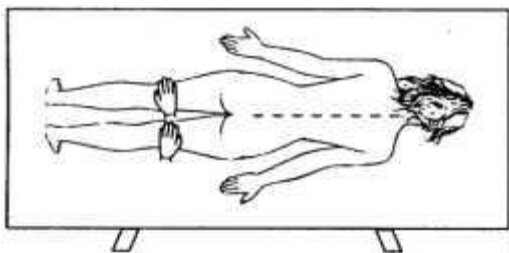
3. Obě ruce napříč vedle sebe, od kostrče směrem k hlavě



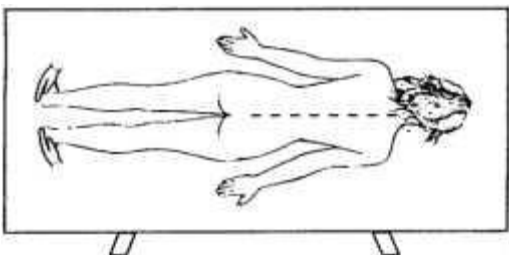
4. T - na 1. a 2. čakře (hemeroidy, prostata, dámské problémy, aj.)



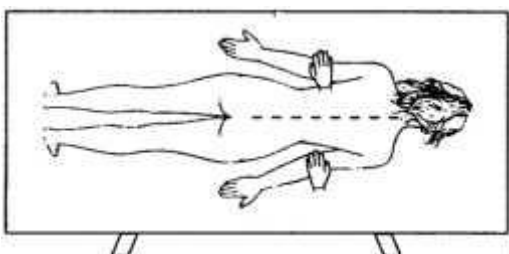
5. Uvolnění pnutí v páteři (pravá ruka pod týlními kostmi, levá na kostrči), postupujeme vždy o šíři dlaně



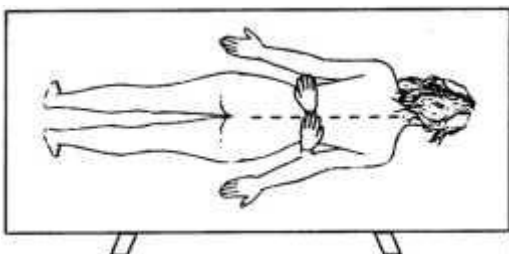
6. Podkolenní jamky - schopnost učit se, přizpůsobivost, strachy, aj.



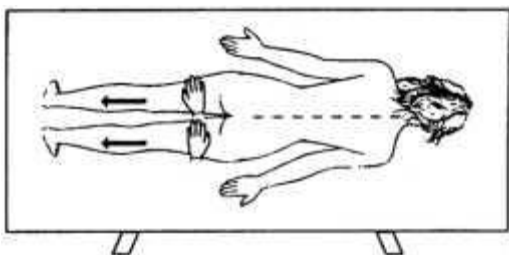
7. Obě ruce na chodidlech (účinná terapie na celé tělo)



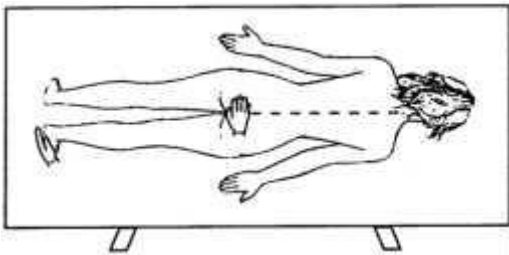
8. Diabetes - dlaně máme na loktech klienta, počkáme až energie doproudí



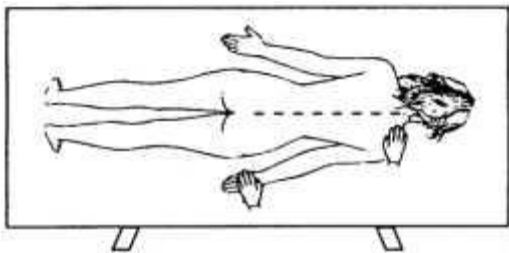
9. Obě ruce na nadledvinky



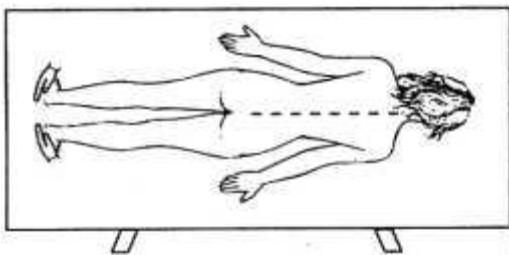
10. Můžeme ošetřit celé nohy, až k prstům nohou, hlavně podkolenní jamky



11. Ischias - jedna ruka na křížové kosti, druhá 10. minut na pravém a 10 minut na levém chodidle



12. Vedení energie rukama - každou ruku zvlášť - posiluje celý organismus



13. Vedení energie nohama - posiluje celý organismus