



VISION QUEST

**Příručka
pro přípravu
na přechodový rituál
hledání osobní vize**

Vítej!

Přicházíš probudit a potvrdit si to, kým už jsi.

Tuto příručku jsem sepsal proto, aby ti pomohla se na tvůj vision quest lépe mentálně připravit. Je tu více vysvětlení než na mém webu. Sepsal jsem zkušenosti nejen své, ale také jsem využil zkušeností jednoho z mých učitelů Sparrowa Harta, který po 40 letech zkušeností dokáže některé věci popsat krásně jasně a stručně. Pomohl mi najít slova pro to, co vision questy přinesly mně i lidem, které jsem jimy prováděl. Dále jsem použil rady odborníků v části o setkání se zvířaty, které jsou veřejně dostupné a doporučované.

Co je vision quest

Vision quest, nebo také vizionářský půst, je velmi stará, tradiční forma přechodového rituálu. Může mít různé cíle (viz níže). V principu je to obnovení kontaktu se svým nitrem, napojení se na Vyšší sílu (přírodu, vesmír, Boha - pojmenuj si to dle svého cítění), a díky tomu i uzavření stávajícího a přechod do dalšího období života.

Je opravdu dnešní vision quest tradiční?

Někteří lidé se oprávněně obávají, že dnešní vision quest, tak jak ho vedu i já, je jen nějaký moderní výmysl. Někteří dokonce hledají “opravdový” vision quest, o jakém možná četli, když se zajímali o Indiány. Jenže v době objevení Ameriky Evropany žilo jen v Severní Americe 15-20 milionů lidí. Žili ve 200 oddělených národech, se širokou paletou jazyků, tradic a kulturních praktik. Vzhledem k této rozmanitosti je nejasné, se kterou tradicí by se takový “opravdový” vision quest měl pojit. A i kdybychom ho dokázali identifikovat, nastala by další otázka: byl by tento způsob užitečný a proveditelný pro nás Středoevropany, kteří nemáme v našich kulturách žádnou znalost a zkušenost dané indiánské tradice?

Tvůj vision quest musí sedět tobě a promlouvat k tobě, s tvými způsoby vnímání, s tvými koncepty a vírou, s tvou osobní minulostí, s tvým paradigmatickým. A taky musí proběhnout způsobem, který je bezpečný pro tvé zdraví. Několik dní nejen nejíst, ale také nepít a nespát je pro nás prokazatelně velmi nebezpečné.

A proto forma, jakou proběhne tvůj nadcházející vision quest, je vytvořená tak, aby byla zajištěna tvá bezpečnost a ty se mohl/a ponořit do své hloubky. Jistě už teď máš své obavy a ty s tebou tancují na hranici tvé komfortní zóny i bez vystavování se nebezpečným experimentům.

To nejdůležitější bude přítomné: sdílení příběhů, rekapitulace dosavadního života, sólo pobyt v lese - jen ty a příroda, reflexe tvých prožitků, integrace moudrosti, kterou si z lesa přinášíš a příprava na návrat do každodenního života.

Proč lidé na vision quest chodí

Potřebuješ mít svůj vlastní důvod, to zdůrazníme hned na začátku. Důvodů existuje bezpočet, každý má svůj, nebo jich má více a má je v jiném koktejlu než kdokoliv jiný. Dají se obvykle zařadit do jakýchsi skupin. Možná ti následující slova pomohou uvědomit si více o tvém volání, které nemusí být zřetelně verbalizované.

Coby přechodový rituál

Proces hledání vize je rituál přechodu ze stávajícího stavu bytí, které přirozeně končí nebo jej chceme ukončit vědomě, do nového stavu bytí, do nové etapy života, kterou sami chceme a zvolili jsme si ji (svatba, nová práce, osobní růst...) nebo přirozeně nastává bez naší kontroly a je žádoucí bez naší možnosti to změnit nebo zastavit (dospělost, rodičovství, přechod, ovdovění,...). Všechny to jsou projevy konců a nových začátků. Má velký smysl do těchto změn vstupovat vědomě, protože tak do nich vstoupíme v maximálně možné síle. Když tyto změny hlouběji prožijeme ritualizovaným způsobem, mohou nám tyto prožitky zprostředkovat hlubší vhledy a vyústit ve změny na úrovni duše.

Co také můžeme prostřednictvím vision questu ukončit jsou nežádoucí postoje a chování. Můžeme ukončit život v režimu oběti, můžeme se rozhodnout, že už se nebudeme umenšovat a vyhýbat se rizikům, můžeme opustit vinu a stud a najít sílu a rozhodnutí pro sebelásku, sebe-podporu, sebe-uznání a svou vlastní autoritu. Můžeme tak začít zářit naše dary naplno a z tohoto našeho světla mohou mít prospěch další bytosti.

Objevit svůj směr, účel nebo "medicínu". Zažít svou vizi.

Na vision questu můžeš zažít přítomnost a energii větší než je tvá sociálně podmíněná identita (kulturně dané role, ego...). Můžeš z takové identity vystoupit aspoň na chvíli ven a uvědomit si, co je pro tebe přirozené, důležité, hodnotné, smysluplné.

Někteří na vision questu hledají podobnou zkušenost, jakou zažil Budha při osvětlení. Hledají potvrzení duchovní roviny života, kterou už pocítili, ale zatím ještě nikdy plně neprožili.

Kdo hledá neobvyklý prožitek, obvykle jej zažije. Vision quest je už ze své podstaty neobvyklý. Zanecháš za sebou svůj každodenní život, rodinu, zvyky, pohodlí. Budeš osamotě v přírodě. To není obyčejný život. K tomu se přidá vliv pústu na tvé vědomí a pozornost tak, že se bude rozpínat a chvílemi připomínat snění. Patrně se budou dostavovat pocity jednoty a propojení. Přijdou širší perspektivy a úvahy.

Když se té jednotě s vesmírem otevřeš, zažiješ pocit smyslu svého života. A když porozumíš tomu, proč tu jsi, přinese ti to vášeň a huboký pocit účelu a staneš se zprostředkovatelem této velké energie pro svou komunitu. Tím, že budeš svůj účel realizovat (či upravovat způsob, jakým ho realizuješ) - ať už coby umělec, učitel, léčitel, hudebník, terapeut či obchodník - budeš cítit svou cestu a směr jako závazek své duši a jako způsob sdílení tvých darů se světem.

Obnovení propojení se svým účelem

Jak čas běží a my se věnujeme každodenním věcem, stává se, že ztratíme svou cestu, svůj někdejší pocit smyslu života v jeho přítomném okamžiku. Možná jsme ho cítili naposledy v dětství a matně si na ten vjem vzpomínáme. Možná jsme kdysi velkolepě snili a kvůli "realitě" našeho světa jsme to snění schovali do šuplíku kdesi v sobě a už nevíme, jak ho znovu otevřít. Nebo jsme si kdysi vytyčili cestu či nějakou praxi a naše odhodlání vyčpělo a pokulhává.

Tím, že naše role a pravidla necháváme na vision questu za sebou, máme možnost resetovat náš vnitřní kompas, oprášit a obnovit ty naše pravdy a autentické závazky, které bydlí v našem nitru, aby nás znovu vedly naším životem jako hvězdy vedly dávné mořeplavce.

Příprava před vision questem

Příprava je důležitá, a to jak fyzická, tak i mentální, duchovní, duševní a psychická. Níže jsou přípravné úkoly, které ti pomohou se všemi těmito rovinami.

1. Medicínská procházka (Medicine Walk)

Cílem je kontemplace nad danou otázkou, situací apod.
Otázka pro tvůj medicine walk:

Co má v mém životě umřít?

Ideální čas pro medicínskou procházku je od východu do západu slunce.

Na jejím začátku překroč "práh" se záměrem, že se jdeš věnovat zadané otázce. Práh může vypadat různě. Může to být prvek přírodní (potok, pařez/peň...), lidský (závora do lesa, cesta...) nebo tebou vytvořený (větev/konár, čára klackem do hlíny, řada šišek...).

Jdi někam do přírody, kde nebudeš potkávat mnoho lidí. Vypni si mobil. Pokud ho nutně potřebuješ k orientaci, pak si ale vypni veškeré notifikace. Udělej maximum pro to, aby tě nikdo a nic nevyrušilo.

Nejez, jen pij dostatek vody. Můžeš se najíst po západu slunce.

Důležité věci si můžeš zapsat do svého deníku.

2. Další důležité otázky

Při tvém hledání a prosbě o vizi budeš hovořit se sebou, budeš hovořit se svým vnitřním zrcadlem, budeš hovořit s tím, co je božské v tobě. Hovoř s úctou. Není potřeba mnoho slov. Stojí však za to hledat slova, která tvé dojmy, pocity, emoce a myšlenky velmi dobře vystihují a připomínají.

Pokud jdeš jen za dalším duchovním zážitkem, nebude to mít velkého smyslu. Pokud se ptáš, co hledáním vize získáš pro sebe, nezískáš zdaleka tolik, kolik bys mohl/a. Jdeš-li pro sebe hledat vizi takovou, která tě pak lépe propojí s ostatními lidmi a ukáže ti, jak můžeš dále žít i pro prospěch tvé komunity, pak jsi tu správně. A nakonec ti to přinese více, než kolik ti může přinést ona otázka před začátkem. Zdravá vize ti přinese smysluplnější život.

Znovu si ujasni důvod, proč se chystáš na svůj vision quest, do bližších podrobností. Pomůže ti hledání odpovědí na některé důležité otázky. Začni těmito a odpovědi si zapiš do svého deníku:

1. Co mi už v mém životě neslouží? Co je potřeba ukončit? Co je to, co už nechci?
2. Co je to, po čem skutečně toužím? Jaký život chci žít? Jak se chci nejčastěji cítit? Jak chci prožívat uvědomění, že žiju, že jsem na tomto světě? Co je to, co chci?
3. Co z toho, čím už jsem, potřebuji posílit, nechat povyrůst, objasnit, nalézt pro to novou vizi?
4. Co je třeba uctít, uznat, poděkovat za to?
5. Co mě naučili a učí těžkosti? Kam mě minulé těžkosti nasměřovaly a co jsem díky nim dokázal/a?
6. Jaký je stav mé schopnosti učit se ze životních zkoušek?
7. Čeho se už potřebuji pustit, vzdát?
8. Co a kdo mě v životě inspiruje, táhne, vede?

3. Půst a strava

Vyzkoušej si 36h půst, ideálně dvakrát. To znamená, že se navečeříš, následující den vůbec nic nejíš, piješ pouze čistou vodu. Další jídlo je až snídaně/raňajky po druhé noci.

Dále doporučuji, abys přestal/a jíst potraviny, které nejvíce zatěžují tvé tělo toxickými látkami. Ty nejspíš víš, které to jsou... Např. uzeniny, nadmíra masa, cukrů, soli, sýrů (hlavně tavených a uzených), mléčných produktů... Také doporučuji omezit kouření/fajčenie a alkohol. Ideální je vzdát se těchto věcí úplně a vyzkoušet si veganskou či vegetariánskou stravu.

Potřebujeme znát tvé stravovací potřeby, tak mi je prosím napiš (vegan, vegetarián, bezlepek/celiak, bezlaktózová dieta apod.) pro naši kuchařku, která bude na našem vision questu vařit. Jídlo bude vegetariánské/veganské, zkrátka takové, aby vás nachystalo na 4denní půst a pak vás jemně vrátilo zpět do normálu.

Poslední sobotní večer pojedeme do restaurace na večeři, kde si budeš moci objednat cokoli budeš chtít.

4. Seznam vybavení

stan (pro pobyt v základním táboře)

batoh (pro přenos věcí na Sóló a zpět, min. obsah 50 l)

spací pytel pro zimní období (komfort do mrazu)

silná protidešťová plachta (min. 4x3 m), tmavě zelené barvy (vyvaruj se zářivým barvám). Slabá plachta se snadno roztrhá, vytrhají se očka z okrajů a často má v sobě dírky, kudy prokapává voda při dešti.

kvalitní, pohodlná karimatka (v případě nafukovací karimatky si přibal něco pod ni, co ji ochrání proti prodření)

skládací kempinkové křeslo (stabilní, 4nohé, ne trojnožka)

lano - pro uvázání plachty, tloušťka 4-6 mm, min. 40 m délky, nylonové (ne přírodní)

zapalovač (pro zatavení konců lana; zápalky jsou nepraktické)

malý zavírací nůž

plastové láhve nebo kanistry na vodu (min. 3 litry vody na den, tedy minimálně 12 litrů celkem) + **láhev na pití**, do které lze vodu z kanistry přelít.

čelovka a náhradní baterie do ní

nádobí a hrnek (ideálně nerozbitné), **příbor**

2 velké (120litrové) + 1 malý pytel na odpadky

šátek

opalovací krém, jelení lůj

hygienické potřeby, ekologické mýdlo i zubní pasta

potřeby pro vytahování klíšťat, dezinfekce, náplasti

šitíčko (na případné opravy oblečení)

ekologický (či domácí) postřik proti hmyzu

müsli tyčinka, hroznový cukr apod. (rychlý zdroj energie)

toaletní papír (nebarvený)

svůj vlastní deník a 2 tužky

OBLEČENÍ

oblečení nejen do teplého, ale i do chladného (zimního) počasí! Tj:

- zimní ponožky
- teplá čepice, ideálně i přes uši
- teplý svetr
- teplá bunda a kalhoty- termoprádlo (tzv. 1. vrstva)

pevná obuv (ideálně chránící i kotníky)

pončo (případně pláštěnka)

klobouk proti slunci

sluneční brýle

Možnost: tichý hudební nástroj (kalimba, brumle, vajíčko...), případně větší akustický nástroj pro dny v základním táboře.

Poznámky k vybavení

PYTLE NA ODPADKY - Dva velké igelitové pytle můžeš použít během bouřky. Poslouží jako nouzová ochrana v dešti, ať už pro tvé věci (batoh, spacák) nebo přímo pro tebe. Můžeš je také naplnit odpadky, které někdo jiný v lese nechal a donést po skončení tvého Sóla do základního tábora. Malý pytlík je primárně potřebný k uchování odpadků (použité hygienické potřeby apod.) tak, aby bylo jednodušší je pak dopravit do kempu, až se budeš vracet.

SPACÍ PYTEL - Tepelný komfort spacího pytle se odvíjí od tvé váhy, pohlaví, ročního období, aktuálního počasí a nadmořské výšky místa, kde se budeš postit. V zimě může nedostatečně izolující spacák představovat vážné ohrožení zdraví. Vzhledem k půstu nebudeš mít přebytek vlastní energie pro zahřátí v chladu, protože zimní spacák je jednoznačná volba. Ať už jsou vyplněné peřím nebo dutým vláknem.

PROVAZ - 40 metrů není přehnaný odhad. Každopádně provaz z lehkého nylonu je nejlepší, průměr 4-6 mm. Lano bude sloužit především k upevnění plachty ke stromům. Dále může posloužit k upevnění věcí na batoh atd.

ZAVÍRACÍ NŮŽ - Kapesní zavírací nůž s pojistkou bude pro období prahu stačit. Hlavně bude sloužit k nařezání potřebných délek lana. Druhotně může posloužit k vyřezávání do dřeva atd.

ZAPALOVAČ - na zatavení konců nylonového lana je ideální zapalovač do větru, ale i obyčejný postačí. Zápalky jsou pro toto použití velmi nevhodné, nepraktické a mohou snadno zvlhnout.

NÁDOBY NA VODU - (1-2 litrové) pevnější plastové láhve od minerálky postačí. Ale dno je vhodné zpevnit izolepou, protože se snadno propíchne., zejména u těch nejtenčích plastových lahví.

Lepší jsou pevnější láhve od destilované vody nebo 5l kanystry od kojenecké vody. Poneseš si minimálně 3 litry vody na každý den období prahu. Tví průvodci zajistí, abys byl/a dodatečně zásobován/a vodou v případě, že se ti zkazí.

OCHRANNÝ ŠÁTEK - důležitá multifunkční věc. Může to být chrana před sluncem, utěrka, podložka, obvaz, upevňovací pás, obklad, kapesník, šátek na mávání v případě nouze, na označení místa, a tak podobně.

DENÍK - Bereš si s sebou deník, aby sis mohl/a uvědomit svůj postupný růst i dlouho poté, co se vrátíš. Vhledy, které budou přicházet v průběhu tvé účasti, jsou nedocenitelné. Těžiště procesu lidského učení je schopnost studenta získávat smysluplnou zpětnou vazbu z minulé zkušenosti.

BOTY - Pokud jsou nové, řádně si je nejdříve rozchod'. Boty, které kryjí kotníky, nabízejí nadstandardní ochranu proti poranění chodidla nebo vymknutí kotníku. Většina tenisek a obuvi na běhání jsou pro pobyt v lesním terénu nevhodné. Nicméně platí, že na své Sóló nepůjdeš daleko a vznik puchýřů je málo pravděpodobný.

VLNĚNÝ SVETR, ČEPICE, PONOŽKY, PALCOVÉ RUKAVICE atd. - vlna tě zahřeje i když je vlhká a rychle uschne.

LÉKY - Užívání medikamentů narušuje vnitřní rovnováhu. Přijď ideálně zcela bez nich. Pokud v současné době bereš nějaké léky na předpis, porad' se se svým lékařem o jejich používání v průběhu půstu a období samoty. Pokud to je pro tvůj zdravotní stav zásadní, můžeš si léky vzít s sebou, stejně tak i jídlo (např. v případě diabetu). O této záležitosti pak samozřejmě musíš informovat také své průvodce.

Tři části vision questu

Příprava, sólo a integrace jsou tři části tohoto procesu, které pomáhají vytvořit hlubokou proměnu na úrovni těla, emocí, mysli či představivosti. Dochází během nich k:

- hluboké inventuře života, obvykle některé jeho důležité části – vztahů, práce, zdraví, dalšího směřování, smyslu...
- vypnutí autopilota a prožití celistvosti a jednoty
- léčení osobních stínů
- mentálnímu a emočnímu tréninku přežití situací, ve kterých míváme strach

Projít vision questem je jako zemřít a znovu se narodit. Proto se mu také říká rituál smrti a znovuzrození.

Nejspíš máš své obavy. Věř však, že tělo i duše reagují na výzvu a vybaví tě neočekávanými zdroji síly a energie.

Příprava

Tato část trvá tři dny. Dostaneš další otázky, na které začneš hledat odpovědi. Zvolíš si parťáka. Každý najdete si své místo, na kterém pak strávíte své sólo. Budeš jíst lehkou stravu, která ti pomůže vstoupit do tvého pústu na sóle. Naučíš se postavit si svůj přístřešek a několik užitečných uzlů.

Sólo

Čtyři dny a noci strávíš v přírodě osamotě. Páté ráno se společně se svým parťákem vrátíte do základního tábora. Parťák je člověk, který své sólo stráví nedaleko tebe. Budete mít spolu nepřímý kontakt, jednou za den. Systém parťáctví bude vysvětlený během Přípravy.

Púst způsobuje změnu vědomí. Některé tradice tuto změnu dosahují požitím drog, které jsou však pro naši kulturu nepřírozené. Je to sice řešení rychlé, ale až moc rychlé. Nejsme zvyklí s takovými látkami pracovat vědomě a smysluplně. Nejsme s to takové stavy mysli sami integrovat. Proto to nepřináší efekt, který potřebujeme. I proto používáme jen čistý púst, tedy bytí jen o vodě, bez jídla. Na svém Sóle je tak každý schopen zachytávat své vjemy.

Půst také pomáhá utišit běžný rozhovor naší mysli, která se často nechce zastavit a nechat nás jít do naší hloubi. Tento vnitřní dialog se zpomaluje, což umožňuje našim hlubším myšlenkám a způsobům vnímání, aby dostaly prostor a objevily se. Můžeme zjistit, že vlastně o nich víme, jen jejich hlásek je tak tichý, že v tom kлокotu každodenního života ho vůbec neslyšíme. Naše hlubší touhy, přání a ideály vyplouvají na povrch a my je konečně můžeme vyslyšet.

Samota je de facto sociální půst. Principálně je to tedy totéž. A konkrétně jde o to, že v samotě můžeme opustit naše společenské konverzace, kulturní role a návyky, očekávání okolí. Abychom mohli objevit náš skutečný účel či autentický hlas a stát se autorem svého životního příběhu, to vyžaduje naslouchání sobě samým coby jediným autoritám, a také umlčením vnějších autorit (např. rodičů, učitelů, duchovních vůdců, ale i vrstevníků). Příběhy druhých o tom, jak vidí svět a lidský život, nás ovlivňují, většinou nevědomě, a obvykle vyvstávají z období našeho dětství.

Příroda, ideálně taková, která je odlehlá od zájmu turistů, houbařů, sportovců atd., je větším ekosystémem než náš domov (byt, dům, vesnice, město), který zanecháváme za sebou, společně s pocitem moci a sebestřednosti. V přírodě se svět netočí kolem nás. V přírodě se ocitáme v něčem větším, stáváme se vláknem jejího tkaniva, nikoliv vládcem či důvodem existence tohoto tkaniva. Jakkak bychom se mohli setkat s naším Tvůrcem v prostředí, které jsme vytvořili my? Potřebujeme opustit infrastrukturu silnic, dálnic, vodovodů, parovodů, elektrické sítě, vysílání televize a rozhlasu. Potřebujeme se z našeho nového, moderního světa ponořit do světa mnohem staršího - do přírody, která nás stvořila. V tomto kontaktu se nám vrací smysly a citění, která jsme v moderní civilizaci otupili používáním technologií. Naše vnímání je atrofované a v příroda umožňuje jeho obnovu. Naše divoké, autentické (nekonzumní) a přirozené já se může znovu objevit a my jej můžeme znovu získat jen skrze znovupropojení s přírodou.

Buddha hledal osvětlení v lese. Kristus a další bibliční proroci se šli postit do pouště. Mojžíš vyšel na horu Sinaj. Mohamed se uchýlil do jeskyně. Tito a nespočet dalších mystiků, asketů a hledačů duchovních pravd prošlo svým vlastním vision questem. Možná s nimi máš společného víc, než si myslíš. Možná se na svůj vision quest chystáš proto, abys našel/našla svůj směr, účel, blízkost k Bohu nebo Velkému Duchu, aby ses potkal/a se Zdrojem života a mohl/a se tak lépe navigovat ve svém životě, anebo lidi ve tvém okolí, skrze výzvy, jaké život přináší.

Až odejdeš na své sólo, už nebude nic, co by mělo být uděláno. Jakmile překročíš práh kruhu v základním táboře, dojdeš na své místo a postavíš si svůj přístřešek, práce je hotova. Dál se odevzdáváš síle přítomného okamžiku, přírodě, vesmíru.

Návrat a integrace

Po návratu se svého sóla do základního tábora tě čeká postupný návrat do běžného režimu. Budeme společně sdílet příběhy vás všech. Příběhů o tom, co jste na sóle prožili, viděli, užřeli. Během integrace dostaneš dary v podobě zpětných vazeb, jejichž záměrem je podpořit tě na tvé další cestě, na startovní čáře nového období tvého života.

Příroda a zdraví

Divočina není nebezpečným místem. Je to „divočina“ jen v tom smyslu, že zde není nic z výdobytků civilizace. Pravděpodobně budeš více v bezpečí v divočině, než bys byl/a ve velkoměstě plném davů. Přestože má pobyt v přírodě svá rizika, nemusíš se jich apriori bát. Je důležité předem vědět, co riskuješ a jak se zachovat, nastane-li krizová situace. Převážná většina ohrožení nebo nehod vyplynula z nedostatku zdravého úsudku. Níže je popis zdravotních potíží, které vznikají vlivem počasí, když tento vliv podceníme.

ÚŽEH

Přehřátí mozku v důsledku příliš dlouhého pobytu na přímém slunci.

Prevence: najdi nebo si vytvoř stín a zůstaň v něm během hodin největšího denního žáru (cca 11:00-15:00 hod). Měj stále hlavu přikrytou čepicí, kloboukem nebo navlhčeným šátkem. Chraň se krémem na opalování. Neusni na slunci. Pij vodu tak často, jak jen budeš potřebovat. Nepokoušej se slézat horu či stromy, nelez na posedy. Respektuj sílu slunce.

Symptomy: nevolnost, bolest hlavy, horečka, zvracení, opálená/spálené kůže. Možné ztuhnutí šije.

Léčba: odpočinek, stín, voda. Pokrývka hlavy vytvořená z navlhčeného šátku, koupel s houbičkou.

ÚPAL

Vzduch je horký a suchý, slunce peče a od kamenů a půdy se odráží tepelné záření. Chraň se pobyt ve stínu, nebo krémem na opalování dle vlastního výběru. Při úpalu se může oproti úženu objevit navíc i zmatenost, mdloby, zrychlené dýchání či křeče.

Pokud na sobě zpozoruješ známky úžehu či úpalu, okamžitě se začni chladit (stín, svlečení oděvu ve stínu, postupný příjem tekutin, omytí se vodou). Pokud se stav nelepší, kontaktuj svého parťáka a požádej ho, aby se spojil se základním táborem. Nespěchej.

DEHYDRATACE

Prevence: když se postíš, voda je tou nejvzácnější věcí, kterou máš. Během období Prahu bys měl vypít min. 3 litry vody denně. Suché větry vysušují. Horký vzduch vytahuje vlhkost z těla, ať už se cítíš žíznivý nebo ne. Bez jídla vydržíš týdny, i měsíce. Bez vody, v horku, máš jen několik dní. Nikam necestuj. Voda není jen lék na dehydrataci, ale také prevencí podchlazení, stejně jako přehřátí.

Symptomy: slabost, vyčerpání, točení hlavy, nevolnost od žaludku.

Léčba: pij vodu po častých doušcích a odpočívej ve stínu, v horkém počasí použij pokrývku hlavy vytvořenou z navlhčeného šátku, pij *ještě více* vody.

VYSTAVENÍ CHLADU / PODCHLAZENÍ

Počasí se může najednou změnit v kousavě studené. Vítr může vyrůst v deštivé monstrum se sněhem mezi zuby. Musíš mít oblečení, které tě ochrání před nebezpečím nadměrné ztráty tělesného tepla (podchlazení): huňatou syntetickou nebo pérovou bundu, vlněné svetry, ponožky a čepice. Pamatuj, že nejvíce tělesného tepla ztrácíš skrze svou hlavu. Palčáky také snižují ztrátu tepla. Nehraj si se zimou na hrdinu, aniž bys byl připraven čelit následkům. Nezapomeň, že přiměřené cvičení produkuje trochu tělesného tepla, avšak nadměrná námaha bez jídla tě vystaví nebezpečí podchlazení nebo zápalu plic. Zabraň tomu pravidelným pitím vody.

Symptomy: slabost, třesy a neovladatelné chvění, pocit vyčerpání, dezorientace, upadání do bezvědomí.

Léčba: přisun tepla, vrstvy spacích pytlů, použití tělesného tepla k zahřátí postiženého, učinit opatření, aby bylo jisté, že postiženého tělesná teplota stoupá, nedovolit, aby upadl do bezvědomé strnulosti. Podívej se, jestli najdeš omrzliny. Zahřej promrzlé články prstů postupně a opatrně, abys nenarušil kožní tkáň. Vraťte se zpátky do základního tábora.

BLESK

Blesky a hromy mohou být děsivé. Obzvláště v letních měsících se mohou objevit náhlá, velkolepá hromobití. Pokud jsi ve vysoce položených místech, na hřebenu, vrcholu nebo výčnělku, vyhledej bezpečné místo, kde zůstaneš, dokud bouřka nedozní. Zůstaň při zemi. Nevyhledávej úkryt pod vysokými stromy, vyčnívajícími balvany, výběžky nebo v jeskyni.

NÁHLÉ DROBNÉ ZÁPLAVY, DOČASNÉ POTŮČKY

Jsou nečekané a ne vždy o svém příchodu varují. Je vždy nejlepší spát nad místem, kde se očividně voda v minulosti objevila. Konzultuj podmínky výskytu náhlých záplav se svými průvodci.

FLORA A FAUNA

Ke komu jdeš na návštěvu ? Koho ve svém dočasném domově můžeš potkat?



Největším nepřítelem v českých a slovenských lesích je klíště Tento malý parazit je obestřen aureolou zabijáka...

Návod na přírodní tinkturu, která účinně chrání

Složení: 1 pytlík rozmarýnu, 1 lžíce bílého vinného octa, 1 l vody.

Postup přípravy:

1. 1 litr vody přivedeme do varu
2. Odstavíme a vložíme rozmarýn, louhujeme do vychladnutí
3. Přefiltrujeme a přidáme 1 lžící bílého vinného octa
4. Uchovááme v ledničce. Můžeme také přidat listy máty peprné.

Návod na používání:

1. Tinkтуру přelijeme do prázdného rozstřikovače.
2. Před vycházkou do lesa nebo na zahradu či chatu se po těle postříkáme tinkturou.

Je několik zvířat, v jejichž společnosti bys měl/a být opatrný/á.

Několik tvorů a rostlin v divočině ti může ublížit a nestane se tak, pokud se jim vyhneš. Ty jsi ten cizinec, host v jejich domově. Cítí tvou přítomnost více a dříve, než si dokážeš představit. Pár informací ti pomůže porozumět jejich zvykům a přirozenému prostředí.

VELKÁ ZVÍŘATA - Nejsou zde žádná velká, skutečně nebezpečná zvířata. Pokud jsi v kraji aktuálně s výskytem medvědů, pamatuj si, že medvědi byli vždy známí svým nepředvídatelným chováním stimulovaným přítomností jídla nebo jeho vůně. Medvěd má přirozeně tendenci se člověku vyhýbat. Stačí tedy neprovokovat ho k útoku. Pokud se s medvědem setkáš, nedívej se mu do očí. Předstírej, že o něm nevíš a pomalu se vzdaluj. NEUTÍKEJ! Mluv klidným hlasem, aby poznal, že jde o člověka. Pokud tě medvěd následuje, upuť kus oblečení. Pokud tě napadne, klekni si na zem, sbal se do klubíčka, rukama si chraň krk, lokty drž u kolen. Zůstaň tak, dokud medvěd neodejde. Obvykle útok jen předstírá, a když se nebudeš aktivně bránit, ztratí zájem a odejde.

Dalšími, častěji se vyskytujícími velkými zvířaty, jsou jezevci a divoká prasata, kteří jsou plaší a neublíží ti, pokud si v jejich teritoriu zachováš svůj odstup.

VČELY, VOSY A DALŠÍ HMYZ - Pokud jsi alergický na vosí či včelí bodnutí, je nutné, abys o tom informoval své průvodce ještě před svou účastí a měl s sebou své léky.

HADI - Můžeš se setkat s několika druhy hadů, ale jen jeden je jedovatý. Nejběžnějším jedovatým hadem, se kterým se setkáš téměř kdekoli na evropském kontinentu, je zmije. Pokud nějakou uvidíš, považuj to za privilegium. Zmije se ti snaží něco říci. Běžně by jinak nechtěla být tebou viděna. Syčení není pouze varovným signálem aby sis udržoval svou vzdálenost, ale je také výrazem jejího vlastního strachu z tebe. Samozřejmě, že nejsi její kořist. Největší pravděpodobnost, že zmiji uvidíš, je od jara do zimy, kdy ji venkovní teplota dokáže zahřát. Ve studených zimách jsou zmije vidět zřídka, protože přezimují hluboko v podzemí s celým svým příbuzenstvem.

Prevence před hadím uštknutím: Jednoduše měj jasné vědomí o tom, kam šlapeš, saháš, nebo na čem sedíš. Pokud šplháš na strmém místě a natáhneš se po něčem k zachycení,

nejdříve se ujisti, že výčnělek není obsazen někým jiným. Nechod' bos a už vůbec ne ve vysoké trávě.



JEDOVATÉ ROSTLINY - Pokud se postíš, budou tě možná lákat rostliny, které budou vypadat jako požitelné. Pokud nevíš (nemůžeš identifikovat) co před sebou vidíš, pak si to raději nedávej do úst. To je pouhý selský rozum.



(na obrázcích nahoře bez černý, dole břechtan popínavý)



TERÉN - Terén v divočině se může zdát měšťákovi nebo obyvateli předměstí klamný. Může být také nebezpečný, pokud si člověk není vědom toho, kam a jak cestuje. Jeden kilometr v divočině je jako tři kilometry ve městě. Co se zdá jako rovina může být krajina nahoru a dolů. Nepřepínej se za hranice svých možností a kondice, obzvláště, když se postíš. Půst ti může přivodit závratě a nemotorné nohy a většinou jsi slabší, než si dokážeš představit.

ÚTESY, SEŠUPY, SRÁZY a tak podobně - Pády a zlomeniny se většinou přihodí, když lidé šplhají tam, kam by se i kamzík bál stoupnout. Hodně horolezců se vyškrábalo na místo, odkud nebylo možné dostat se zpět, nebo neodhadli vzdálenost od okraje strmé stěny kaňonu.

Suťoviska (prudké svahy pokryté uvolněnými balvany) jsou obzvláště nebezpečné. Kameny a balvany uvolněné do pohybu způsobují lavinu. Lavina padá na ostatní pod tebou, nebo i na tebe.

HLUBOKÉ LESY - Hustě zalesněné oblasti jsou místa, kde se dá snadno ztratit. Bez zřetelných mezníků, které se dají použít jako orientační body, se můžeš lehce dezorientovat. Nejlepší opatření je vyhnout se hlubokým lesům a nebo být dobře obeznámen s používáním kompasu. Ideální je ale vzdalovat se ze svého místa jen na mohylu a zpět.

DEZORIENTACE - Mnoho postících se vizionářů se i dočasně ztratilo. Buď mají potíže najít svoji mohylu (viz „Mohyla kamenů“) a nebo své místo, nebo dokonce základní kemp. Opravdu pomůže, když se obeznámíš s rozložením krajiny, abys předem věděl, jak najít svou cestu – předtím, než přestoupíš Práh.

Panika, kterou člověk pocítí, když se ztratí, buď ochromí a nebo donutí jednat v nesnázi tvořivě. Popravdě ses neztratil. Tvá pozice je zhruba známa. Po nějakém čase tě cesta zpět nebo ven z této šlamastiky napadne ani nebudeš vědět jak. Možná promluví tvá intuice. Jak dlouho budeš ztracen dokud se nevyhlásí celkové pátrání? Pokud máš s sebou parťáka, pak do 30 hodin, snad i méně. Když budeš odpočívat bez hnutí ve stínu, můžeš tak vydržet nejméně tři dny i bez vody.

Když se zorientuješ ve 4 světových stranách, nejen že se tak pojistíš, aby ses neztratil, ale vykonáš tak i odvěký způsob, jak zaměřit své já na vesmír.

NOUZOVÉ STAVY A OCHRANNÁ OPATŘENÍ - Máš několik zdrojů pomoci. Jedna z nich je tvůj parták, další je základní kemp, a pak nejbližší silnice. Pokud se nemůžeš dostat ani k jedné z nich, pak musíš počkat. Pokud tě parták nemůže najít, upozorní základní kemp a zahájí se celkové pátrání. Můžeš pak pouze čekat a pečovat o sebe, dokud nedorazí záchrana. Je těžké čekat, ale je to důležité. Pokud se můžeš i přes případné zranění pohybovat, aniž by sis tím ubližoval, dostaň se k nejbližšímu zdroji pomoci.

K urychlení záchrany v případě ztraceného nebo raněného druha je důležité, aby všichni členové skupiny věděli, kde má kdo své stanoviště. Kdykoliv si pak někdo vyjde na procházku, měl by na svém stanovišti zanechat viditelný vzkaz s datem, orientačním časem a směrem, kam šel. Při návratu zpět pak dotyčný tento vzkaz zničí.

TÍSŇOVÁ VOLÁNÍ: tři za sebou jdoucí volání, zapískání a nebo údery do bubnů aj., pak pauza a opět tři další a tak dál.

PRVNÍ POMOC - Je nemožné zmínit zde všechny téměř nekonečné variace nouzových stavů, které mohou nastat. Následující jsou pouhé základní instrukce, které jsou na přípravných sezeních předmětem diskuze o procesu první pomoci a nouzových stavech.

1. Nemůžeš pořádně určit rozsah zranění člověka, který je v bezvědomí – pouze podle jasných viditelných příznaků. Pokud nevíš, co se děje, nemůžeš svého partáka řádně ošetřit, ani jej dokonce odnést na bezpečné místo. Musíš hledat pomoc.

2. Pokud ti jasná znamení ukazují, že buď něco rychle uděláš nebo bude konec, jako je třeba dýchání z úst do úst, zástava krvácení, ošetření šoku, nebo cokoli jiného, pak do toho musíš jít a udělat to.

3. Existují způsoby jak pomoci člověku, který je v šoku, i když je dotyčný v bezvědomí. Musí být učiněna všechna opatření, aby byla zachována normální tělesná teplota. Pokud tvůj bezvědomý parták leží na rozpáleném slunci, pak je potřeba postavit chladný stín. Pokud je tvůj druh prokřehlý vystavením větru a studenému dešti, pak je potřeba udržet ho v teple a suchu. Pokud si jsi jist, že nedošlo žádnému poranění zad nebo krku, zdvihni chodidla 15-20 cm do výšky.

4. Nehýbej s bezvědomým druhem. Pohni s ním pouze v případě, že je to nutné pro zachování jeho života.

5. V Dodatku jsou postupy poskytování první pomoci. Ten seznam ti poskytne informace potřebné pro adekvátní odhad situace, péči první pomoci a podporu základního kempu. Je to tvá zodpovědnost tento seznam znát.

Už pro hledání svého místa si pamatuj:

1. Musíš být schopen/schopna jasně v přesných detailech vysvětlit jaký je charakter zranění nebo co si myslíš, že mohlo zranění způsobit;

2. Musíš být schopen/schopna dovést ostatní k místu, kde se zraněný nachází.

Fyzická příprava

Dostat se do formy. Znáš své tělo a víš, kdy je a kdy není v dobré kondici. Pokud nejsi ve formě, začni pracovat na své síle. Běhání, chůze, jízda na kole, cvičení a hodně čerstvého vzduchu jsou přirozenými způsoby jak se vyladit, abys byl schopen jít kroky vyváženosti a harmonie. Spánek je také důležitou částí tvé fyzické přípravy.

MENSTRUACE (pro ženy).

Zkušenost vizionářského půstu často způsobí, že se měsíčky dostaví dříve než obvykle a je dobré být pro tento případ připravena. Mnoho žen si předem uvědomí, že tyto „jejich dny“ spadnou do období, které stráví v posvátném světě prahu. Těší se na své měsíčky, protože to je období síly a zvýšené intuice a naladění na spirituální srdce Pramatky Země.

Žena ve své menstruaci sehrává cyklus země a nebe, slunce a vody, jak ji příliv oceánu omývá. Je očištěna krví porodu, která tím vrací semínko do země. Toto je její příležitost nabídnout svou krev Pramatce Zemi s díkuvzdáním v ceremonii, která oslavuje ženskou schopnost být plodná a dát život, kojit a vychovávat. V tu chvíli je v jednotě se zemí a se všemi ženami všech dob.

Jsou tací, kteří cítí, že síla ženy v jejím menstruačním období může ohromit ty kolem ní - obzvláště muže. Buď si proto vědomá svého vzájemného působení s muži. Využij tento čas k plnému docenění vztahu mezi mužem ženou, uvědoměním si, že i muži mají „své dny“, svůj vlastní vztah k přílivům a odlivům, k rytmům Pramatky Země.

Pár slov na konec

Jak se tvůj vision quest blíží, zůstávej v bdělosti. Neriskuj své zdraví, svou pohodu, svůj klid. Nepouštěj se do nových projektů, pokud to není nutné. Nedělej velká životní rozhodnutí. Možná, že ti vision quest ukáže, že něco potřebuješ udělat jinak, než si teď myslíš. Možná by se ti ukázalo, že ta změna byla předčasná či chybná.

Mnozí na vision quest nepřijeli, protože se chovali nezodpovědně a ublížili si na zdraví, razantně vybočili ze své rovnováhy ve svých financích, vztazích, práci...

Těším se na naše setkání.

Petr Hadač, průvodce vision questem