

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ZÁŽITKY ÚČASTNÍKŮ RITUÁLU
VISION QUEST V ČESKÉ
REPUBLICCE

EXPERIENCES OF VISION QUEST RITUAL
PARTICIPANTS IN THE CZECH REPUBLIC



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Ing. Nela Hollayová**

Vedoucí práce: **Mgr. Tereza Rumlerová**

Olomouc

2021

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Zážitky účastníků rituálu Vision Quest v České republice“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Rožtokách u Prahy dne 31. 3. 2021

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem účastníkům rituálu, kteří byli ochotni mě pozvat do svého osobního zážitku. Bez jejich vyprávění by tato práce nevznikla. Poděkování dále patří organizátorovi rituálu, Mgr. Štefanu Schwarzovi, za poskytnutí informací ze zákulisí rituálu.

Dále velké poděkování směřuje k vedoucí práce, Mgr. Tereze Rumlerové, za cenné připomínky a rady, ochotu a empatické, ale zároveň odborné, vedení.

V neposlední řadě děkuji svým blízkým, kteří mě podporovali (nejen) během psaní práce a vytvářeli tak podpůrný prostor. Jejich neutuchající podpora, schovívavost, pečujících obejmutí v dobách krize a důvěra ve mně, mi je pevnou oporou během celého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Rituál a základní pojmy.....	7
1.1 Rituál	7
1.2 Fáze rituálu	8
1.3 Iniciační a přechodový rituál	8
2 Další pojmy související s rituálem Vision Quest.....	11
2.1 Šamanismus, šaman.....	11
2.2 Čtyři směry a Medicine Wheel.....	11
2.3 Dieta, půst.....	12
2.4 Změněný stav vědomí (ASC)	13
2.5 Potní chýše.....	13
2.6 Komplexní přístup	14
3 Rituál Vision Quest	16
3.1 Vision Quest – základní rámec.....	16
3.2 Pojetí rituálu Vision Quest napříč kulturami.....	18
3.3 Profil účastníka.....	19
3.4 Průběh rituálu v České republice.....	21
3.4.1 Příprava na Vision Quest.....	22
3.4.2 Průběh.....	22
3.4.3 Návrat a ukončení.....	23
3.5 Aktuální možnosti pro účastníky.....	24
4 Podobné programy a proběhlé výzkumy	26
4.1 Wilderness Experience Programs.....	26
4.2 Outward Bound	27
4.3 The School of Lost Borders.....	27
4.4 Výzkum o rituálu Vision Quest v České republice	28
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	29
5 Výzkumný problém, cíl, výzkumné otázky.....	30
5.1 Výzkumný problém	30
5.2 Výzkumné cíle a výzkumné otázky.....	31
6 Typ výzkumu a použité metody	32
6.1 Badatelka v rozhovorech	32
6.2 Typ výzkumu.....	33
6.3 Design výzkumu a tvorba dat	33

7	Sběr dat a výzkumný soubor	35
7.1	Výběr výzkumného souboru.....	35
7.2	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	36
8	Metoda zpracování dat	38
9	Výsledky výzkumu	40
9.1	Analýza podle respondentů	40
9.1.1	Muž A.....	40
9.1.2	Žena B	44
9.1.3	Žena C	47
9.1.4	Muž D.....	50
9.1.5	Muž E	52
9.2	Odpovědi na výzkumné otázky	57
9.2.1	Výzkumná otázka č. 1	57
9.2.2	Výzkumná otázka č. 2	58
9.2.3	Výzkumná otázka č. 3	60
9.2.4	Výzkumná otázka č. 4	66
9.2.5	Výzkumná otázka č. 5	67
9.3	Komplexní přístup.....	69
10	Diskuze	73
11	Závěr	77
12	Souhrn	78
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	80
	PŘÍLOHY	84

ÚVOD

Najít své směřování v životě, své poslání, svou vizi, poznat sám sebe, najít cestu z životní krize – to jsou věci, se kterými přicházejí účastníci nejen na rituál Vision Quest. Rituál Hledání vize vychází z šamanských tradic, jeho stěžejní jádro je spojení s přírodou, přírodní spiritualitou, v samotě, ale také v deprivaci různého typu – hlad, žízeň, absence spánku. Je to možnost, či technika, pro zklidnění, vytvoření prostoru sám pro sebe a získání vhledu do svých životních situací a také hledání odpovědí na přinesené otázky. Zároveň je to v různých kulturách přechodový rituál a právě na účinky těchto rituálů naše dnešní společnost občas pozapomíná.

V této práci se budu zabývat právě rituálem Vision Quest, a to konkrétně zážitky účastníků tohoto rituálu na území České republiky. Měla jsem možnost se účastnit rituálu několikrát, ne jako přímý účastník, ale na pozici pomocníka. Pozorovala jsem průběh rituálu a seznámila se s úžasnými příběhy a zážitky účastníků, ale také tím, že některé zážitky jsou někdy těžko vysvětlitelné, přesahující, zároveň ale přínosné, obohacující.

Touto prací bych ráda přiblížila tento rituál, ale i problematiku rituálů všeobecně. Do této chvíle je většina literatury k rituálu Vision Quest z pohledu antropologů, což je sice disciplína prolínající se s psychologií, nicméně já bych ráda toto téma přivedla více do zorného pole psychologů. Rituál jako takový se dotýká všech oblastí jedince: těla, duše, vztahů a v neposlední řadě oblasti duchovní, spirituální.

Doufám, že tato práce přispěje k rozšíření povědomí o různých, alternativních, možnostech a technikách sebepoznání, o rituálech a jejich důležitosti pro jedince. Také může sloužit jako zdroj informací pro účastníky, zájemce, ale i jejich blízké.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Rituál a základní pojmy

V první kapitole se dotkneme základních pojmů týkajících se rituálu jako takového, zaměříme se na jeho aspekty a také na jednotlivé fáze rituálu. Zmíněné definice a přístupy se týkají především problematiky rituálu Vision Quest, o kterém budeme pojednávat dále.

1.1 Rituál

Definicí rituálu je velmi mnoho a není cílem této práce podat jejich kompletní výčet. Vydjeme ze základní definice, jak uvádí Zelený (2007, 118), který rituál definuje jako: „*scénické zpracování mýtu s hlubokou a složitou symbolikou, řízené šamanem. Je uskutečňován v pravidelných časových kalendářních úsecích anebo při zvláštních příležitostech životního cyklu jedince. Základem rituálu je zpěv, hudební nástroj a tanec, někde i požívání psychotropních látek*“. Tato definice je vhodná právě pro rituál Vision Quest a všechny jeho aspekty. Dovolím si zde uvést druhou definici, která je pro téma rituálu Vision Quest velmi výstižná. „*Jako rituál tedy vnímám činnost, která je preformována se záměrem (nikoli jen tak mimoděk proběhlá), formálně alespoň do určité míry stylizovaná (např. gesty, výběrem místa), časově a prostorově ohraničená, mající svůj předobraz zaznamenaná v textové či orální (ústní) tradici*“ (Exnerová, 2018, 59).

Nicméně můžeme se setkat i s názory, že rituály mohou být i běžné denní činnosti, kdy každý z nás má nějaké rituály, ať už třeba modlitba za dary před jídlem, výroční oslavy. Co je ale důležité, u rituálů doufáme, že se nám jejich prostřednictvím podaří vyjádřit náš záměr (Stephenson, 2017).

Důležitost rituálů je nesporná, jedna z vyhledávaných kvalit je právě to, že svým účastníkům přinášejí silné prožitky. Dále je také důležité, že účastníkům rituály umožňují náhled, „*vidět svět jasněji než obvykle a uvažovat o svém vlastním postavení ve světě*“ (Eriksen, 2008, 266). Tato definice velmi dobře definuje i záměr rituálu Vision Quest.

Nicméně definic rituálu jako takového je opravdu hodně, především z per antropologů. Co ale se z teoretických definic často nedozvíme je právě obsah, účel rituálu, který je důležitější právě u psychologického náhledu na rituál, kdy antropologický popis stačit nemusí.

Z pohledu psychoanalýzy je často uváděný Freudův názor na rituál jako kolektivní verze osobní neurózy (obsesivní kompulze) a symboly rituály jsou pak vyjádřením komplexů (Freud, 1997). V díle C. G. Junga se můžeme naopak setkat se s tím, že proces psychické proměny (individuace) je analogií obřadně prováděných náboženských iniciací. Rituály jsou považovány za určité archetypické chování. Nicméně tyto rituály pracují s tradičními symboly, zatímco individuální proces má svou vlastní symbolickou produkci. Na moderního člověka nejsou tedy tyto symboly přímo přenositelné (Jacobi et al., 2013).

Rituály z psychologického pohledu mohou pomoci zvládnout krize, anebo jim také předcházet, ať už se jedná o krize vývojové nebo individuální – vždy, kdy jde o přizpůsobení se něčemu novému. Rituál tak může být považován za most do hlubších vrstev duševního života, do nevědomí (Kaufmann-Huber, 1998). O důležitosti rituálu jako přechodu mezi životními fázemi pojednávám dále.

1.2 Fáze rituálu

V naprosté většině teoretických zdrojů se setkáme s tím, že rituály mají tři fáze, tři etapy: odloučení (od každodenních činností), pomezí (práh a průchod tímto prahem do světa rituálu) a přijetí (návrat do běžného, každodenního života) (Turner, 2004). Schéma odloučení-iniciace-návrat najdeme i u Campbella (2017) nebo u Villolda (2020), s lehce odlišnou terminologií. Turner (2004), který v tomto navázal na Arnolda van Gennepa, fáze více rozpracoval, nicméně pro tuto práci není hlubší analýza podstatná a jeho terminologii nebudeme v této práci využívat.

Často se zapomíná na další důležitou fázi, která je u rituálu Vision Quest přítomna a je časově nejdelší, a to je fáze přípravy a rozhodnutí. Objasnění účelu toho, kdo se rozhodl pro rituál, je důležitou součástí přípravy. Součástí přípravy je i posouzení vlastních schopností a zdrojů pro zvládnutí rituálu (Davis, nedat.).

1.3 Iniciační a přechodový rituál

V životě každý člověk prochází od jednoho věku k dalšímu, z jedné fáze života do následující, od jednoho společenství k druhému, z jedné role do druhé. Tam, kde jsou tyto kategorie odlišné, mohou se dít různé úkony či obřady, které mají jediný cíl – provést jedince z jedné situace do jiné (Gennep, 2018). Můžeme se také setkat s označením **rituály**

životního cyklu nebo rituály **životní krize** a obecně jde o změnu stavu v životě jednotlivce a celých skupin (Bowie, 2008).

Iniciační rituály doprovázejí vstup do věkových tříd, tajných společenství, obecně je to obřad, kdy je jedinec uváděn do nového společenského postavení. Často je tento pojem zaměňován s pojmem přechodové rituály. Z pohledu antropologů je iniciační obřad takový, který odděluje dvě životní období jedince a připravuje jej na novou životní úlohu, kdy toto může být spojeno se začleněním do jiné sociální skupiny (Hrdý, 1993). Někteří autoři uvádějí iniciační rituály jako synonymum přechodových, jinde zase jako podmnožinu přechodových (Gennep, 2018).

Tuto problematiku jsem nastínila pouze z toho důvodu, že je terminologicky relevantní, nicméně dále ji nebudu rozebírat. Bez ohledu na definici jsou přechodové rituály velmi důležité a v našem životě je postrádáme. Tomu se věnuje i Campbell (2016), který vidí absenci rituálů problematickou právě u mládeže, kdy dochází k tvorbě vlastních rituálů v rámci různých gangů či part, kdy vstup do takovéto skupiny je spojen právě s určitým způsobem iniciace.

Podobný názor zastává i Stephenson (2017), který jako psycholog a terapeut pracuje s rizikovou dospívající mládeží. Přechodové rituály pomáhaly mladým zdárně projít procesem dospívání a v dnešní společnosti tyto rituály chybí. Rituály chápe jako intenzivní a působivé úkony a obřady, často spojené s tělesnou bolestí či proměnou, která symbolizuje opuštění dětského těla, symbolickou smrt. A právě tato chybějící iniciace je podle něj důvodem rizikového chování.

Podle Stephensona (2017) jsou často do procesu zapojeny stavy změněného vědomí, které ale mohou být způsobeny i působením půstu, vyčerpáním, rytmickým bubnováním. Toto platí i pro rituál Vision Quest. Co je ale důležité – nejedná se o individuální proces. Na procesu by se měli podílet všichni, celá komunita, která uzná proměnu chlapce v muže a začne se k němu i jinak chovat, jinak k němu přistupovat. Výzvy a zkoušky může mladý muž podstoupit v různých programech, ale pokud domácí společenství neuzná a nepřijme chlapcovi zkušenosti, tak se to mívá účinkem (Stephenson, 2017).

Stejný pohled na chybějící přechodové rituály v dospívání zdůrazňuje i Davis (nedat.). Podobný pohled zmínil i Štefan Schwarz (organizátor Vision Questu v ČR, viz dále), kdy právě během dospívání bez sociálně schválených přechodových rituálů nemají jinou možnost, než si vytvářet vlastní, což může být nebezpečné a ve finále kontraproduktivní.

Impulz k prokázání sebe sama a je zdravý, ale bez vedení a podpory se snadno dostane ze zdravé hranice (osobní sdělení 14. září 2020).

Samozřejmě zde vystává otázka, jak definovat rituál Vision Quest. Vision Quest můžeme použít jako přechodový rituál, ale také jako techniku, které pomáhá při řešení různých životních otázek či krizí (Suler, 1988). Můžeme se setkat i s názorem, že Vision Quest není přechodový rituál, ale je to podmínka k přechodu do dospělosti, tedy je to jen jako součást přechodového rituálu (Ivo Musil, osobní sdělení 28. října 2019). A jak uvádí Genep, jednotlivé rituály nemůžeme přesně interpretovat a to právě pro to, že je můžeme vykládat různými způsoby a právě jedna interpretace může platit pro vícero rituálů, které se ale vzájemně mohou lišit formou provedení (2018).

Zároveň zde narážíme na téma jedinečnosti a neopakovatelnosti zážitku, který je šamanským rituálům blízký už jen pro to, že průběh si organizátoři, resp. šamani, mohou přizpůsobovat podle aktuální situace, podle svého citu, a může se tak jednat o improvizaci (Exnerová, 2018). Tedy průběh rituálu se může lišit na území České republiky nejen díky organizátorům, tak také v aktuálním provedení.

2 Další pojmy související s rituálem Vision Quest

S rituálem Vision Quest úzce souvisí další pojmy, se kterými budeme dále pracovat, tedy dříve než se podíváme na rituál Vision Quest takový, považuji za vhodné se s těmito pojmy seznámit blíže.

2.1 Šamanismus, šaman

Šamanismus můžeme mluvit jako o souboru praktik, které se týkají kosmu, spirituality a lidských potřeb. Šaman je uznávaný profesionál, který pomáhá komunitě v oblasti léčení, věštění. Součástí jeho praxe je vstupování do transu prostřednictvím rituálů, což mu umožňuje komunikovat s duchy, cestovat kosmem (DuBois, 2011). Tyto šamanské tradice se objevují napříč kulturami, s největší četností v Eurasii a na americkém kontinentě, někdy tyto tradice bývají začleňovány do jiných náboženství a v současné době se přizpůsobují i současné západní kultuře (Murphy, 2004). Podle Grofa (2009) je jedinečnou vlastností šamanů to, že na rozdíl od jiných léčitelů, používají holotropní stavy vědomí k řadě účelů, například k léčbě, a to jak sebe samých, tak ostatních.

Výše uvedená definice šamanismu je vyčerpávající a co se týče situace v České republice, můžeme si pomoci relativně nedávným mapováním situace právě na našem území (Exnerová, 2018), kdy do tohoto pojmu můžeme zařadit i vícero dalších směrů.

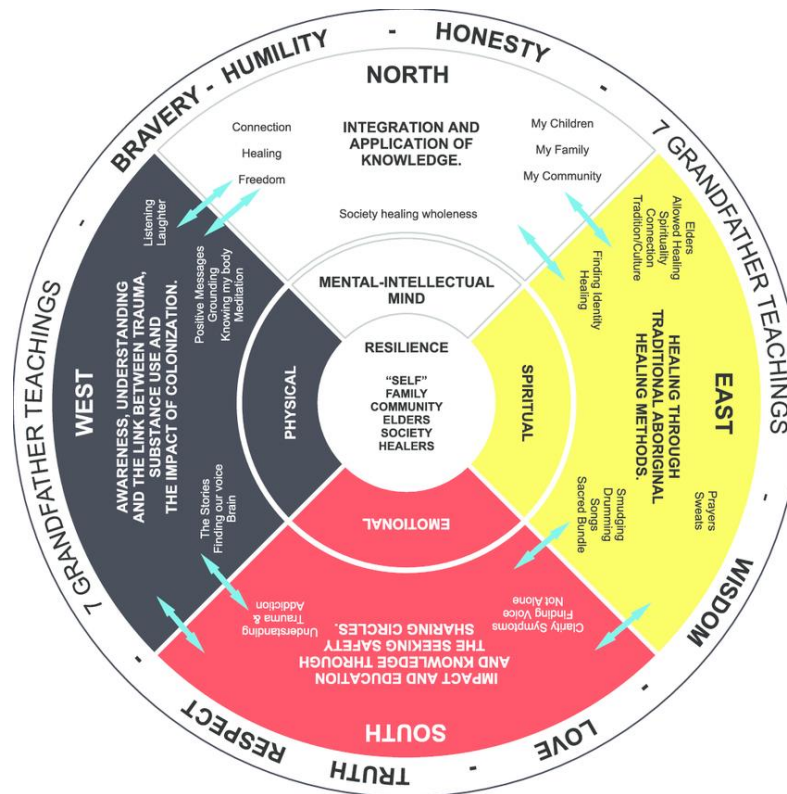
Účastníci šamanských seminářů často chápou šamanské rituály jako druh práce na sobě a svém duchovním růstu, proto není divu, že v oblasti profesionálních šamanů nalezneme také poměrně velké množství léčitelů věnujících se individuálnímu léčení. Také mnoho léčitelů, kteří se jinak věnují spíše jiným duchovním proudům, si z šamanismu vypůjčují některé funkční prvky (bubnování, cesty do jiných světů, metafory) (Exnerová, 2018, 66).

Rituály obecně mají v šamanismu velký význam, kdy jsou chápány jako předěl a je jim přiřkládán velký terapeutický význam (Exnerová, 2018).

2.2 Čtyři směry a Medicine Wheel

Medicine Wheel je učení, které ukazuje na vztahy mezi čtyřmi směry a cykly života. Čtyři barvy, čtyři fáze života, čtyři roční období, čtyři elementy. Jedno z možných znázornění

naleznete níže (Obrázek č. 1). Toto učení silně prostupuje šamanismem, ale můžeme se setkat s různým zpracováním i různými vlastnostmi přiřazenými čtyřem směrům. Toto učení a jeho symbolika se v různé míře prolíná rituálem Vision Quest.



Obrázek č. 1: Jedno z možných grafických ztvárnění učení Medicine Wheel (Marsh et al., 2016)

2.3 Dieta, půst

Průběh rituálu Vision Quest, stejně tak příprava na něj, je spojena s dodržováním půstu či diety. Z pohledu šamanismu jde o očistění těla a dieta může umožnit cestu k prozření, vědění a kontaktu s nadpřirozeným světem (Zelený, 2007). Půsty jako takové jsou častou součástí různých ceremonií přírodních národů, ale také iniciačních rituálů, především těch, týkajících se přechodu do dospělosti. Půst či lépe řečeno hladovění je spojeno se zpěvy, tancem, senzoricou deprivací nebo expozicí extrémním podmínkám (Kjellgren, Lindahl, & Norlander, 2009).

Jedním z důsledků diety a půstu může být i změněný stav vědomí (viz dále). Tato změny mohou být na úrovni kognice, emocí, pozornosti a chování. Zkreslená může být pozornost hlavně potravinovými stimuly, může být ale i přítomen narušený obraz těla (například u anorektických klientů), iluze či halucinace (Vaitl et al., 2005).

2.4 Změněný stav vědomí (ASC)

Duševní děje probíhají na kvalitativně a kvantitativně odlišných stavech vědomí. Jako změněné uvádí Balcar (1991) ty stavy, které jsou výrazně kvalitativně odlišené, ale ne nutně poruchové a mohou vznikat jak spontánně, tak záměrně. K změněným stavům vědomí (altered states of consciousness, ASC) s vyloučením patologických případů, patří meditace, mystické zážitky a extatické stavy. V transpersonální psychologii se můžeme setkat s pojmem **rozšířené vědomí**, které vyjadřuje skutečnost zážitků transcendentálních (Nakonečný, 1997). Grof tyto stavy označil jako **holotropní stavy vědomí**, kdy prožíváme jiné rozměry bytí, avšak současně jsme schopni se plně orientovat v časoprostoru a neztrácíme zcela kontakt s běžnou skutečností, mohou nás zaplavovat výjevy z individuálního a kolektivního nevědomí. Je tak možné dosáhnout hlubinných psychologických vhlédů do vlastní minulosti, dynamiky nevědomí, emočních potíží a mezilidských problémů (Grof, 2004).

Z pohledu šamanismu se dá dosáhnout změněného stavu vědomí různými somaticko-psychologickými prostředky, jako je například hyperventilace, hypoglykémie, deprivace, vystavování se extrémním teplotám či fyzickému vyčerpání (Zelený, 2007). Dalšími technikami může být bubnování, hra na perkusní nástroje, rytmický tanec, ale i společenská či smyslová izolace, spánková deprivace, půst. Může tak dojít k vyvolání hlubokých zážitků. Podle Grofa mohou vést k duchovnímu otevření, proměně osobnosti nebo setkání s posvátnými rozměry reality (Grof, 2009).

Tato problematika prostupuje rituál Vision Quest hned na několika rovinách – účastník se potýká se spánkovou deprivací a vyčerpáním, hypoglykemií vyvolanou půstem, ale i se sociální izolací. V rámci rituálu potní chýše se účastníci mohou setkat s rytmickým bubnováním, vysokými teplotami nebo hyperventilací.

Změněných stavů vědomí se dá dosáhnout i použitím různých entheogenů (psychoaktivních látek), nicméně tato rozsáhlá problematika není předmětem této práce, i když je s šamanismem úzce spjata. V rámci provedeného výzkumu se této oblasti vyhneme.

2.5 Potní chýše

Potní chýše, nebo také indiánská sauna, inipi, temascal, sweatlodge, je považován za očistný obřad. Principem je kontakt se všemi živly a očištěním jak těla, tak také mysli a duše. Nachází se v učení Lakotů, Aztéků, Mayů („Obřad potní chýše", nedat.).

Provedení může být různé, nicméně vzorec je podobný. Skupina začne stavbou chýše z ohebných větví tak, aby vytvořili kopuli. Uprostřed je vytvořena prohlubeň, do které se v průběhu budou vkládat rozžhavené kameny. Celá stavba je pokryta příkrývkami. Součástí je také stavba oltáře, kam se umístí předměty pro očistu. Také se postaví hranice, do které se vloží kameny. Hranice se obřadně zapálí a vyčkává se do rozžhnutí kamenů („Očistná potní chýše“, nedat.).

Průběh obřadu se může odlišovat například tím, jestli prvně do potní chýše vstupují ženy. V průběhu obřadu se nosí kameny do připravené prohlubně a polévají se vodou, někdy se toto umocní přidáním různých bylin. V průběhu vedoucí obřadu může zpívat různé písně, či se mohou vyprávět zážitky. V některých verzích probíhá obřad bez oblečení, v jiných je součástí oděv všech účastníků. Potní chýše je jedním z úvodních a také návratových obřadů u rituálu Vision Quest (viz dále). Jedna z fotek, pořízená v průběhu rituálu Vision Quest, je na Obrázek č. 2: Stavba potní chýše.



Obrázek č. 2: Stavba potní chýše (Zdroj: Josef Hruška)

2.6 Komplexní přístup

V průběhu rozhovorů se budu zaměřovat na všechny aspekty bio-psycho-sociálně-spirituálního přístupu.

Celostní pohled zahrnuje biologickou, psychologickou, sociální i spirituální složku. Změna v jedné složce ovlivní ostatní složky, tedy každé onemocnění (či problém, krize) ovlivní všechny složky (Danzer & Höllgeová, 2001). V komplexním přístupu uvažujeme provázanost těla (biologická rovina), duše (psychická rovina), našich vztahů (sociální

rovina) a duchovna, spirituality (transcendentální rovina). Zároveň můžeme vzít v potaz konkrétní čas a prostor, můžeme se tedy setkat s pojmem bio-psycho-sociálně-spirituálně-časoprostorovém přístupu. Mezi těmito částmi je neustálá interakce všemi směry a vzájemná provázanost, tedy každá změna či přetlak vyvolá reakci v oblasti (či oblastech) jiných. Existuje ale velká míra interindividuální a intraindividuální variability v projevech (Orel, 2020).

Šamanské tradice zdůrazňují komplexní přístup v rámci přístupu k nemoci a léčení. Šaman jako osoba zprostředkuje náhled na symbolickou povahu zdravotních obtíží a pomocí rituálů tak dochází k ovlivnění vnímání, afektu, poznání u nemocného. Tím vzniká potenciál k uzdravení jedince. Symboly fungují jako určitá afektivní asociace, kdy mohou vyvolat určité fyziologické procesy a zároveň tak působí na nevědomé procesy. Rituály tak pomáhají překonat psychosomatickou dynamiku, posilují interakce mezi vědomými a nevědomými procesy, díky čemuž pak dojde ke zlepšení (zdravotního) stavu jedince (Winkelman, 2004).

Průběh rituálu Vision Quest se dotýká všech oblastí, kdy se účastník setká s fyzickým strádáním, sociální izolací, dále se potýká s různými psychickými, emočními prožitky, ale také zážitky transcendentálními, přesahovými. Tohoto tématu se dotkneme i ve výzkumné části.

3 Rituál Vision Quest

Jelikož literatura k tématu rituálu Vision Quest je velmi skromná, jako součást teoretické části práce jsem se rozhodla zařadit poznatky nabyté z rozhovoru s pořadatelem rituálu Vision Quest, Mgr. Štefanem Schwarzem a dále poznatky získané z konverzace s dalším organizátorem, Ivo Musilem. Oba organizátoři souhlasili s uvedením informací a svého jména v této práci. V teorii také zmíním některé poznatky získané z mého pozorování průběhu rituálu na území České republiky.

Mgr. Štefan Schwarz

Štefan Schwarz je psychoterapeut, hypnoterapeut, kouč a školitel. Jeho cílová práce spočívá v individuální a skupinové práci s dospělými. Absolvoval psychoterapeutický výcvik SUR, výcvik v mediaci, krizové intervenci. Je lektorem na dlouhodobých výcvicích v psychoterapeutických, pedagogických a pomáhajících dovednostech (např. Terapie zážitkem) ("DoSvěta z.s.", nedat.).

Ivo Musil

Od roku 2006 vede zážitkové šamanské semináře, vede a praktikuje šamanské rituály. Aktuálně prochází psychoterapeutickým výcvikem ("O nás", nedat.).

3.1 Vision Quest – základní rámec

Rituály, které vedou k nalezení odpovědí na základní otázky lidské existence, můžeme nalézt na celém světě, ale velmi se liší svým provedením. A jedním z takových rituálů je i rituál Vision Quest, Hledání vize. Tyto rituály mohou být použity buď k nalezení osobní vize, životního směru, tedy můžeme je chápat jako rituály přechodové. Nebo je můžeme použít i jako techniku nalezení vize pro určité, především těžké či složité, životní období. Tedy může být prováděn za život vícekrát ("Hledání vize – Vision Quest", nedat.).

A co rituál obnáší? Ve stručnosti: „*strávit vsedě a o samotě tři až pět dní na osamělém místě, postit se a modlit, dokud mu vyčerpání nepřineslo vizi toho, kým a čím má být*“ (Stephenson, 2017, 79).

Štefan Schwarz toto popisuje jako „*dobře se připravit, pak udělat tu jednoduchou věc a sednout si v lese sám na tři dny a tři noci minimálně, nejíst, nepít, nespát. A pak se vrátit zpátky a ty své získané odpovědi uvést v život*“ (osobní sdělení 14. září 2020).

Obecně ale platí, že podmínky jsou drsné, často mezní, doprovázené různými deprivacemi, které mohou navodit stav změněného vědomí (" Hledání vize – Vision Quest", nedat.). Jedná se především o absenci jídla (v některých případech i vody), působení sociální izolace. Účastník by neměl spát, spíše rozjímat, a pokud usne, měl by si pamatovat sen (Freke & Renault, 2000).

Důležitým bodem je právě pobyt v přírodě, kdy u původních národů je právě příroda tím neomezeným zdrojem posílení jedince a také prostředkem pro spojení ducha s hmotou. V šamanské tradici se věří, že právě tento čas strávený v přírodě, o samotě, během kterého se dotyčný věnuje rozjímaní, nás navádí k našemu smyslu života, naší intuici (Arrien, 2000). Člověk hledá směr, kudy se v životě vydat. Vize se může dostavit prostřednictvím přírody, ale i třeba ve snu (McLain & Taylor, 2008). Důležité je, aby se účastník vzdálil z prostředí svého každodenního života, ideálně právě do divoké přírody. Pobyt může být různě dlouhý, nejčastější jsou tři nebo čtyři dny a noci, ale nejkratší formou je jediná noc (Freke & Renault, 2000).

Divočina podporuje autenticitu a přirozenost, může také odrážet a podporovat vnitřní divokost, svobodu. Známé struktury ega již nejsou podporovány a to vede ke změnám v náhledu na sebe. Účastníci nejsou tolik v kontaktu s kulturním a rodinným podmíněním, musí se spolehnout sami na sebe (Davis, nedat.).

Článek klinického psychologa Sulera (1988), který se věnuje tématu Vision Quest, popisuje průběh rituálu následovně. Jedinec putuje sám, v divočině a hledá znamení či vizi, bez jídla, vody a přístřeší. To může vyvolat až změněný stav vědomí, v některých případech ale mohou být užity i halucinogenní drogy. V naší kultuře mohou tyto prvky přebývat jako procházky se záměrem „mít čas na sebe“. Motivací jedince může být získání vhledu do různých situací, sebe pochopení, díky osvobození od obvyklých úkonů každodenního života. Jedinec může zažít různá „znamení“ – cokoli, co slyší, cítí, vidí nebo udělá. A tyto smyslově-motorické zážitky symbolicky odhalují skryté aspekty sebe sama. Nicméně ne všichni jedinci reagují stejně a existují významné individuální rozdíly. Autor srovnává některé prvky Vision Questu s aspekty psychodynamické terapie. Podle jeho názorů může Vision Quest sloužit jako užitečný nástroj pro zvyšování povědomí o vlastním

intrapsychickém životě a pro aktivaci schopnosti jednotlivce čerpat z interních terapeutických zdrojů (Suler, 1988).

Copyright

V některých zdrojích se můžeme setkat s tím, že název Vision Quest je opatřen znakovým[®]. Vysvětlení se mi dostalo od organizátora, kdy název Vision Quest není možné používat jen tak, protože ho mají chráněn původní americké národy, nejspíše jako součást kulturního dědictví. Nepodařilo se mi ale nalézt formu ochrany názvu. Nicméně symbolicky má jít o znamení toho, že tento název není možné zneužívat, například pro hodinový pobyt v lese (Ivo Musil, osobní sdělení 28. října 2019).

3.2 Pojetí rituálu Vision Quest napříč kulturami

S rituálem Vision Quest se setkáme u mnoha severoamerických kultur, kde se rituál týkal především mladých mužů, kteří museli překonat různé těžkosti, aby se dostali do kontaktu s duchy (DuBois, 2011). U mnoha kmenů to byla nejčastější technika, jak navázat kontakt s duchy, kterou mohl člověk udělat vícekrát za život, ale nejběžnější je mezi mladými (Zimmerman & Molyneaux, 2003). U jiných národů či kultur se můžeme setkat namísto s pobytem v přírodě na jednom místě s chůzí na delší vzdálenosti, a to například u australských domorodců nebo severoamerických indiánů (Arrien, 2000; Ellingson, 2012).

Hledání vize je jedním z typických znaků severoamerických náboženství a je spojeno především s obdobím dospívání u chlapců (dívky se hledání vize většinou v těchto oblastech neúčastní). Rodiče a stařešinové vyšlou chlapce do lesa či do hor, kde je sužován zimou a útoky zvěře. V oslabeném stavu se mu může zjevit duch. Toto hledání vize je často považované zkouškou dospělosti. Ale nemusí to tak být všude. Někde mohou podstupovat hledání vize ženy po menopauze (menstruující ženy jsou považovány za nečisté) (Hultkrantz, 1998). Považování menstrujících žen za nečisté v dnešní době a zvláště u rituálu Vision Quest není běžné, naopak menstrující ženy jsou více přijímací a napojené na Ducha, Boha, či Přírodu a svou intuici (Štefan Schwarz, osobní sdělení 14. září 2020).

Vision Quest nemá jednotnou či kodifikovanou formu. Například v rituálu pro adepty na šamana grónských Eskymáků se můžeme setkat s verzí, kdy mladý adept tráví čas sám, v iglú, bez oděvu, jídla, vody a ohně. Po týdnu šaman otevře vchod, a pokud je adept stále naživu, má schopnosti se stát také šamanem. Kupodivu, ač se nám může zdát toto provedení velmi kruté, adepti přežijí ve většině případů (Musil, 2020). Tedy jedná se o adaptaci rituálu

na místní klimatické podmínky. Dále se můžeme setkat s rozdílným počtem dnů, dva, tři, ale i čtyři až sedm (Storl, 2009).

Další verze nalezneme například u (Ellingson, 2012), kdy dotyčná využila služeb šamana na své individuální spirituální cestě. Provedení popsané v knize se značně liší od provedení, se kterým se můžeme setkat v České republice. Jednalo se o individuální rituál, bez přítomnosti dalších účastníků. Rituál byl prodchnut symbolikou severoamerických indiánů. Provedení se lišilo třeba tím, že dotyčná mohla mít s sebou vodu. Co bych ale zdůraznila je především povolení psacích potřeb v průběhu rituálu, kdy dotyčná zapisovala své zážitky v průběhu celého Vision Questu. Právě psací potřeby jsou u organizátorů v České republice zakázány jako věc, která bere pozornost jedince od komunikace se sebou samým.

3.3 Profil účastníka

Mezi účastníky očekávané cíle Vision Questu patří hledání vedení v životě nebo kariéře, hledání identity nebo účelu, porozumění konkrétním tajemstvím, léčení nebo nalezení vnitřního míru (Ellingson, 2012). Účastník může chtít zjistit, co se děje v mysli, těle, v emocích, v prostoru kolem něj a když chce vědět, co s tím má dělat. Nebo touží po klidu, tichu, stavu propojení se svým nitrem. Nebo chce pozorně projít přechodem, předělem, cítí, že je na půli cesty a neví, jak dál. Chce zjistit, jaké je jeho poslání, cíl nebo směřování v životě, získat inspiraci ("Co je to Hledání vize," nedat.). Další důvody, se kterými se můžeme setkat, shrnuje Štefan Schwarz. První z důvodů může být právě odpojení se od současné uspěchané doby. Druhý důvod, který přichází právě po tom odpojení se, je napojení se na sebe. Dalším důvodem je také zjistit to, kým aktuálně jsem a kam zrovna teď potřebuji jít a co si vybrat z té ohromné nabídky toho, co nám život nabízí (osobní sdělení 14. září 2020).

Rituál na území ČR je přístupný mužům i ženám bez rozdílu. Omezení rituál nemá, ale organizátor Štefan Schwarz zdůrazňuje minimálně věk a vlastní zodpovědnost, tedy kolem 16-18 let. Pak už je to jedno, věk dále není důležitý. Důležité je mít nějaké životní dilema, hledání nějakého směřování. Další motivy jsou hodně individuální – někdo hledá klid, někdo odpověď, jak dál v životě. Někomu se uzavírá kapitola života, někdo řeší krizi středního věku. To vše jsou vhodné situace. Nicméně není dobré, když je účastník příliš rozjitřený nebo prožívá akutní krizi, což ale záleží na průvodci či organizátorovi, zdali

posoudí, že Vision Quest je pro dotyčného vhodný. Co se týče kontraindikací, je to složitější, pokud se dotyčný rozhodne, že rituál chce opravdu absolvovat a je odhodlán, těžko se mu vysvětluje, že to není pro něj. Určitou kontraindikací jsou ale vážné zdravotní problémy – například poruchy ledvin, cukrovka. Ale z vlastní zkušenosti organizátora je zajímavý jev v tom, že náš mozek je nepoznaný, a když mu dáme dobrý program, tak se ho zhostí (osobní sdělení 14. září 2020).

V ČR mohou mladí chlapi Vision Quest podstupovat i jako iniciační rituál, rituál vstupu do dospělosti. Problém je zde to, že stále je to individuální zážitek, prožitek. Štefan Schwarz zde zdůraznil, že iniciační rituál musí zaznamenat aspoň jeden svědek z domácí komunity, jinak stojí účastníka velké úsilí to okolí přesvědčit, že nastala změna (osobní sdělení 14. září 2020). Toto tvrzení můžeme najít i Stephensona (2017).

A samozřejmě se můžeme setkat i s jinou motivací účastníka, kdy je Vision Quest brán jen jako další zážitek. Štefan Schwarz zdůrazňuje, že chce rozhovor s účastníkem právě z těchto důvodů. I to, že někdo se přihlásí na poslední chvíli, má důvod. Třeba chce právě zážitek nebo si sám se sebou hraje. Ale i s tím se dá pracovat ještě v rámci příprav na rituál (osobní sdělení 14. září 2020).

Vision Quest je navázán na indiánskou spiritualitu, ale není podmínkou, aby účastník byl určitého vyznání. Může přijít kdokoli a získat informace ve své vlastní mluvě, není zde překladatel, který by symboly vykládal. Nicméně i tak je důležitý respekt k indiánské tradici, protože se s ní nelze během Vision Questu nepotkat. Indiánské a orientální tradice obecně zdůrazňují propojení jedince s přírodou, zdůraznění posvátnosti přírody a jejím odrazu v člověku. Oproti žido-křesťansko-muslimskému proudu, kdy je postaven člověk proti Bohu, Bůh proti člověku, člověk proti přírodě (Štefan Schwarz, osobní sdělení 14. září 2020).

Co se týče symbolů, jsou prostoupeny celým rituálem, jen samotná vize jsou určité symboly, který si účastník vykládá. Zde se dotýkáme přesahové roviny, ale může nám to pomoci přiblížit následující úryvek z rozhovoru s organizátorem a jeho vlastními prožitky:

A tady v tom případě ty vize a schopnosti toho člověka jsou dlouhotrvající, takže ty koukáš na jeden strom, ten se ti promění v nějaký symbol a teď to sleduješ tři, čtyři hodiny. Ten rozhovor je intenzivní, je to tak, že ty ten strom jen tak nevymažeš z mysli. A jako symbol pak funguje dál – tzn. ty potkáš ty situace, které s tím tématem pracují, to je ta integrace, to znamená, jako kdybych to řekl pohádkově

– jako když čaroděj ukryje kousek svého srdce do nějakého tajného místa, tak takto je někde v hloubi tajné místo, kde jsou tyto vize a zážitky, je tam hloubka zdrojové síly, ze které se dá čerpat (osobní sdělení 14. září 2020).

Účastník si může odnést i pocit vlastní síly, její hloubky a také možnost potkat se s vlastními strachy a jejich překonání. Tedy odchází posílen, že když toto zvládl, zvládne i různé složité životní situace (osobní sdělení 14. září 2020).

3.4 Průběh rituálu v České republice

V této části se budeme více věnovat průběhu rituálu, se kterým se můžete setkat na území České republiky. Část poznatků je z dostupné literatury, další část z mých vlastních osobních pozorování a také z informací získaných od organizátorů. Jak jsem uvedla výše, průběh se může lišit a cílem této práce není podat kompletní výčet rozdílů provedení rituálu.

Typy účastníků

Jako první bych ráda přiblížila některé pojmy, které souvisí s terminologií typů účastníků. Ve většině případů zde v ČR je rituál kolektivní, který se děje díky dvou skupinám lidí – questorům a helperům, a také díky organizátorům, průvodcům, resp. šamanům.

Questor, neboli ten, kdo hledá vizi, hledající, je přímý účastník rituálu. Jde hledat svou vizi, spolu s ostatními questory.

Helper, neboli pomocník, je ten, kdo zůstává v táboře a podporuje questory. Jedná se o zajištění provozu tábora (vaření, sbírání dřeva), ale účastní se také potní chýše, sdílení questorů. Jeho úkolem je na questory myslet, modlit se za ně a plnit případně jejich žádosti (například „pij za mě“, „spi za mě“). Také udržuje oheň, po celou dobu pobytu questorů v lese (čerpáno z vlastního pozorování).

Mezi oběma skupinami vzniká skupinová dynamika, kdy se záměry questorů prolínají s aktuálními životními událostmi, tedy často se určité téma dotkne jak questora, tak i pomocníka. Díky přítomnosti na sdílení questorů získávají i pomocníci informace, sice zprostředkovaně, ale stává se, že questorova vize, jeho uvědomění, jeho informace, dotkne pomocníka a odpoví i na jeho životní otázky. Co se týče dynamiky a propojení, může to vypadat i následovně:

A když tam všichni sedíme a čekáme na ně (myšleno na questory), tak se třeba stává, že najednou někdo vyběhne a jde si něco vzít, protože zrovna někde v lese na to někdo dostal chuť. Nebo je mu zima, a tak jdete k ohni. Nebo tam začnu běhat jako blázen, já, která sotva lezu, protože někdo si chtěl protáhnout kosti. Ty energie jsou prostě neuvěřitelně napojené“ (Exnerová, 2018, 149).

Na toto všechno dohlíží organizátor, průvodce, někdy doprovázen šamanem. V České republice je na pozici šamana často Jorge Arenivar Redtailhawk, původem z Mexika, vychovávan v lakotské tradici, doprovázený českým organizátorem.

3.4.1 Příprava na Vision Quest

U rituálu Vision Quest je důležitá příprava, která zahrnuje několik kroků a trvá i několik týdnů. První z nich je výroba 405 modlitebních váčků. Od každé barvy medicínského kruhu (černá, bílá, žlutá, červená) vyrobí 101 váčků, naplněných tabákem. Poslední váček může být libovolné barvy (doporučuje se modrá či fialová). Všechny váčky se naváží postupně na červený provázek. U této přípravy se doporučuje soustředit se na svůj záměr, modlitbou či poděkováním zaměřit svou pozornost. Tyto pytlíčky se poté naváží na klacek tak, aby se nezatotaly (Exnerová, 2018).

Před samotným rituálem by se také měla držet dieta, její forma ale může být různá; vegetariánská, veganská, může být zahrnut i sexuální půst. Požívání jakýchkoli návykových látek také není doporučováno. Dále si questor připravuje věci, které si vezme na místo s sebou, což může být karimatka, spacák, celta proti dešti, náhradní oblečení a v některých případech i voda ("Hledání vize - Vision Quest", nedat).

Také účastník může psát dopis – svůj záměr, kde si sepíše a verbalizuje to, proč do rituálu jde a co od něj očekává. Samotná příprava už je proces, kdy člověk směřuje vědomě k pobytu v lese (Štefan Schwarz, osobní sdělení 14. září 2020).

3.4.2 Průběh

Samotný VQ začíná obřadem potní chýše (viz výše) brzy ráno.

Při stavbě potní chýše se skupina neuvěřitelně stmelí, protože postavit potní chýši je velice pracné. Všechny klacky se musí ručně ohnout, všechny kameny vám

musí dát ke svému užítí svolení. A při té práci se opravdu energie účastníků hodně srovnají. To je úžasná věc (Exnerová, 2018, 149).

Potní chýše je určena primárně pro poděkování; rodině, přírodě, bohům, případně pro odevzdání toho, co účastník nepotřebuje. Po potní chýši questoři odchází do lesa, kde si vyberou (či je jim vybráno průvodcem) místo, ideálně odlehlé. Průvodce usadí účastníka na místo, což je samo o sobě rituál či obřad. Jeho provedení se ale odlišuje (Exnerová, 2018).

Většinou jde o uvázání připravených pytlíčků do čtverce a tím je ohraničen prostor, ve kterém questor zůstává. Zde se promítá symbolika medicínského kruhu, kdy barvy pytlíčků symbolizují jednotlivé světové strany. Dále se provádí různé malé rituály na očistu prostoru, jako například vykouření prostoru šalvějí či posypání prostoru tabákem. Průvodce či šaman takto questora symbolicky uzavrou na tomto místě, které mu bude domovem další dny (Exnerová, 2018). Místo je ale možné kdykoli opustit a vrátit se do tábora.

Co se týče kontaktu s průvodci v průběhu tří dní, je to na domluvě. Někteří účastníci si přejí kontrolu, jiní odmítají. Nejvíce strachů je kolem této části právě z absence vody a jídla nebo také z „návštěvy“ divoké zvěře. V prvním případě pomáhají právě pomocníci, kteří v táboře myslí na questory. Questorům je někdy doporučeno si vizualizovat, jak za ně někdo pije či jí. V táboře probíhají takové malé obřady, kdy se každé sousto či doušek připraveného jídla a pití obětuje do ohně s myšlenkou na questory. *„Mnozí účastníci vyprávěli, jak nepřerušili Vision Quest jen díky tomu, že intenzivně vnímali to láskyplné bezpečí, které se k nim vztahovalo od posvátného ohně, obklopovalo je a hýčkalo ve své náručí“* ("Hledání vize - Vision Quest", nedat).

V táboře pomocníci mohou provádět různé menší obřady či rituály na podporu questorů (mimo již zmíněné pití či jezení). Jedním z nich je každovečerní bubnování pro questory, kdy pomocníci vyrazí na kraj lesa (tak, aby byly z dohledu) a společně bubnují questorům, kteří toto bubnování slyší. Význam pomocníků krásně shrnul jeden z organizátorů: *„Když bys řekla svým deseti kamarádům, ať na tebe tři dny a tři noci myslí a modlí se za tebe, udělají to? Najdou si na to čas? Tady se to děje a ta dynamika skupiny je velmi silná.“* (osobní sdělení, 20. června 2020).

3.4.3 Návrat a ukončení

Poslední den navštíví průvodci questora a provedou obřad ukončení. Ideálně by questoři neměli mezi sebou mluvit. Všichni se vrací do tábora a následuje potní chýše, kde dochází

ke sdílení vizí, zážitků, uvědomění. Poté již je povoleno jíst a pít, na uvítanou je připravena hostina pro questory, především polévka, ovoce, zelenina a lehké jídlo. „*A je zajímavé, že nikdy nikomu není špatně, i když stláská tolik věcí*“ (Exnerová, 2018, 149). Následuje finální, ukončovací kruh, poděkování. A samozřejmě samotná integrace zážitků, která pokračuje až řadu let poté ("Hledání vize - Vision Quest", nedat).

Podle Štefana Schwarze integrace také znamená zjištění, co účastník dostal, na co si přišel a jak se to bude prolínat do jeho budoucích kroků. Také to znamená pochopení symbolů, které viděl. To nejde pochopit hned, a proto se zmiňuje doba až jeden rok na integraci. Dříve než po roce není další účast na Vision Questu doporučena (osobní sdělení 14. září 2020).

3.5 Aktuální možnosti pro účastníky

V době psaní této práce (podzim 2020) mohou zájemci využít hned několik možností v České republice, jak se rituálu zúčastnit. Uvádím je zde pro přehled a také proto, že jednotlivá provedení rituálu se mohou lišit v závislosti na organizátorovi, tedy provedení není shodné a účastníci si tedy mohou vybrat jak svého průvodce, tak i směr, který jim vyhovuje nejvíce. Nejedná se o jakoukoli reklamu, jde o orientační přehled z informací běžně dostupných. Tento seznam poukazuje na to, že v ČR je vícero možností, kde rituál Vision Quest může zájemce absolvovat. Je tedy pak jasné, že se provedení rituálu může lišit v závislosti na organizátorovi, a tedy účastníci mohou mít různé zážitky.

Železný Hamr

Rituál Vision Quest, pod vedením českého psychoterapeuta a hostujícího šamana George Arenivara, v krajině řeky Střely („Mezinárodní Vision Quest", nedat). S průběhem rituálu těchto organizátorů jsem jako pozorovatel seznámena nejvíce.

Nesměň

Centrum Nesměň v Ločenicích nabízí organizaci rituálu Vision Quest přibližně dvakrát ročně, pod vedením hostujícího šamana Jorge Arenivara („Vision Quest", nedat). Průběh je obdobný jako u výše uvedeného.

Hájovna Bohuslavice

Rituál je možné podstoupit opět pod vedením šamana Jorge Arenivara a české organizátorky poblíž Opavy („Rituál Vision Quest", 2019).

Malý Ratmírov

Možnost absolvovat organizačně poněkud jiný rituál VQ umožňují i manželé Weberovi, kteří působí na české šamanské scéně („Vision Quest", nedat.).

Zuckerův mlýn

V západních Čechách je možné využít rituálu VQ pod vedením Ivo Musila, spirituálního průvodce ("Hledání vize - Vision Quest", nedat.).

Brána Slovensko

S organizátory českých akcí je také propojeno centrum Brána na Slovensku, kde opět je možné zažít rituál Vision Quest pod vedením šamana Jeorge Arenivara („Brána", nedat.).

Další možnosti

S různými podobami Vision Questu se můžou účastníci setkat i jako součást různých dalších zážitkových programů, například v rámci výcviku **Mužská síla** („Mužský kruh", nedat.) nebo programu **Transition** (viz dále). U těchto programů může dojít k odlišnému průběhu, kde nemusí být návaznost na šamanské tradice tak silná nebo může být rituál Vision Quest doplněn rituály dalšími (čerpáno z vlastního pozorování).

4 Podobné programy a proběhlé výzkumy

V této části bych ráda popsala několik programů, které se věnují podobné problematice a vykazují podobný rámec, jako rituál Vision Quest. Také bych ráda zmínila již podobný, proběhlý výzkum, na území České republiky.

4.1 Wilderness Experience Programs

Wilderness Experience Programs (WEP) využívají právě intenzivních účinků pobytu v přírodě. Studie (Foster Riley & Hendee, 2020) se tomuto tématu věnuje a blíže seznamuje s průběhem a výsledky svých výzkumů.

WEP má „klasické“ tři fáze rituálu – přípravu, práh a návrat do běžného života. Principem je strávit tři až čtyři dny bez jídla v přírodě. Součástí je přípravné setkání, poté dalších osm dní, které zahrnují i čtyři dny půstu v osamocení, a poté setkání přibližně dva týdny poté. Na přípravném setkání se klienti seznámí s tím, co si mají připravit a také se základními bezpečnostními zásadami a opatřeními. Již zde mají instrukce se soustředit na záměr, tedy na to, co očekávají od WEP. Pobyt začíná výstavbou základního tábora a hledáním místa. Klienti si mohou vzít na pobyt čtyři galony vody. Součástí jsou také skupinová setkání, na kterých se ujišťují o bezpečnosti, probírají své strachy. Poté klienti stráví čtyři dny o samotě. Po čtyřech dnech se vrací do tábora, dostanou první jídlo, převážně ovoce. Po dvou týdnech na skupinovém setkání sdílí své zážitky a také to, jak se jim daří se navrátit zpět do běžného života (Foster Riley & Hendee, 2020).

Studie se zaměřila na účastníky výše uvedeného typu WEP, absolvovaném u jedné instituce, po dobu deseti let, od roku 1988 do roku 1997. Celkem program absolvovalo 297 osob, z toho 65 % žen. Více než čtvrtina respondentů byla z pomáhajících profesí, což autoři v článku zdůrazňují jako zajímavost. Hlavní důvody přihlášení do WEP byly spirituální cesta, sebepoznání, nové perspektivy a také životní mezníky. Jako přínos účastníci nejčastěji uváděli „spojení sám se sebou“ a to na různých úrovních. Dále uváděly spojení s ostatními, myšleno s něčím mimo sebe, například přírodou, vesmírem. Často uváděly také „léčení“, nicméně není uvedeno, na jaké rovině. Autoři poukazují na proces, kdy k duchovním zážitkům může dojít právě v přírodě. Se zvyšujícím se spojením s Já (self), které vede k pocitům důvěry, síly, může pak vést k prožitkům spirituálním, které zahrnují pocit jednoty a provázanosti se vším. Autoři si také kladli otázku, jak moc je program závislý na pobytu

v přírodě. Odpovědi ale ukázaly, že dle účastníků to není možné provádět jinde, kdy byly zdůrazňovány odpovědi jako: rušení civilizací, chybějící samota, málo přírodních věcí.

Na závěr autoři tvrdí, že tyto programy lákají i moderní lidi, kteří hledají osobní růst, obnovu a přechod. Hledají význam své životní cesty a také tím, kým jsou. Klienti vnímali divočinu jako léčivou, jako místo, které je protikladem k tlaku moderní společnosti (Foster Riley & Hendee, 2020).

4.2 Outward Bound

Dalším podobným programem je ve Spojených Státech vzniklý program Outward Bound. Vychází z toho, že moře, hory, poušť poskytují učení, které instituce a školy nemohou nabídnout. Učí dovednostem potřebným k přežití, učí překonání výzev. Člověk si buduje smysl pro sebehodnocení, skupina se učí o vzájemné závislosti a také jde o setkání s nebezpečím. Přístup je založen na učení pomocí autentických, intenzivních zážitků v přírodě. Samotné kurzy pak mají různé podoby: nějaký je na sedm dní, jiný na tři týdny. Jeden s batohem na zádech, další na lodi. Všechny jsou ale v přírodě, v malých skupinách a vedou je naši instruktoři, kteří dohlíží na fyzické, psychické i sociální bezpečí („Who is Outward Bound“, nedat.)

Outward Bound má svou odnož i v České republice, část kurzů je provázaná s Prázdninovou školou Lipnice („Co je Outward Bound“, nedat.). V rámci programu pro mladé muže Transition si chlapci zažijí i podobu Vision Questu, trvající dvě noci (Josef Hruška, osobní sdělení 20.listopad 2020).

4.3 The School of Lost Borders

Podobný program jako Outward Bound je také v Americe, The School of Lost Borders. Funguje od 70. let a založili ji Steven a Meredith Little. Zdůrazňují potřebu přechodových rituálů, působení divočiny, pústu, izolace - Ceremony on the Wilderness Rites of Passage.

Současné programy se zaměřují (nejen) na mladistvé, vychází z teorie přechodových rituálů v divočině. Program podobný Vision Questu nazývají Vision Fast&Training. Změna názvu je z toho důvodu, že nechtějí odkazovat jen na indiánskou tradici. Tedy můžeme říct, že zjednodušeně se jedná o podobný princip, uzpůsobený aktuálním potřebám. Obvykle program zahrnuje tři až čtyři dny samoty a pústu. Kontakt s dalšími účastníky je možný,

i třeba symbolicky (ponechání zprávy/značky). Místo pro účastníka není pevné, může se pohybovat ("Our Program", nedat.).

4.4 Výzkum o rituálu Vision Quest v České republice

Na tomto místě nesmím opomenout již vypracovanou diplomovou práci na téma Rituál Vision quest v České republice (Machalová, 2015). Je první a jediná práce v češtině tohoto druhu na toto téma.

Výzkumný soubor byl složen s účastníků, kteří se účastnili rituálu právě jednou, před více jak rokem, bez přerušení (myšleno bez odstoupení od rituálu v jeho průběhu), v České republice. Z výzkumu autorky vyplynulo, že nejčastějším motivem účastníků byla touha poznat sám sebe a také změna v životě, potřeba radikálního kroku, která souvisela s probíhající životní krizí. Očekávání účastníků byla různá, od žádných po očekávání velkých změn. Účastníci se těšili na odpočinek, samotu, meditaci. Během příprav prožívali jak těšení se, tak strach z neznámého, ale na cestě kupředu je držely jejich záměry. Během pobytu účastníci zažívali intenzivnější smyslové prožitky, zklidnění, ale i silné emoce a přesahové prožitky. Ukončení rituálu bylo pro ně spojeno s pocitem změny, hrdosti, sebedůvěry. Návrat do života byl náročný, hlavně adaptace, spojená se změnami v jejich životech ve všech oblastech. Zázitek předčil očekávání a účastníky byl hodnocen jako vysoce přínosný (Machalová, 2015).

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Výzkumný problém, cíl, výzkumné otázky

V této kapitole se budu zabývat výzkumným problémem, cíli výzkumu a výzkumnými otázkami.

5.1 Výzkumný problém

Touto prací bych ráda věnovala více pozornosti problematice prožitků a zážitků účastníků rituálů, konkrétně rituálu Vision Quest. Rituál Vision Quest, Hledání vize, vychází z šamanských tradic a je možné se jej zúčastnit v současné době hned na několika místech v České republice. Řádově si na vlastní kůži zažije tento rituál několik desítek účastníků každý rok. Nicméně o rituálu jako takovém je dostupných velmi málo informací, což dokazuje (nejen) velmi malý počet dostupných zdrojů k této problematice, které jsou převážně z per antropologů, kdy je pozornost směřována především na technické provedení.

Rituál Vision Quest má pevné místo v různých kulturách jako přechodový rituál, nicméně v dnešní době na území České republiky je to jen jedno z možných pojetí. Účastníci mohou hledat vedení v životě nebo kariéře, vlastní identitu nebo chtějí porozumět sami sobě, co se děje v jejich mysli, těle i emocích a napojit se tak na své nitro v tichu přírody. Tento rituál může svým způsobem fungovat jako přechodový v určité životní křižovatce, kdy účastník se potýká s pocitem, že neví, kam směřuje a chce zjistit své poslání v životě ("Co je to Hledání vize," nedat.). Rituál se přitom dotýká všech oblastí jedince, na úrovni biologické, psychologické, sociální a i spirituální. Není to záležitost jen několika dní, ale řádově měsíců příprav a následně dlouhodobé integrace prožitků.

Touto prací bych ráda upozornila na rituál Vision Quest a jemu podobné rituály, které probíhají v současné době a jsou dostupné pro všechny, kteří projeví zájem. Ráda bych se věnovala zážitkům účastníků v několika oblastech, konkrétně v oblasti fyzické, psychické, sociální a spirituální. Dalším cílem je zmapovat průběh rituálu Vision Quest v České republice a připravit tak podklady pro další typy výzkumů (nejen) v této oblasti. S tím souvisí problematika možné absence přechodových rituálů v dnešní společnosti a integrace těchto prvků do života účastníků.

Jako cílovou skupinu bychom mohli označit osoby, které zajímá problematika přechodových rituálů, konkrétně právě rituálu Vision Quest, a rádi by nahlédli více do prožitků účastníků. Také tyto informace mohou sloužit pro účastníky rituálu Vision Quest,

kteří by rádi získali více informací a porozuměli lépe vlastní zkušenosti anebo se tak seznámili s rozmanitostí prožitků dalších účastníků. Tyto informace mohou být důležité i pro blízké osoby účastníků, kterým tak může tato práce přiblížit zážitky a získat více informací týkající se průběhu, smyslu a provedení celého rituálu.

5.2 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Cílem práce je zjistit, jaké byly prožitky účastníků rituálu Vision Quest na území České republiky. Zaměřím se na všechny fáze rituálu, tedy přípravu, průběh a návrat.

Z těchto výzkumných cílů byly stanoveny konkrétní výzkumné otázky.

- 1) Jak proběhlo rozhodnutí se rituálu zúčastnit?
- 2) Jak účastníci prožívali přípravu na rituál?
- 3) Jak účastníci prožívali samotný průběh rituálu?
- 4) Jak účastníci prožívali návrat do běžného života?
- 5) Jak účastníci hodnotí zážitek zpětně?

Původně jsem stanovila šest výzkumných otázek, konkrétně ještě otázku *Jaký byl záměr se rituálu zúčastnit?* Během výzkumu jsem zjistila, že odpovědi na tuto otázku jsou obsaženy v odpovědích na první otázku, týkající se rozhodnutí, a tedy otázka záměru je již nasycena výzkumnou otázkou číslo 1.

6 Typ výzkumu a použité metody

Téma výzkumu vzniklo po mém vlastním zážitku, kdy jsem měla možnost se zúčastnit rituálu jako pomocník a pozorovatel. Následně jsem zkoumala dostupnou literaturu a zjistila, že tomuto tématu se věnuje opravdu málo zdrojů, ačkoli podle počtu účastníků je tento rituál každoročně hojně navštěvován.

6.1 Badatelka v rozhovorech

Na tomto místě bych ráda uvedla zkušenosti sebe, jako autorky této práce. Každé téma odráží určité nastavení a priority člověka, zvláště v oblasti kvalitativního výzkumu. Proto bych tuto část věnovala osobním informacím, které mohou čtenáři usnadnit náhled do mnou zkoumané problematiky a můj vztah k tématu této práce. Zároveň použité metody výzkumu (viz dále) jsou postaveny právě na subjektivitě a užitečná je i reflexe vztahu výzkumníka k tématu (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

Můj prvotní zážitek s rituálem Vision Quest byl značně neplánovaný, účastnila jsem se jen jako doprovod partnera. Nicméně atmosféra a průběh rituálu mě zaujaly natolik, že jsem se tomu rozhodla věnovat i z pohledu výzkumníka a stala se tak pravidelnou účastnicí jako pomocník (helper). Sama jsem ale nikdy jako účastník (questor) rituál nezažila, nejsem tedy nijak ovlivněna vlastním zážitkem, což je podle mého názoru výhodou – mohu čerpat zkušenosti z pozorování, ale vlastní prožitek nevstupuje a neovlivňuje můj náhled.

Zatím mě přímá účast na rituálu nelákala, především kvůli fyzickému strádání, které vím, že by pro mě bylo velmi intenzivní a nejspíš i rušivé v rozjímání. Možná, že jednou uzraje čas, či se setkám se životní křížovatkou, kterou budu chtít řešit právě účastí na rituálu Vision Quest. Přes to mě rituál nepřestával fascinovat, své zkušenosti čerpám z pozorování a také nasloucháním příběhů účastníků. I samotné zážitky v táboře, kdy jsem svědkem různých druhů prožitků, emocí či vhlédů, jsou pro mě přínosné i na osobní rovině. Věřím, že je to velmi silný prožitek, zvláště v případě, že účastníka tento rituál přitahuje a je mu filosofie či symbolika rituálu velmi blízká. S účastníky rituálu jsme často v kontaktu i posléze a mohu tak sledovat jejich cestu a příběhy.

Zároveň je mi blízké nastavení šamanismu, které zdůrazňuje propojení s přírodou, celostní přístup, naslouchání vnitřnímu hlasu a také zdůraznění vlivu rituálů na člověka. Přes výše uvedené své šamanské poznatky rozvíjím velmi subtilně a určitě ne na dostupných

veřejných kurzech. Finanční stránka věci je právě tou mojí kritikou současného přístupu, kdy by účast na veškerých šamanských kurzech a rituálech pro mě nebyla finančně únosná. Zároveň svou spiritualitu pokládám za určitou eklektickou filosofii a dávám v těchto případech přednost samotě proti kolektivní náboženské praxi.

6.2 Typ výzkumu

V souladu s výzkumnými otázkami, které se zabývají jedinečným prožitkem, jsem zvolila kvalitativní výzkum. Jedná se o přístup, jehož cílem je získat vhled, porozumění. Zkoumání je orientováno holisticky, na celou šíři člověka či události, s pochopením všech rozměrů a jejich souvislostí (Ferjenčík, 2010). Rituál Vision Quest tak odpovídá fenoménu, který je jedinečný, neopakovatelný a různí lidé je mohou vnímat velmi odlišně, tedy má vlastnosti fenoménu pro využití kvalitativních metod (Miovský, 2006).

Pro tento výzkum jsem použila metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Tato metoda se soustředí na to, jak porozumět žité zkušenosti člověka a umožňuje zkoumat, jak dotyčný utváří význam své zkušenosti, a vede tak k porozumění individuální zkušenosti a jejímu významu, na idiografické úrovni. Výzkumník v tomto případě prozkoumává zkušenost člověka z jeho perspektivy, ale samotná výzkumníková zkušenost zde hraje také velkou roli. Vlastní osobní přesvědčení, postoje a interpretace jsou základem porozumění zkušenosti druhého člověka (Řiháček et al., 2013).

6.3 Design výzkumu a tvorba dat

Výzkum byl realizován od srpna 2020 do února 2021. Data byla získána pomocí metody polostrukturovaného interview, což je také nejčastěji používanou metodou v IPA (Řiháček et al., 2013). Tato metoda umožňuje zaměřovat pořadí otázek, ale také umožňuje výzkumníkovi klást doplňující dotazy. Interview je možné provádět v různorodém prostředí. Je předem definováno tzv. jádro interview, což jsou témata, která by měl výzkumník probrat, nicméně na toto jádro se mohou nabalovat další rozšiřující témata či otázky, které mohou vyvstat v průběhu a umožní tak lépe porozumět problému (Miovský, 2006).

Mezi výhody tohoto přístupu patří například možnost ujištění se, že dotazovaný otázkám porozuměl. Dotazovaný může sdělit své subjektivní názory a může naznačit možné vztahy nebo souvislosti (Hendl, 2016). Nevýhodou může být to, že se rozšiřujícími otázkami se bude tazatel zbytečně oddalovat od cíle interview a data budou irelevantní. Dále může mít

nežádoucí efekt i to, že způsob kladení otázek, vzezření, projev tazatele je jiný. Zároveň je ale vhodné klást důraz na přirozený, autentický projev tazatele a vyhnout se výrazným podnětům (Miovský, 2006).

7 Sběr dat a výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen celkem pěti účastníky, kteří absolvovali rituál Vision Quest, na území České republiky. Jednalo se o dvě ženy a tři muže. IPA studie obvykle pracují s menším počtem účastníků, nicméně jde o to, aby účastníci dobře reprezentovali daný fenomén (Řiháček et al., 2013).

Podmínkou účasti na interview byla účast na rituálu Vision Quest v České republice, právě jednou. Druhou podmínkou bylo absolvování celého rituálu, bez zásahu dalších technik či přístupů, tedy s obdobným provedením a vedením. Cílem bylo vyloučit možné programy, které za „rituál Vision Quest“ mohou označovat například hodinovou procházku krajinou nebo denní pobyt v lese bez jídla.

Dva účastníci se účastnili rituálu Vision Quest na Nesměni (viz výše), jeden na Hamru a jeden účastník zažil rituál Vision Quest v rámci kurzu Mužská síla. Rozhovory byly prováděny retrospektivně, od srpna 2020 do února 2021. Od účasti na rituálu uběhla různá doba, 13 let zpětně, tři roky zpětně (dva respondenti) a půl roku zpětně (dva respondenti).

Celkem rozhovory trvaly 246 minut, od nejkratšího 40 minut, po nejdelší trvající 75 minut. Před rozhovorem byl prostor pro dotazy respondentů, ať už k provedení, tak k mé osobě. Respondenti byli seznámeni s formou a účelem provedeného interview. Po rozhovoru jsme ještě vždy chvíli mimo záznam hovořili o různých tématech a většina účastníků se shodla, že vzpomínání pro ně bylo příjemné, oživilo jim zážitek, a připomněli si momenty, které je obohatily. Vzájemně jsme také sdíleli prožitky či další situace, které jsme kolem rituálu, ale i v osobním životě zažili. Po rozhovoru všichni respondenti vyjádřili osobní přání si přečíst kompletní práci.

7.1 Výběr výzkumného souboru

Potencionální respondenti byli oslovováni na přímo, z osobních kontaktů, které jsem v průběhu účasti na rituálu získala, tedy jednalo se v první vlně o záměrný výběr. Dále jsem oslovovala možné účastníky prostřednictvím sociálních sítí a skupin, s odkazem na článek na mém osobním blogu, kde bylo uvedeno více informací o tom, co mohou účastníci čekat a také základní informace o mé osobě a k jakému účelu rozhovor bude použit. Dále jsem také s prosbou oslovila bývalé účastníky rituálu, aby dále sdíleli mezi své přátele, o kterých ví, že by mohli podmínky splňovat. Jednalo se tedy v druhé fázi o výběr pomocí metody

sněhové koule, který patří k metodám ve kvalitativním výzkumu nejčastěji užívaným (Miovský, 2006).

Účast přislíbilo více účastníků, nicméně některé rozhovory nebyly realizovány z důvodu aktuálně probíhajícího nouzového stavu, který zasáhl do osobního života účastníků a znemožnil tak realizaci rozhovoru (v jakékoli podobě). Dva rozhovory proběhly osobně, v Praze, při osobním setkání v kavárně. V tomto případě byl k nahrávání použit diktafon. Tři rozhovory proběhly online, s využitím programu Skype, který umožňuje nahrávání hovoru.

V rámci domlouvání rozhovoru byly zmíněny výše uvedené podmínky účasti (tedy účast právě jednou) a z tohoto důvodu tedy vyloučení někteří respondenti. Důvodem první podmínky bylo to, aby opakované prožití rituálu neovlivňovalo prožitek, kdy právě opakovaná účast, v některých případech vícenásobná by mohla ovlivnit očekávání. Druhá podmínka se týkala toho, aby byla zachována doporučovaná homogenita vzorku (Řiháček et al., 2013). Cílem je zkoumat pouze vliv samoty, izolace, pobytu v přírodě a půstu, nikoli mapovat různá provedení rituálu či vliv dalších možných technik a eklektických přístupů.

7.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Během výzkumu jsem dbala na dodržování etických pravidel. Byla jsem si vědoma toho, že výzkumné téma se dotýká významných zážitků člověka, které mohly být intenzivně prožívány na různých rovinách, například fyzické, psychické, ale i spirituální. Tedy pro některé účastníky mohlo být nelehké o takové zkušenosti mluvit, zvláště s neznámým člověkem. Snažila jsem se zachovat co nejvíce uvolněnou a neformální atmosféru, při osobních setkáních jsem se časově i místně přizpůsobila účastníkům a reflektovala jsem jejich požadavky.

Všem účastníkům jsem podala informace o způsobu provedení a o účelu rozhovoru. Část dotazů jsem se snažila zodpovědět v článku na blogu, nicméně před zahájením rozhovoru jsem dala účastníkům možnost se zeptat na jakékoli doplňující dotazy, které se týkají provedení, účelu ale i mé osoby a mé motivace pro zkoumání tohoto tématu. Účastníci byly informováni, že účast je dobrovolná a že informace budou anonymizovány. Také před zahájením interview bylo řečeno, jakým způsobem bude interview zaznamenáno, a vyžadovala jsem ústní souhlas s nahráváním. Účastníci nebyli nijak finančně odměněni, ale jistou formu odměny můžeme považovat u osobního setkání pozvání na občerstvení

v průběhu rozhovoru. Výzkum byl proveden v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů (zákon č. 101/2000 Sb.).

8 Metoda zpracování dat

Jak bylo uvedeno výše, zvolenou metodou byla Interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Nejprve proběhla reflexe vlastních zážitků badatelky, aby práce s daty byla kvalitnější a byla tak zajištěna větší validita, což vychází z doporučení dle Řiháčka (2013).

Rozhovory byly nahrávány na diktafon a v případě online provedení byly nahrávány přímo v rozhraní programu Skype. Následně byly doslovně přepsány do dokumentu (Microsoft Word) s využitím přehrávače (VLC media player) se zpomaleným záznamem. V této fázi došlo pouze k doslovnému přepisu, bez jakýchkoli dalších komentářů. Rozhovory jsem poslechla znovu a doplnila přepisy o vynechaná slova, doplnila jsem informace týkající se paraverbální komunikace (barva hlasu, tón) a citoslovce. Následně byl dokument naformátován, a to tak, že byl opatřen řádkováním stránek, širokými okraji a automatickým číslováním řádků. Do záhlaví byl uveden identifikátor respondenta (A, B...). Takto upravené dokumenty byly vytištěny a celkově čítaly 70 stran.

Následovalo opakované poslouchání nahrávky se zachycením dalších detailů. Tyto prvotní poznámky, které mě napadaly, jsem vypisovala na levou stranu papíru, dle doporučení Řiháčka (2013). Používala jsem volné asociace, všímala jsem si zvláštností výrazů, obsahů slov. V této chvíli byly nápomocny nahrávky rozhovorů, které pomohly potvrdit či vyvrátit komentář, například důrazem na slovo, odmlkou, či jinou paraverbální komunikací, a pomohly také ozřejmit emoční ladění (použitou ironii apod.). Využila jsem barevného značení v textu, např. opakovaná slova či protiklady. Poznámka byla vždy označena číslem řádku, v záhlaví stránky bylo vždy písmeno respondenta a také číslo stránky. Ukázku tohoto obsahuje Příloha 3. Překvapivé pro mě bylo to, že velkou oporu mi dělal opakovaný poslech rozhovorů, který mi krystalizoval vynořující témata lépe, než čtení textu.

Tyto prvotní poznámky následně pomohly zpracovat vynořující se témata. V této fázi se více pracuje s poznámkami (Řiháček et al., 2013). Vynořující témata jsem vypisovala na pravou stranu stránky, opět s návazností na číslo řádku, číslo stránky a písmeno respondenta. Hledala jsem nadřazená témata a znovu jsem se vracela k rozhovorům. Takto proběhla analýza všech rozhovorů.

Následně jsem témata přepsala do souboru MS Excel, kde byl vložen rozhovor s čísly řádků. Tabulka vypadala analogicky jako vytištěná stránka, s tématy na pravé straně. Do

tabulky jsem taky doplnila fází rituálu, které se problematika týkala, výzkumné otázky V této podobě pro mě byl náhled na témata snazší (Příloha 4). Tato vzniklá témata jsem vepsala do tabulky, s odkazem na tvrzení respondenta. Takto proběhla analýza všech respondentů postupně (Příloha 5). Poté jsem provedla interpretaci dat. V průběhu analýzy jsem měla před sebou výzkumné otázky jako připomínku směru analýzy.

Jako další krok bylo hledání společných témat. Tabulky témat jednotlivých respondentů jsem nakopírovala do MS Excel pod sebe. Vzniklou tabulku jsem opatřila číslováním řádků původního řazení, chronologického (Příloha 6). Poté jsem pracovala s různými možnostmi řazení témat v této tabulce – dle fáze rituálu, dle účastníka, témat abecedně. Podmíněným formátováním jsem označila duplicitní témata. Pokud vznikla nejistota, jestli je téma zakotveno v textu, pomocí funkce SVYHLEDAT a odkazu na řádek jsem našla příslušnou zmínku a měla jsem tak možnost zkontrolovat zakotvení tématu v textu. Následně jsem témata spojovala podle podobnosti, hledala jsem témata nadřazená. I zde jsem brala v potaz výzkumné otázky. Výsledky předkládám v další kapitole.

9 Výsledky výzkumu

V této části se věnuji nejprve analýzou témat dle jednotlivých respondentů, kde jsou zážitky strukturovány podle výzkumných otázek, tedy podle fází rituálu. Tučně jsou zvýrazněná témata jednotlivých respondentů. Tabulky s tématy respondentů jsou v Příloha 7. V druhé kapitole se věnuji výzkumným otázkám a společným tématům napříč respondenty. Dále navazuje část, kde analyzuji témata z pohledu komplexního přístupu.

9.1 Analýza podle respondentů

Respondenti byli označeni písmenem, které nikterak nesouvisí s jejich reálným jménem. Pět respondentů, pět rozhovorů, pět různých zážitků.

9.1.1 Muž A

„Byla to významná událost na mé spirituální cestě.“

Muž A, absolvoval rituál v roce 2017 na Hamru. Rozhovor probíhal osobně v Praze, v restauraci, v poklidné a uvolněné atmosféře.

Rozhodnutí a záměr

Muž A již před vlastním rozhodnutím věděl o rituálu jako takovém, to se dozvěděl na šamanském semináři, ale o samotné pořádané akci v ČR se dozvěděl až v práci, od spolupracovníka, resp. kamaráda. Věděl o **technickém provedení**, ale zaujalo ho napojení na indiánskou **spiritualitu** a také **spirituální** rozměr rituálu. Nejprve přišla **zvědavost**, ale také vnímaná výzva na osobní spirituální cestě, která vede k **seberozvoji** a **posunu** v životě. Ale také to, že to zvládne, **překoná**. Rozhodnutí bylo rychlé, jen přílišné zahlcování informacemi od **okolí** bylo spíše **odrazující**, ale převládla touha **jít sám za sebe** a také potkat se sebou a být kontaktu s krajinou. *„Byla to nějaká zvědavost, takže si projít něčím, co mě láká, ale ta červená nit toho všeho je vlastně ta spiritualita, to znamená potkat se sebou, být v kontaktu s duchama v krajině, byl jsem zvědavěj, co se mnou udělá půst, jestli to jako zvládnou, nezvládnou“*. Také důležitý byl pro něj fakt, že se jedná o **přechodový rituál**.

Příprava

Součástí přípravy byl **strach**, především z **fyzického strádání**. Naopak na samotu se těšil. A také očekával, že se potká s lidmi, kteří budou vyznávat jinou filosofii a nebudou tak úplně

kompatibilní. Také očekával, že bude mít problém se **odstříhnout** od **známých**, kteří se účastní rituálu.

Zpětně **přípravu** hodnotí tak, že ji nedával tolik **pozornosti** „*myslím si, že té přípravě jsem nedával tolik té pozornosti, kolik by si vlastně zasloužila, teď zpětně na to se koukám, že ta příprava byla trochu odfláklá*“. Během přípravy dodržoval bez problémů **půsty**, až na pár nevědomých porušení. **Záměr** **nebyl** úplně **specifický**, ten se vykristalizoval později, až na místě. Příprava se týkala i **materiálních věcí** k pobytu v lese, muž A neopomíná zmínit Palo Santo, jako důležitou součást jeho výbavy. Co se týče reakcí okolí, tak v pracovním kolektivu to bylo přijímáno bez problémů, jelikož zrovna šéf pomáhal Vision Quest organizovat a kolegové měli **pochopení** „*my v práci jsme takhle šáhli, takže to porozumění je tam velký*“. Blízká rodina o tom také věděla, a i když tam nebylo takové souznění, tak určitě **tolerance**. Širší okolí to vědělo jen **sporadicky**, hlavně lidé, kteří mají **porozumění**. Zpětně je období přípravy hodnoceno tak, že pro příští účast by **věnoval více pozornosti** přípravě váčků.

Průběh

Na začátku rituálu se objevila narůstající **nervozita** a **strach**. Ale také **stesk** po rodině, která zůstávala v táboře. K tomu se ale přidalo **radostné očekávání** ze **samoty** v přírodě. Nedokázal se ubránit **osobním soudům** vzhledem k ostatním účastníkům a to mu **bránilo** se soustředit a **ponořit** se pouze **do sebe**. „*Byl jsem vyrušován lidmi, neudržel jsem tu pozornost jen na sebe, že ta témata, a to nastavení těch osobností kolem mě, mě vytrhávalo ze mě samotného, z toho ponoru a měl jsem tendenci posuzovat vnitřně moje okolí*.“ **Průvodce** rituálem byl vnímán jako laskavý, ale také jako **spojenec s vlastními strachy** a jeho přítomnost byla v celém to procesu **přínosná**.

Vybírání místa se spojilo s vnitřním dialogem a **nátlakem** sám na sebe k výběru místa. „*A pak tam prostě bylo jedno místo, kdy jsem si říkal: Tak už si jako (oslovení jménem) vyber, a vlastně mi to místo se mi líbilo*“. Místo bylo vnímáno jako příjemné, ale **vadila** mu absence stínu. Z vybraného místa bylo vidět na jiného účastníka, což bylo bráno jako **rušivé**. A další účastník nebyl viděn, ale slyšen, když používal své chřestidlo. To naopak bylo vnímáno jako **příjemné**. „*Jednou, dvakrát denně si zachřestil a to bylo zase příjemný. Taky mě to odvedlo od mého místa, ale to chřestění mi pomáhalo v procesu*“.

První den **stoupal hlad**, ale poté přešel a již se nevrátil. Naopak stoupala žízeň, kdy třetí den už to bylo **žízňivé utrpení**. Poslední noc ale přišla **bouřka**, která byla **krásná, silná**,

a také bylo možné se **napít vody**, usazené v plachtě. „*Spacák jsem měl zakrytý plachtou, takovou střechu jsem si udělal, a ta voda, která zůstala v plachtě, tak z těch mističek, z těch kaluží, jsem vodu pil, a to bylo hodně pomocný.*“

V prožitcích psychických se objevovala **netrpělivost** a roztěkanost, **nesoustřední**. A také náznak **špatného svědomí** z toho, že v noci si **dovolí usnout**. Toto vše bylo vnímáno jako **útek od přinesených témat**. „*Když jsem si říkal: Ted' mam čas, ted' mám prostor a přinesl jsem sám sobě ta témata, nad kterýmá jsem chtěl meditoval, tak vím, že se mi to dařilo 5-10 minut a přišly zase jiný. Nedokázala jsem udržet vědomou pozornost na témata, která jsem chtěl.*“

V průběhu tří dní a tří nocí v lese přišlo několik zážitků, jeden z nich byl o **zvířecích spojencích** v podobě ptáků. Každý den se objevil jiný pták, který měl vždy **osobní význam** a **symboliku** k tématům, která si muž zrovna řešil. „*Každý den to byl jiný pták. A ti ptáci, co tam lítali, tak mají nějaký význam pro mě, symbolický, to nebylo o tom, že tam létají nějaký ptáci v lese, ale ten den přiletěl právě ten živočich, který přiletět měl právě pro ta moje témata, která jsem si tam řešil. To bylo krásný*“.

Před poslední nocí následovala **prosba** o sen, o **velký sen**, spojená s **meditací**. Sen souvisel se záměrem rituálu a přinesl **odpověď** na téma, které si zrovna řešil, které se týkalo vztahů s partnerčnými dětmi a jak je to možné ovlivnit či změnit.

Samota byla **příjemná** a vyhovovala, umožnila **vnitřní dialogy**. Muž A toto hodnotí tak, že je mu v samotě příjemně a vyhledává ji. **Přírodu** vnímal jako **ne tak živou**, jak by mu bylo příjemné, ale měla silného ducha. Uvědomoval si **vliv lidí na přírodu** a **smutek** z toho, co člověk přírodě dělá. Zároveň ale melancholie je pro muže A příjemná. Krajinu také vnímá pozitivně tak, že krajina neuznává přetvářku a masky, neuznává sociální role a také **krajina ví, kým jsme doopravdy**. „*Pod tím místem tam teče řeka a ta řeka prostě teče. A té řece je úplně jedno, jestli si o sobě myslím, jestli jsem frajer nebo jestli si myslím, že jsem super poctivej člověk, té je to úplně u prdele, protože ona dobře ví, kým jsem doopravdy a v tomto vztahu padají všechny masky a v tom je mi moc dobře*“.

Další účastníky a **pomocníky** muž úplně nevnímal natolik, cítil se **spíše odpojen**. Zpětně ale partnerka sdílela, že na něj napojena byla a vnímala to, co se u něj děje. To, co bylo **příjemné**, bylo slyšet každodenní **bubnování**, že na questory pomocníci myslí. A také další příjemný **smyslový** prožitek byl ve chvíli, kdy byl cítit oheň z tábora.

Třetí den proběhlo setkání se šamanem, který přinesl téma **strachů**, vzteku a také **sebeobviňování** – téma viny vůči sobě ale i také vůči okolí, ale také cesty, jak **vyléčit** tyto **zážitky z minulosti**. Poslední den, čtvrtý, už se objevila **netrpělivost**, protože bylo slyšet další účastníky. Cesta do tábora probíhala v tichu, ve společném **mlčení**, pouze s objetím ostatních účastníků při opuštění místa. Návrat byl provázen s pocity **hrdosti**, s pocity **zvládnutí**, překonání a také **těšení** se na rodinu, na syna. Závěrečná potní chýše byla **potvrzením** celého toho procesu. Ukončení půstu proběhlo bez problémů, ale muž vnímal především to, že **voda chutná úplně jinak**. „*Voda, horská, z pramene, přímo z té země tam, tak ta voda chutnala neuvěřitelně nádherně. Fakt to si pamatuju, jak ta voda byla skvělá*“.

Návrat

Návrat do běžného života byl **náročný**, spojený se stavy přirovnávanými ke stavu **vyhoření**. Muž popisuje, že se vracel s pocity **vlastní síly**, s klidem, pohodou a také pocitem **vnitřní odpovědnosti** za sebe a blízké. Konfrontace s realitou byla náročná, hlavně vplutí do běžného života, do konzumní společnosti, která je v **nesouladu** s hodnotami VQ. „*Najednou se dostávám zpátky do nějaké reality, kde se jako objevují témata jako obviňování druhých a překonzumovanost a že pro mě bylo náročné vplout do toho světa, který vlastně není v souladu s těmi hodnotami, které byly na tom rituálu, to pro mě bylo náročné*“. Okolí reagovalo pozitivně, kolegové v práci byli **zvědaví**, ale Muž A **neměl potřebu** toto tolik **sdílet**.

Ohlédnutí zpět

Zpětně je účast na rituálu hodnocena jako velmi **významný** a **důležitý** krok, především na **spirituální cestě**. Pomohlo mu to filtrovat **podstatné** od **nepodstatných** věcí, to, co je v souladu s pravdou a co není. Změnil se vztah k vodě, posunul se **chuťově** směrem k čiré vodě. Materiální ani fyzické změny nebyly významné, ale důležitou změnou byl **hodnotový posun** směrem k pravdivosti. „*K něčemu, čemu já říkám pravda nebo skutečnost. A ten vztah k té pravdě, to se mi po Vision Questu toto téma začalo objevovat, že myslím, že ten Vision tohle téma přinesl*.“ V okolí neproběhly velké změny, pouze **přiblížení** se či **oddálení** se od **několika přátel a snaha** o aktivní spoluúčasti k lidem, kteří tímto více žijí, než mluví.

Znovu by muž A rituál Vision Quest absolvovat chtěl, už se několikrát účastnil na pozici pomocníka. Ale nyní cítí volání po znovu účasti, vnímá **ztrátu** své vlastní **síly**, pozornosti na své cestě a také potřebu dát si **čas pro sebe**, aby zjistil, kam se dále **směřovat**. „*Mám pocit, že to teď moje duše potřebuje znova, ten Vision Quest. Takže vlastně já*

přicházím o nějakou svoji sílu, ztrácím nějakou pozornost na mé cestě a vlastně bych si potřeboval sednout a dát si čas a prostor a dát si tu otázku – kudy má vést moje cesta“.

Na závěr by muž A **doporučil** rituál **každému**, bez výjimky, ale doporučení chápe jako vyslanou energii a také zbytečné to nabízet lidem, kteří to nechtějí. Ale rituál Vision Quest, bez spirituality a pouze jeho technické provedení, má i tak podle něj velký smysl.

9.1.2 Žena B

„...jako bych se vracela domů, ale úplně jiná...“

Žena B se účastnila rituálu také v roce 2017, na Nesměni. Kvůli aktuálnímu zákazu pohybu jsme zvolili videohovor, na platformě Skype, kde byl také nahráván. Rozhovor probíhal ve velmi pozitivní atmosféře plné zvonivého smíchu a na závěr byl hodnocen jako moc příjemný díky rozpomenutí se na celý průběh rituálu a zpětné naladění se na prožitky.

Rozhodnutí

Žena B o rituálu Vision Quest věděla delší dobu, od kamaráda. Její manžel se účastnil a ona sama byla na rituálu jako **pomocník**. Byl to pro ni **úžasný zážitek**, ale stále samotná představa účasti byla spojena se **strachy**, především spojené se **samotou**, **soběstačností** a také s **hladem** a **žízní**. „*Jsem si říkala, že bych někdy do toho ráda šla, ale že se na to vůbec necítím – takové ty jako strachy, že bych to nedala a sama tři dny někde v noci a že se o sebe nepostarám, co se týče takových věcí materiálních jako třeba postavit přístřešek, že zmoknu, zmrznu a tak něco, a hrozně sem se bála toho, že bych neměla jíst a pít“.* Ale co ji nadchlo, byly **zážitky účastníků**, kteří se vraceli z lesa. Zároveň účast na rituálu byla problematická kvůli malým dětem. Nicméně poté přišlo rozhodnutí, že se chce zúčastnit, ale její muž také, nakonec se rozhodli se rituálu účastnit „společně“, se vzájemnou **podporou** jeden druhého, ona jeden týden na Nesměni, on další týden na Hamru.

Hlavním záměrem bylo poznat svoje **směřování** v životě, **ukotvit** se a **poznat sama sebe**. Očekávání byla v tom, že přijdou **vhledy** na to, co dělat v životě jinak. A také očekávání **strachů** s tím, že tam bude prostor na to se s nimi potkat a **vyřešit** je. „*Ty modlitby k tomu, abych ty strachy překonala a aby to bylo v pohodě, jsem vkládala do těch váčků, takže tím jsem se toho vlastně postupně zbavovala a ty strachy tak nějak přecházely“.* Také si Žena B jako žena na rodičovské dovolené řešila větší **odloučení od dětí**.

Příprava

Přípravu Žena B prožívala **intenzivně** a byla ráda, že měla dostatek času na přípravu. Využívala ale zkušeností s přípravou od manžela. Právě **podpora** a **pochopení manžela** byla pro ni důležitá, partner ji také podporoval a pomáhal se **strachy**, které se týkaly **soběstačnosti** na místě (například jak si postavit přístřešek). Půsty byly dodržovány a příprava váčků byla přínosná v tom, že pomáhala **zpracovávat strachy**, ladit se na rituál. Další rodina ale o účasti nevěděla, nezajímala se, ale dále to s širším okolím **nesdílela**. „*Třeba táta můj a ségra, těm jsem vůbec neřekla, o jakou záležitost se jedná, oni ví, že jezdíme někam takhle do lesa, že jsme tam v nějakém táboře, kde je oheň, kde jsou nějakí lidi, kteří zůstanou v táboře a někdo kdo jde do lesa, což jim přijde úplně nesmyslný, nebo ne, to asi přeháním, ale nezajímá je to natolik, aby se ptali na to, jak to probíhá, prostě to přejdou*“.

Průběh

Skupina v táboře byla velmi **podpůrná**, Žena B cítila atmosféru **přijetí** a podpory, nejen ze strany pomocníků, ale i **průvodců**. Jediné **obavy** byly spojené s reakcí dětí na její odchod, ale ty se nenaplnily. Nevěděla, jak bude probíhat výběr místa, ale to ji nakonec vybral průvodce a ona s výběrem byla spokojená, místo hodnotí jako krásné. Obavy z možné neschopnosti si postavit přístřešek vyřešila hned. „*Abych byla v klidu, tak jsem si rovnou postavila přístřešek, i když vůbec nebyl potřeba (smích), abych byla v klidu, kdyby náhodou z toho plného slunce a žáru, který byl, nějakých 25 stupňů a strašnej hic, tak kdyby náhodou začlo lejt, tak abych se mohla schovat (smích)*“.

Hlad Žena B prožívala, ale vždy rychle přešel poté, co se **naladila** na **oheň** v táboře. Hlad měl jinou kvalitu, jinak jej prožívala, než hlad doma, což vysvětluje mimo jiné i nízkou fyzickou aktivitou. Dotkl se jí strach ze hmyzu, kdy **hmyz** především vnímala jako otravný, tak se s ním pokusila domluvit, aby ji nechal být. Očekávané **strachy**, třeba ze **tmy** a **samoty**, nepřišly. **Bouřka** poslední noc byla krásná a jemná. Samotu nevnímala jako rušivou, naopak cítila **přítomnost lidí** kolem, na jednoho dalšího questora v některých chvílích viděla, a taky pociťovala lidi v táboře, což ji přinášelo pocity **bezpečí**. „*Ale bylo příjemný cítit tu blízkost a to bezpečí, že tam je takhle někdo další. Tak ...že tam nejsem sama, že tam těch pár lidí je, že tam samota nebyla, i když každý jsme byli úplně někde jinde, tak to pole společné tam furt nějak působilo.*“

Příroda působila v každém **smyslu**, a to jak **zrakově**, kdy Žena B vnímala malé detaily (mech, větvičky), **zvuky** zvířat, ale také **vůni** a **chut'** prostřednictvím několika borůvek. Zrakové obrazce se jí objevovali v noci, ve větvích stromů. *„ale i tím, jak je člověk opravdu unavenej, tak v té tmě třeba vidí leccos, tak v těch větvích stromů vylezali různé obrazce, tak to bylo moc hezký.“* Třetí den, před poslední nocí, ji navštívil šaman, u kterého našla **pochopení** toho, co ona si prožívá a také **potvrzení**. Dostala vodu a maté a právě maté ji pomohlo poslední noc **probdít** a právě poslední noc přicházely nejsilnější **požitky**. Zmiňuje a velmi pozitivně hodnotí **stavy vědomí**, podle ní způsobené právě deprivací (jídlem, vodou, ale i spánkem), které jsou srovnatelné s meditací nebo po požití různých látek. Stav mezi **bděním a spánkem** je to místo, kdy přicházely sny a představy. *„Takže mají možnost tak vylézt věci, které normálně nevylezou, jak napůl spíš, napůl bdíš, tak přicházejí nějaké sny nebo nějaké... nevím...představy, ke kterým by se normálně člověk propracovával pomocí nějakých látek nebo těžkých meditací a náročných a tak a tady to prostě plyne samo.“*

Návrat

Návrat byl hodnocen jako úžasný, provázen pocitem **vděčnosti**, následovalo **dojemné setkání** s **rodinou** a také pocity **pochopení** a **naladění** na ostatní, jak questory, tak helpery. Návrat byl spojen s pocitem **změny** ve vnímání **sebe sama**. *„Jako bych se vracela domů, ale úplně jiná. Bylo úžasné tam vidět rodinu, která tam na mě čekala, děti, které byli nadšení, z toho, že se jim vracím. Manžel, kterej slzel dojetím a vlastně všichni ti pomocníci a všichni lidi, co byli v táboře s naprostým pochopením a takovým tím naladěním.“* Na jídlo se těšila, s vděčností, ale hlavně zdůrazňuje **změněný vztah k vodě**. *„Že ty vody jsem si najednou vážila mnohem víc, než kdy jindy a i mi mnohem víc chutnala, voněla. Od té doby mám k té vodě jiný vztah, ne už tak samozřejmej, jako dřív.“* Návrat do běžného života byl pozvolný, díky mateřské, ale Žena B se snažila co nejvíce **udržet** v sobě tu **esenci** celého **prožitku**. Fyzické tělo vnímala jako **zdravější, lehčí**. Cítila se **vyčištěná**, a to nejen fyzicky, ale i psychicky. Okolí změny nevnímalo, jen partner.

Ohlédnutí zpět

Žena B zpětně hodnotí zážitek jako **veliký posun** ve svém životě, spojený se **sebepoznáním** a také **změnou priorit**. Žena B si odnášela pocity **sebedůvěry**, vyšší **sebehodnoty**. Doma se to projevovalo třeba tak, že si dovolí více **projevit** své **potřeby** a stát si za nimi. Ale nemyslí si, že je to velká změna pro rodinu. *„Ty děti na to reagujou dobře, že bych řekla, že*

pro ně to žádná změna není, ale přitom pro mě je to změna obrovská. Že oni to tak třeba nepocejtí, že já si taky utrhnu čas pro sebe, protože oni i to zaplní nějak jinak. Ale pro mě to je změna velká.“ Změny na fyzické stránce se projevily ve **vědomé** konzumaci jídla. Více začala **vyhledávat společenství žen**, ženských kruhů. Od návratu se také snaží věci **neodsuzovat** před tím, než si je **vyzkouší**. V době rozhovoru zraje rozhodnutí absolvovat Vision Quest znovu, ale po delší době.

Rituál by Žena B **doporučila** všem, kdo chtějí na **sobě pracovat**, být sami se sebou a jsou **ochotní ke změně**. Ale **není to cesta pro všechny**, nastavení některých lidí nemusí být kompatibilní s tímto provedením, a že by to pro ně nemělo tu přidanou hodnotu.

9.1.3 Žena C

„Když mi o VQ sestra řekla poprvé, tak mi připadala jako blázen!“

Rozhovor byl druhý a poslední, který probíhal osobně v Praze, v příjemné kavárně. Žena C absolvovala rituál přibližně před 13 lety, na Nesměni. Byl to pro ni zážitek, na který se nezapomíná, proto využívá příležitosti a vždy, kdy má možnost, ráda o zážitku promluví.

Rozhodnutí

Rozhodnutí zrálo velmi postupně, **dlouhodobě**. Žena C o rituálu věděla několik let dopředu díky sestře, ale zdálo se jí to celé nepochopitelné, až šílené. Teprve po třetím zážitku, který jí sestra sdílela, jí to zaujalo. Díky sestře získala **důvěru** v celý proces, ale také to, že každý prožitek může být jiný. Sama si obvykle moc **nezjišťuje informace** dopředu, ani neměla potřebu. Věděla, že **nemusí mít strach**. *„Jsem prostě takový typ člověka, že tam rovnou jdu a uvidím na místě a je to tím, že mi to ségra doporučila, tak jsem měla tu důvěru, že ...to bude dobrý (smích). Ale až na místě jsem se teda seznamovala s tím, co to obnáší (smích).“* Jako primární motivaci uvádí **zvědavost**, až zpětně to hodnotí jako **neuvědomovaná touha po sebepoznání**. Šla tam **za zážitkem**, ale s důvěrou, **bez** jakéhokoli **očekávání**, co to může přinést.

Příprava

Přípravu hodnotí hezky, jako velmi poklidné období. Připravovala se s předstihem. **Půsty** příležitostně držela, jednodenní, ale zpětně to hodnotí tak, že půsty během rituálu jsou úplně jiné. Řešila, aby ji nebyla na místě **zima a mokro** a od sestry věděla, co si brát nemá a naopak co by mít měla. Okolí reagovalo **pozitivně**, se zájmem, ale to zdůvodňuje tím, že má kolem

sebe lidi, které toto zajímá. Jediné, kdo tento pohled **nesdílí**, jsou **rodiče**, to ale bere s humorem a nadhledem. „*No ale tak rodiče, ti si o tom myslí svý (smích)... ti si o tom myslí to, co já si myslela poprvé, když mi to ségra říkala.*“

Průběh

Tábor na ni působil skromně, ale stále do toho šla s **důvěrou**, získanou od sestry. Brala situace s nadhledem, humorem. Byla spíše pasivní, ale díky tomu krásně plynula s tím, co se dělo, bez touhy cokoli **ovlivňovat**. Z ostatních **účastníků** kolem ji neutkvěl v paměti nikdo, soustředila se hlavně na průvodce. Užívala si péči ve formě jídla, které si takhle sama pro sebe nepřipraví. Strachy se žádné nedostavily, ty přišly až v lese. Hlavním **strachem** byl strach z tzv. *permoníků* – lidé, co po lese vykopávají vltavíny. Strach se týkal právě možného setkání jí jako ženy, bez možnosti se bránit. „*Tak to byl jedinej strach, kterej jsem měla, že tam vlastně budeme tři dny, tak jako jsem si říkala – ty jo holka v lese sama, tady někdo s motykou s krumpáčem prostě, tak to mě asi jediný strašilo.*“ U výběru místa očekávala, že jí bude vybráno, ale nakonec si **vybrala sama** místo na kraji lesa, kdy hlavním důvodem byl otevřený **výhled** do krajiny. U váčků posléze zjistila, že si tím vytvořila nevědomky **velký prostor**, který hodnotí tak, že to asi **potřebovala**. Čas se snažila naplnit nějakou fyzickou aktivitou. **Hlad** vnímala pouze jednou, kdy byl tak silný, že sáhla po nezralých ostružinách. V průběhu dní zažila velký **úlek**, kdy v době, kdy měli questoři čas na jistou aktivitu, která se sestává z vykopání díry a vykřičení všech emocí do této díry, najednou slyšela silný, **hysterický řev ženy** a její prvotní reakce byla, že dotyčná byla napadena. Tato domněnka navazovala na podvědomý strach právě z *permoníků*. Vyběhla ze svého prostoru a **vyhledala** nejbližšího questora, který ji překvapil svou nezaumatostí a vysvětlil ji, že to jen někdo vyřívá své vzteky do země. Poté pospíchala zpět, měla špatný pocit z toho, že je **mimo** svůj **prostor**. Na této situaci si zpětně uvědomila svůj celoživotní **starost o ostatní**, která je větší, než o sebe. „*Pak jsem si na tom uvědomila, tu mojí celoživotní jakoby víc starost o ostatní než sama o sebe, že to byl ten moment, kdy jsem si potom tohle zpětně uvědomila.*“ Tím, že měla místo na kraji lesa, měla výhled do krajiny i na **procházející** lidi, ale těch se nebála. „*Oni prej ti místní lidi jsou s tím seznámeni, že tam ti blázni chodí do lesa, takže jsou zvyklí. (smích)*“

V průběhu pobytu neměla žádné větší setkání se zvířaty, zpozorovala jen datla. Více ji bavilo **pozorovat Slunce** a jeho cestu po obloze, snažila se tak určit **čas**, a užívala si východy Slunce. Poslední den ji navštívil šaman, podle ní se jí věnoval **krátký čas**, ale určitě

využila nabídky na vodu a čaj. Při čekání na něj byla **netrpělivá**, ale obávala s toho, že zrovna bude indisponovaná, že si třeba zrovna odskočí na toaletu.

V průběhu odchodu do tábora byla **netrpělivá**, chtěla **pospíchat**. Potní chýše pro ni ale byla **nepříjemná**, moc horká a snažila se jí jen **přežít**, byla pro ni **za trest**. „*Takže tak jako jiní tam seděli a opakovali a nevím co všechno, já už jsem v podstatě jenom přežívala na zemi a říkala si: Já už chci ven!*“ Po ukončení se těšila na jídlo, ale v tu chvíli **nepocítovala hlad**, dokonce ani **žízeň**. Po návratu se opět nesoustředila na ostatní, bylo to pro ni hodně **osobní** mezi ní a ségrou, ze které vnímala až **mateřskou péči**. „*Že tam bylo naše vzájemný takovýto: ty ses vrátila, jsi celá.*“

Návrat

Zážitky po návratu si **zpracovávala dlouho**. Jejím prvním zájmem bylo ale tělesné schéma – jestli po třech dnech půstu zhubla. Co jí ale zarazilo, bylo to, jak se jí po návratu zesílila **vnímavost**, což bylo pro ni až nepříjemné. Projevovalo se to tak, že více vnímala, co lidi vyzařují, více vnímala neverbální komunikaci, než verbální. Tento **rozpor** v ní vytvářel napětí. Nevěděla, co s touto **přecitlivělostí** má dělat, byla **bezradná**. „*To bylo hrozný, to bylo hrozný. To se začalo rozcházet samozřejmě s tím, co člověk slyší a s tím, co ten člověk jakoby dělá nebo vyzařuje.*“ Další, opakovaná účast, jí nelákala, ale ne pro to, že už by nechtěla, ale otevřely se jí **další možnosti** a cesty. Nyní zvažuje **opakování**, jen kvůli **dětem** a **koloběhu** běžného života je pro ni těžké si najít čas. Ale také očekávala, že iniciátorem akce bude její sestra, že jí opět přizve, což se nestalo. Hodnotí to tak, že se musí příště **sama** zajímat a být **aktivní**.

Rituál doporučuje všem, se kterými toto rezonuje, ale chápe, že jsou lidé, kteří to mohou **odsoudit**. Jako vylepšení by pro ni osobně bylo to, kdyby se akce konala v **soukromém lese**, aby neměla **strach** z toho, že se jí něco stane. Zpětně hodnotí zážitek tak, že je to něco, na co se **nezapomíná**. Odstartovalo to její **duchovní cestu**. V této části rozhovoru zmiňuje **vidiny**, které mívá v noci – černou postavu u postele. To byl také jeden z důvodů, proč chtěla jít na Vision Quest – aby pochopila, co se jí děje, ale **vysvětlení** těchto nočních vidin dosud **nenalezla**.

9.1.4 Muž D

„Přišel jsem vydržet věci, o kterých jsem ani nevěděl, že jsem schopen je vydržet.“

Rozhovor probíhal po Skypu z důvodu aktuálních opatření. Muž D absolvoval rituál Vision Quest v rámci výcviku Mužská síla v roce 2020. V rámci rozhovoru jsme se dotkli některých rituálů a technik, proběhlých v rámci výcviku, ale na žádost Muže D tyto techniky nejsou zmiňovány, aby případný účastník výcviku nepřišel o překvapení, které je důležitou součástí výcviku.

Rozhodnutí

O rituálu Vision Quest se Muž D dozvěděl na esoterickém festivalu. Zaujal ho **mužský výcvik**, v rámci kterého se Vision Quest pořádá. To byla i jeho hlavní motivace, proč se do tohoto výcviku přihlásit. Zavolalo ho hlavně hledání vize, v té době trpěl právě tím, že **nevěděl, co a jak dál** ve svém životě.

Příprava

Příprava na rituál Vision Quest probíhala v rámci výcviku, což Muž D hodnotí velmi **pozitivně**. A to z toho důvodu, že na rituál Vision Quest nejde člověk jen tak, ale nejdřív si v sobě **vyřeší** některé záležitosti a může se pak **soustředit** na hledání své **vize**. *„Prostě at tam nejsi úplně rozstřílenej, at máš vyřešený aspoň ty základní věci a můžeš řešit pak tu svou vlastní vizi.“* Očekávání Muž D měl, se smíchem uvádí, že očekával **osvícení**. *„Očekával jsem, že přijdu tam, nevím nic, vyjdu a budu vědět všechno.“* Ale také nyní zpětně ví, že se v průběhu rituálu mohou dít různé věci, ale také vůbec nic. V rámci přípravy **nedržel** doporučené **půsty**. Před rituálem bylo jeho hlavním **strachem** to, jestli zvládne **hlad**. Materiální příprava byla **důkladná**. Zpětně toto hodnotí tak, že se připravil opravdu dobře, jen měl problém uvázat uzly na přístřešek. Okolí si myslelo, že absolvuje vojenský nebo **survival** výcvik, což Muž D hodnotí tak, že vlastně na rituálu Vision Quest také jde o **přežití**, ale jiným způsobem *„Že je to survival, víš, jako že tam jde o přežití. Jako jde, ale úplně v jiným smyslu.“* V rámci přípravy si také formuloval **záměr**, se kterým na rituál Vision Quest šel, ale dále jej nepřibližuje.

Průběh

Místo v lese si **vybíral sám**, dopředu, a to tak, které místo jej zavolá, ale musí tomu být člověk otevřen a **naslouchat**. *„Když se v lese takhle člověk pohybuje, tak prostě některá místa jsou mu příjemnější, lákavější, některá ne.“* Místo hodnotí jako skvělé, označuje ho

jako *chrám*. První dny byl fyzicky v klidu, **odpočíval**, ale potýkal se s **fyzickou nevolností** způsobené hladem a kouřením. Po té, co už neměl tabák, pociťoval **abstinenční příznaky**. Objevovaly se různé **strachy**, které cítil v dětství a mládí, třeba z temnoty, ale také silné **úleky**, když vedle něj spadla větev. V noci byly bouřky a několikrát mu spadla plachta a zatopila ho voda. Jeden z nejzajímavějších zážitků byly hovory se stromem, nazval jej *Strom slz*, který byl pro něj spojen s uvolněním **napětí**, slzami, ale také **uvědoměním** a **vysvětlením** různých životních situací. „*On měl takové jako kořeny a vždycky, když jsem si do nich sednul, tak se mi pustily slzy a něco se mi vyplavilo.*“ Tento strom také označuje jako svého **průvodce rituálem**.

Samotu hodnotí pozitivně. Uvědomuje si to, že si **všímal** více **detailů** v přírodě. Všímal si zvířat, ale zmiňuje, že v rámci přípravy se setkal se všemi **zvířaty**, se kterými měl **strach**. Nakonec si ale uvědomil, že se nemusí bát. „*Nakonec jsem zjistil, že vlastně se není vůbec čeho bát, což bylo vlastně fajn.*“ Vypráví, že spojení s přírodou, která přesahuje jeho samotného, již měl dříve, ale vždy, když je takto v přírodě sám, v noci, tak pociťí **sílu přírody a vlastní malost a bezmocnost**.

Návrat

Muž D se těšil do tábora, na **jídlo**, kdy poslední den byl hlad spojen s **fyzickou bolestí**, ale také na **sdílení** ostatních. Návrat probíhal **mlčky**, proto možnost promluvit byla příjemná. Zpětně ale pro něj bylo velmi zajímavé to, když si procházel místa, která si **vybrali ostatní**. Místa mu vždy **připomínala** vlastnostmi osobu, která si je vybrala. „*Ty místa odpovídaj jejich duchu, to znamená stísněný lidi se ubýdli ve stísněných místech.*“ Návrat do běžného života byl „*příšernej!*“. Uvědomoval si, že **čas** běží jinak, měl problém s řízením auta, ale také s tím, že **svět je jiný**, než v tom lese. Setkával se tak s **nepochopením** okolí. „*Ze začátku jsem první tři dny říkal, jaká je to pohoda, ale pak to bylo strašně těžký. Prostě lidi tě nechápou.*“

Ohlédnutí

Muž D zdůrazňuje to, že se mu **změnily priority**, a to razantně. „*To se mi tam hodně přeuspořádalo. Co je jako důležitý a co je vlastně mnohem míň důležitý.*“ Změny na těle či fyzickém prožívání si nevybavuje. Jen byl přesvědčen, že již **prestane kouřit**, ale nevydržel to, především kvůli tomu, že začal být **konfliktní**. Ale při ohlédnutí mu kouření v lese nechybělo. Po absolvování rituálu **požádal** partnerku **o ruku**. Také od té doby se za sebe, i za ostatní, **umí lépe postavit**. Zážitek hodnotí **pozitivně**, ale některé **prožitky** už

vypřichaly. „*Je to... takový jako vyčpělý.*“ Doporučuje to ale každému, a to pro to, že si tam člověk **sáhne na sebe**, není kam utéct, před sebou samým, před strachy, bez vykrucování se. „*Tam si sám sebe opravdu osaháš, všechny strachy, co tam jsou, jsou fakt jako jenom tvoje. Není tam na koho co hodit víc, prostě všechny tyhle ty kličky, co podvědomě člověk používá.*“ Zmiňuje, že by toto měli učit ve školách, že to člověka vybaví nástroji, sadou **použitelných technik**. Další účast ale nyní nezvažuje, protože stále **nedokončil** svůj záměr.

9.1.5 Muž E

„Vnější svět odráží vnitřní svět.“

Rozhovor s Mužem E probíhal také na platformě Skype. Původně jsme plánovali osobní setkání, ale to nám opakovaně nevycházelo, tedy nakonec jsme se shodli na online hovoru. Muž E se rituálu účastnil v roce 2020 na Nesměni. Rozhovor byl nejdelší a nabitý intenzivními prožitky.

Rozhodnutí

Muž E o rituálu věděl **delší** dobu, byl i dvakrát přihlášen, ale **nevyšlo** to. Poté začali v jeho okolí lidé o rituálu Vision Quest mluvit, nezávisle na sobě, a to ho inspiroval k účasti. Začal se **těšit**, byl **zvědavý**, cítil to jako **volání** duše. Ale zároveň prožíval **náročné** období. Popisuje to jako **traumatizaci**, vnitřní **umrtvení**, **bez chuti k životu**. Motivovala ho výzva, **konfrontace** sám se sebou, **jít k sobě**. „*Jako vyzvat sám sebe sama k sobě, asi tak nějak bych to řekl.*“ **Očekávání neměl**, ale také to byl proces, práce na tom, očekávání nemít. Moc také **nevěděl**, do čeho přesně jde, ale **důvěřoval** tomu **procesu**. „*Já jsem věděl, že budu v lese, že jsem šel takovým tím jako pádem, jako že člověk do toho s důvěrou skáče.*“

Příprava

Přípravu hodnotí jako velmi **důležité, zásadní a smysluplné** období. Zpětně si myslí, že díky přípravě rituál prožil tak, jak jej prožil. Vytvářel si záměr a u tohoto zjistil, že pořádně **neví**, co chce, co chce sám od sebe. Během přípravy se neustále **dotazoval sám sebe**, co chce, kam **směřuje**. Bylo to pro něj **náročné**, ale zároveň velmi důležité. Protože mu spousta odpovědí na otázku „Co chci?“ dávala odpovědi, které mu byly cizí, hluché. „*Já jsem se musel sám sebe totiž jako dotazovat, a to je ono jako, to pro mě přišlo asi to nejdůležitější, sebe dotazování, co chci, co jsem, kam jdu, proč tam jdu a co čekám.*“ Otázky si ale nejen pokládal, ale také **naslouchal sám sobě**. Díky přípravě si také myslí, že právě neměl to **očekávání** a to byl pro něj důležitý parametr. Přínosné bylo to, že v rámci přípravy,

konkrétně při motání váčků, zapojil také fyzické tělo a ta **koordinace těla se záměry** měla pro něj silný efekt. **Půsty** v rámci přípravy dodržoval, ne ale pravidelně a bez zbytečného tlaku, pozvolně. Byl k sobě laskavý a to nyní zpětně hodnotí jako plod, jako výsledek, že si tím nastavil **laskavý přístup k sobě**, který ale nebyl původně zamýšlen. „*Že vlastně jsem se na začátku nastavil nějakou jako laskavější přístup v té destrukci, tak byl ten největší plod, s kterým jsem odjížděl, tak ten přístup ke mně.*“ Podporu v **rodině** měl, zajímalo to i jeho děti, a to zpětně, jak rituál prožíval. V okolí přátel se setkal se **zájmem** a přijetím.

Průběh

Po příjezdu do tábora se déle rozkoukával a také **pozoroval** ostatní účastníky se zájmem, jaký typ lidí toto přitahuje. Bylo pro něj **překvapující**, kolik lidí absolvuje rituál opakovaně, jedna paní dokonce dvanáctkrát. Tito účastníci mu přišli nějakým způsobem přitažliví, měli v sobě určitou jiskru, byli mu **inspirací**. „*Tak pro mě byli něčím strašně jako přitažlivý, že měli nějakou jiskru v sobě, která mě přišla neskutečně zajímavá a inspirativní a nebylo to ani o tom, že by něco extra říkali, prostě už je to, jakým způsobem byli.*“ To mu dávalo smysl v tom, že ten rituál skutečně takto na lidi působí, že to celé **má smysl**. Ale zároveň si uvědomuje, že byl ve svém **traumatu, bolesti, destrukci**. Zároveň se objevila **zvědavost a těšení se**, ale také **nejistota**. To vše bylo spojené s pocitem **plynutí v procesu**. „*Do čeho já to vlastně jdu, a také zvědavostí, to byl takovej maglajs všechno prostě (smích).*“

Šaman na něj působil **překvapivě** a mile tím, že mu přišel jako obyčejný člověk. Zde zmiňuje svou averzi k určitému typu duchovních narcistů, takže byl mile překvapen, že se s tímto nemusí konfrontovat. Zároveň na šamanovi oceňuje určitý **dar** či **intuici** určitého naladění se na účastníky, kdy šaman s minimem slov se trefí do aktuálního problému. „*Řekne jedu dvě tři věty, moc toho nenamluví, ale ty věty...já nad nima přemýšlím, neřekl je jen tak.*“

Vybrání místa pro něj bylo **velmi náročné**. Měl problém s tím, že **nevěděl**, jak si ho vybere, jak pocítí, že je to to **správné**. Měl pocit, že sám sebe **necítí**. V hlavě měl sice jistou představu místa, kde by chtěl být, ale přišlo uvědomění toho, že to místo tam také v lese být nemusí. Po fyzické stránce cítil **úzkost, paniku**, bušení srdce, to vše spojené s pocitem toho, že to nepozná, nedokáže poznat. „*Byla taková vnitřní jako mentální paralýza, jak já to jako poznám.*“ U jednoho místa se na něj díval šaman a Muž E v té chvíli byl ve stavu **paniky**. „*Já vůbec nevím já jsem úplně rozsekanej, já jsem ve stresu, mně buší srdce.*“ Šaman mu ale toto místo potvrdil. „*On se zase tak zadíval, jako to prodejchl, a říkal – jo to*

je pro tebe dobrý místo, budeš tady. A bylo to vyřešený. “ Dále Muž E nad tím nepřemýšlel, i když možná přiznává, že by raději byl jinde, ale **zpětně je spokojen**. **Nelíbilo** se mu to, že tam byly pokácené stromy, přišlo mu to až **deprimující**. Vše ale bylo **odrazem** jeho **nitra**. *„V podstatě to, co jsem viděl, a nelíbilo se mi, bylo odezvou toho co se ale děje ve mně jo, ta vnitřní destrukce versus ta destrukce toho lesa, proschlý, pořezaný, přes sebe, hnusný, nevhledný věci, to bylo ale ve mně taky.* “ A právě toto následně může být jako **výživa** pro další les.

Samotu v průběhu dní v lese nepocíťoval, a to z toho důvodu, že měl očekávání, že to bude **drsnější**, větší divočina. Na několik dalších questorů viděl, tedy věděl, že jsou blízko, kdyby se mu něco stalo, mohli by mu **přijít na pomoc**. Navíc v lese mu společnost dělala mysl, která byla **plná lidí**. Společnost mu také dělala **zvířata** a další **bytosti**, v rámci určitých neuchopitelných halucinací. Ale samotu jako takovou hodnotí pro sebe velmi **přínosně**, **čerpá** z ní a je na ní **zvyklý**, tři dny mu ani nepřišly nijak výrazně dlouhé. **Půst** zvládal **překvapivě** dobře, to ale spojuje právě s **pomocníky** v táboře. Zpětně mu vyprávěli, jaký měli hlad a žízeň a on toto nepocíťoval. Třetí den měl žízeň, bylo mu **fyzicky špatně**, pocíťoval i únavu, ale také **stav mysli**, určitou otupělost, která ale pro něj byla důležitá, protože pomáhá uchopit nové věci. Následně přišel déšť, kdy Muž E využil vody z listů stromu. *„Ten stromek, nevím, co to bylo přesně za strom, bylo to plné listí a každý ten lístek měl kapičku vody na sobě a já jsem ho celej v podstatě jako vycucal (smích). A prostě jsem se napil.* “ To mu dodalo energii. *„Jsem úplně jako rozkvet a bylo to pro mě z nejsilnějších momentů.* “

Z emocí se Muž E dotkl **radosti**, ale té ryzí, dětské, kdy si uvědomil, že až se vrátí, tak chce více s dětmi trávit čas a užívat si tuto radost. *„Já prostě s těma dětma tyto věci budu dělat, právě kvůli tomuto druhu radosti.*“ Za tento prožitek byl velmi **vděčný**. Měl ale také spousty zážitků, které jsou pro něj **neuchopitelné**, vysvětluje to tím, že to byla chvíle, kdy **vnější svět odrážel ten vnitřní**. Tyto zážitky by se daly vysvětlit, například náhodou, ale pro něj byly **zásadní**. Například téma **smrti**, které se zrcadlilo na umírající včele. Téma smrti si tam přinesl, a to jak s tématem vnitřního umírání, tak i smrti, kterou vidí kolem sebe jako pracovník záchranné služby. *„Vlastně všiml jsem si, že to je něco, co se týká hluboko mně, co se týká toho s tou včelou, to není náhoda.* “ Tyto prožitky ale zpět hodnotí velmi přínosně. *„Ten Vision Quest mě z toho dostal, z toho vnitřního traumatu.* “

Určité zážitky popisuje jako zážitky halucinačního charakteru, kdy v noci viděl ve větvích stromů silová zvířata – **sovu**, **medvěda**. Mohla to být podle něj hra světla, ale když

se snažil, opětovně je neviděl. S medvědem vedl rozhovor, kdy dostával **odpovědi** a informace. „*Když tam byl medvěd, tak já jsem slyšel skutečný rozhovor se mnou a s tím medvědem a on mi předal informace.*“ Při pobytu v lese Muže E navštívil šaman, ale to pro něj nebyl takový zážitek. Jako šamana popisuje právě medvěda.

Důležité pro Muže E byly právě tyto stavy mezi bděním a usínáním, stavy **změněného** vnímání, které pro něj byly velmi přínosné. „*V tomhle stavu člověk vnímá opravdu něco jinak, má nové vstupy, nové prostory, nové možnosti.*“ Bylo to pro něj setkání s něčím, co jej **přesahuje**, s něčím hlubokým, z čeho může **čerpat** moudrost, něco **neuchopitelného**, které je pro něj zásadní v uvědomění si toho, co je důležité. To mu dává sílu, motivaci, i v dnešní době a pomáhá mu to **zvládat krize**. „*To neuchopitelno je ... o tom se těžko mluví, ale je to něco, co je pro mě vnitřní motivací, že i když teď se všechno sype, máme korona krizi a tak dále, tak mně je to úplně jedno, protože pořád vnímám že to jsou věci na povrchu jako balonku nebo papírku nebo je to jenom jakýsi jako mámení... A zatím vším je neuchopitelno.*“

Strach v lese nepociťoval, je na pobyt v lese zvyklý. Ale poslední noc ho přepadla silná **úzkost**, kdy se schoulil a měl až pocity, že **zemře strachem**. Ten strach nepřišel zvenku, ale zevnitř, nedokázal si to ale vysvětlit. Cítil strach i na **fyzickém** těle, konkrétní místa. Otevřelo se mu téma jeho **předků**, kdy po zpětném zpracování tohoto zážitku zjistil, že na těle cítil ta místa, kde rodově jeho předci měli rakovinu.

Poslední večer myslel na zpěváka Daniela Landu, na jeho **písně**, na jejich energii. Po návratu do tábora několik pomocníků hovořilo o tom, že měli touhu zpívat tyto písně, tak je taky zpívali. Když se Muž E snažil zjistit přesný čas, vyšlo to přesně na dobu, kdy na tyto písně myslel on. Pomocníci mu před odjezdem tyto písně zazpívali, což pro něj bylo velmi silné, spojené s **pláčem**, který byl potřebný. To mu ukázalo neuchopitelnost toho, jak jsme jako lidé **spojeni**. „*Zahráli mi písničku a já jsem tam brečel tak, jak jsem dlouho nebrečel. A bylo to pro mě jako skvělý prostě, strašně jsem to potřeboval. A to jsou pak ty věci, jako kdy je to zase neuchopitelný, jak jsme spojeni.*“

Těsně před odchodem měl zážitek, že mu na hrud' sedali **motýli**, což bral jako **pozitivní** zprávu. Při návratu do tábora bral vážně instrukce, že mají jít v **mlčení** a mají si hlídat sami sebe, a byl tedy **pohroužen** do sebe. Stále měl po noci velmi těžké pocity **strachu**, rozkladu, kdy se objevilo opět téma **smrti**. „*A setkání se se smrtí a tématem smrti, od lidí, který mi umřeli v sanitce nebo který jsem možná zabil, takže vlastně konfrontace*

jestli jsem vrah nebo nejsem vrah. “ Toto téma je pro něj stále **těžké**, ale už ne **traumatické**. Návrat do tábora byl náročný. Před pomocníky, kteří je vítali, se cítil **trapně**, **styděl** se, vadilo mu být středem pozornosti, spojené s pocitem provinění. Během závěrečné potní chýše mlčel, stále cítil, že zpracovává zážitky, **integruje** je. Cítil se stále **zraněn**, otevřen, s bolestí.

Návrat

Návrat do běžného života proběhl poklidně. Vracel se s pocity důvěry v to, co se kolem něj děje, s pocitem **vnitřního domova** a **správností** procesu, s pocitem, že nás něco stále obklopuje, **přesahuje**. Bez ohledu na to, co se děje ve světě kolem něj. *„Když jsem se pak vrátil, tak to ve mně bylo, a i když se kolem mně děli jakýkoli věci, a na tý záchrance se dějou, tak já jsem v sobě cítil domov, jo domov... to že je kolem nás jako něco, co nás obklopuje stále.“* V práci byl následně konfrontován s několika **sebevraždami**, které mu ukázaly, že má sám **chut' žít** a také mu jako zrcadlo ukázaly, jak by také mohl dopadnout. **Vnější** situace mu ukazovaly to, jak se on sám **vnitřně** cítil. Věděl, že by také takto mohl dopadnout, kdyby nezačal žít jinak. *„To jsem byl já ten chlapík, takhle bych prostě dopadl, kdybych se nezměnil, věděl jsem, že takhle drsně bych dopadl – nemusel bych být prostrílenej, ale tak jak byl vnitřně zlomenej a zničenej, kdybych nezačal žít jinak.“*

Změny se v životě udály, ale zpětně si přesně nemůže vybavit, které všechny to byly. Doma začal hrát na **kytaru**, což je sice maličkost, ale měla krásný efekt na rodinu, domov. Nejvíce mu dala **změna** přístupu, kdy už ví, že se ze spousty věcí hned nehrouť, uvědomuje si své **hranice** a **limity**. Raději **nesplní očekávání** ostatních, než aby šel za své hranice. *„A já, pokud budu dělat to, co po mě chcete vy, to moje okolí, tak já narušuju sám sebe a to dělat nechci, to nebudu dělat už, dneska už ne. Takž toto mi to dalo asi nejvíc. Jako tento přístup vnitřní, který je k nezaplacení.“*

Ohlédnutí

Rituál Vision Quest je něco, co ho stále **vyživuje**, z čeho stále **čerpá**. Používá to i v interakci s ostatními, pokud vidí, že ostatní prožívají určitou **krizi** a mají touhu po **přesahu**. **Doporučuje** jej (skoro) všem, ale bere toto **zodpovědně**, ne všichni by mohli mít pochopení. *„Jsem v tom zodpovědnej, nenaženu tam jen tak někoho.“* Rituál by rád absolvoval **znovu**, další rok zvažuje účast jako pomocník. Má jasný záměr do dalšího Vision Questu, které vzešel z tohoto prvního zážitku, a to je téma **předků**, kdy se chce s nimi více potkat, napojit se. Těší se na to, že bude moci **srovnat** zážitek s tím prvním, kdy přesně nevěděl, co má

čekat a jak to bude probíhat procesně, s druhým zážitkem, kdy bude mít **jasný cíl**. „*Chci vlastně pak i jako vnímat ten prožitek toho rozdílu, kdy tam jdu s: nevím, do čeho jdu, netuším ani procesně jako kde mám sedět, jak bude velký prostor a co se kam motá, a toho: vím všechno a vím přesně, s čím tam jdu.*“

9.2 Odpovědi na výzkumné otázky

V této kapitole se věnuji jednotlivým výzkumným otázkám. U každé otázky je tabulka s nadřazenými tématy, v záhlaví je označení respondentů dle písmen. Některé otázky vyžadovaly rozsáhlejší členění témat.

9.2.1 Výzkumná otázka č. 1

Tabulka témat k výzkumné otázce č. 1: **Jak proběhlo rozhodnutí se rituálu zúčastnit?** je uvedena níže.

Fáze	Témata		A	B	C	D	E
Rozhodnutí	Rozhodnutí	Rychlost rozhodnutí	•	•	•	•	•
		Doporučení a zprostředkované zážitky		•	•		•
		Indiánská spiritualita	•				
		Podpora okolí		•			
		Zvědavost	•		•		•
	Očekávání	Absence očekávání			•		•
		Důvěra					•
		Samota	•				
		Spiritualita				•	
		Strachy	•	•	•		
		Nová situace	•	•			
	Záměr	Cesta k sobě		•	•		•
		Přechodový rituál	•				
		Směřování v životě		•		•	•
		Spiritualita	•				

Tabulka č. 1: Témata k výzkumné otázce č. 1. Rozhodnutí se zúčastnit

Téma první výzkumné otázky jsem rozdělila do několika oblastí, kterých se respondenti dotkli - samotný průběh **rozhodnutí**, **očekávání** a také **záměr** od rituálu.

Rozhodnutí probíhalo jak **dlouhodobě**, tak i velmi **rychle**. Někdy byl odsun z důvodu mateřské dovolené a starostí o děti, jinde přihlášení probíhalo opakovaně. Na rozhodnutí měla vliv **zvědavost**, ale také **podpora okolí**. Určitě společným tématem několika respondentů byly **zážitky** lidí v okolí, ať už zprostředkované, nebo pozorované. Žena B:

„Hrozně jsem obdivovala ty lidi, co do toho šli, a moc se mi líbila ta změna, s čím přicházeli po tom z lesa. To mě jako úplně nadchlo a dostalo.“ Pro jednoho respondenta byla silným vlivem indiánská **spiritualita**.

Očekávání z rituálu byla různá, ale často se objevovaly různé **strachy**, spojené právě s **fyzickým strádáním**. Také očekávání bylo spojeno s tím, že se v průběhu rituálu setká s vlastními strachy. *„A očekávala jsem, že mi přijdou nějaké třeba strachy, že se tam s nimi potkám.“* Očekáváním byl také posun na **spirituální cestě**. Ale také těšení se právě na **samotu**. V očekávání se také vyskytlo téma určité **nové situace**, která účastníkovi nebyla příjemná, například první velké odloučení od dětí. Nicméně **očekávání neměli** všichni respondenti a naopak **důvěřovali** procesu.

Záměr účasti na rituálu se nejvíce týkal právě **cesty k sobě**, tedy sebepoznání, ukotvení se, náhledu do vlastního nitra. S tím souviselo také téma nalezení vlastního **směrování v životě**, tedy poznání své cesty, co v životě změnit, poznat svůj směr, často spojeno právě s určitou náročnou životní situací. Záměrem byla i zde **spiritualita**, tedy posunout se na své spirituální cestě.

9.2.2 Výzkumná otázka č. 2

Druhá otázka se týkala fáze přípravy: **Jak účastníci prožívali přípravu na rituál?** Tabulka č. 2: níže ukazuje přehled témat.

Fáze	Téma	A	B	C	D	E	
Příprava	Reakce okolí	Nepochopení		•	•	•	
		Nesdílení	•	•			
		Porozumění a podpora	•	•	•		•
		Tolerance	•				
	Tělo	Půsty	•	•	•	•	•
	Materiální příprava	Důsledná	•	•	•	•	•
		Příprava váčků	•				•
	Psychická příprava	Tvorba záměru					•
		Strachy		•	•	•	•
		Obrácení se do nitra					•
	Hodnocení přípravy	Důležitá		•		•	•
		Pozitivní				•	
		Příště by byla jiná	•				
		Intenzivní		•			
		Klidná		•	•		•
		Poctivá			•	•	
		Výsledky přípravy					•

Tabulka č. 2: Témata k výzkumné otázce č. 2. Příprava na rituál

V rámci přípravy se respondenti setkávali s různými reakcemi okolí, od **podpory**, porozumění, přes **toleranci** až po **nepochopení**. U jednoho respondenta si okolí myslelo, že dělá survival výcvik. Někteří respondenti neměli potřebu nijak sdílet. Co se týče samotného průběhu přípravy, tak čtyři respondenti drželi nějakým způsobem **půsty**, především s absencí jídla. Příprava probíhala i po stránce **materiální**, a to tak, že se respondenti připravovali na pobyt v lese. Muž E zdůraznil přípravu **váčků**, která pro něj měla opravdu velký význam. „Fyzická práce motání si modlitebních váčků, tak ta koordinace vůbec fyzického těla s tím, že do toho zapojuju mysl a záměry, tak pro mě bylo zásadní, ne jenom sedět někde v meditaci, ale i fyzicky s tím pracovat.“ V rámci **psychické přípravy** se respondenti potkali se svými **strachy**, tvořili záměr a **obraceli** se do **nitra** s otázkami, co po sobě chtějí. Zpětně **hodnotí** respondenti přípravu **kladně**, jako klidnou, pozitivní, intenzivní a důležitou. Žena B: „Přišlo mi skvělé, že jsem na to fakt měla ten časový prostor, že jsem nad tím mohla přemýšlet, mohla jsem si vytvořit dostatek času na to se naladit.“ Jeden respondent zmínil, že by u něj příště probíhala jinak. Jako **výsledky** této přípravy respondenti zmínili stav neočekávání a také laskavější přístup k sobě. Muž E: „A vlastně i to nečekat nic podle mě není jako samozřejmý, ale bylo to nějakým výsledkem přípravy.“

9.2.3 Výzkumná otázka č. 3

Třetí otázka se týkala průběhu rituálu, pobytu v lese. Znění otázky: **Jak účastníci prožívali samotný průběh rituálu?**

Témata této otázky jsem rozdělila do pod-fází rituálu, tedy témata týkající se **odchodu** z tábora, **pobytu** v lese, **návratu** do tábora. Toto rozdělení vzniklo při analýze společných témat, jelikož každá fáze se pojila s jinými prožitky, a to jak tělesnými, psychickými, tak i sociálními.

Odchod z tábora

Fáze		Témata	A	B	C	D	E	
Průběh	Odchod z tábora	Skupina	Podpora		•			
			Vliv ostatních	•				
			Stažení se do sebe			•		
			Průvodce			•		•
			Pozorování ostatních	•				•
		Psychické prožitky	Nervozita, nejistota	•				•
			Stesk	•				
			Strachy	•	•	•		
			Pocit plynutí			•		•
			Těšení se	•				•
			Vnitřní bolest					•
			Zvědavost					•

Tabulka č. 3: Témata k výzkumné otázce č. 3. Odchod z tábora

V rámci odchodu z tábora se v tématech vynořilo téma vlivu skupiny a působení ostatních, jako druhé téma byly vlastní, psychické, niterné prožitky. **Působení skupiny** bylo u jednoho respondenta (Žena B) zdůrazněno jako podpůrné, ale u Muže A naopak byla přítomnost ostatních rušivá. „*Byl jsem vyrušován lidmi, neudržel jsem tu pozornost jen na sebe.*“ Žena C byla stažena do sebe, okolí nevnímala a soustředila se na průvodce. „*Já si myslím, že jsem byla tak soustředěna na Jorgeho, takže mě nikdo neutkvěl v paměti z těch ostatních lidí.*“ Vliv mělo i **pozorování ostatních**, kdy například pro Muže E toto bylo inspirativní a potvrdilo mu to smysluplnost toho celého. „*Ty lidi, který tam byli opakovaně, tak pro mě byli něčím strašně přitažlivý, že měli něco, že měli nějakou jiskru v sobě, která mě přišla neskutečně zajímavá a inspirativní.*“ Šaman byl pro Muže E překvapující v tom, že to byl pro něj obyčejný člověk, za co byl moc rád: „*Já vlastně jsem byl překvapenej, mile, že to je úplně obyčejnej chlapík, že to není žádný duchovní člověk. Já prostě já jsem prostě strašně háklivej na ty duchovní egomaniaky, který jsou narcisti.*“

Co se týče **psychických prožitků**, objevila se **nervozita**, nejistota, ale také **strachy** a **stesk**. Naopak respondenti se potýkali i s pozitivními prožitky, například s pocitem **plynutí**, **těšení** se a také se **zvědavostí**. Muž A: „*A vlastně tam bylo tak trochu jako radostné očekávání, že budu tři dny sám, se sebou, v přírodě a to byla věc, na kterou jsem se těšil.*“ Prožitky byly různé, u některých respondentů se dotýkaly jak pozitivních, tak negativních kvalit zároveň. Muž E: „*A s určitou otázkou a nejistotou, do čeho já to vlastně jdu a zvědavostí, to bylo jako takovej maglajs všechno prostě (smích).*“

Pobyt v lese

Další pod-fází v rituálu je **pobyt v lese**, který byl naplněn spoustou různých prožitků.

Fáze		Téma		A	B	C	D	E
Průběh	Pobyt v lese	Místo	Aktivní vybrání			•	•	
			Pomoc		•			
			Složité výběr	•	•			•
			Spokojenost		•	•	•	•
			Strach a panika	•				•
		Tělesné prožitky	Fyzická aktivita		•	•		
			Smyslové prožitky		•		•	
			Nevolnost					•
			Přísun vody	•	•	•		•
			Odpočinek, spánek a únava	•			•	•
		Psychické prožitky	Vnímání hlad a žízeň	•	•	•	•	•
			Pocity, emoce	•		•	•	•
			Strachy		•	•	•	•
			Intenzivní poslední noc	•	•		•	•
			Jiné stavy vědomí		•		•	•
			Obrácení se do nitra	•	•			•
			Samota	•			•	•
			Symboly, přesahy, synchronicita	•	•		•	•
			Vnímání ostatních účastníků	•	•	•		•
		Rozhovory, dialogy	•			•	•	
		Příroda	Získání vhledu			•	•	
			Bouřka	•	•			
			Pocity, emoce		•		•	•
			Kontakt se zvířaty	•	•	•		•
			Nebe			•	•	
			Symboly, projekce	•				•
Průvodci	Zásahy do přírody člověkem	•		•		•		
	Působení průvodce	•	•	•		•		
Pomocníci	Jiný průvodce				•	•		
	Nespojení se			•				
	Spojení s pomocníky	•				•		

Tabulka 4: Témata k výzkumné otázce č. 3. Pobyt v lese

První část jsem zařadila do tématu týkající se **výběru místa**. Výběr místa byl spojen s **aktivním** výběrem, pocity **spokojenosti**. Muž D: „*Já jsem si vybral super místo, já jsem tomu říkal, že jsem si tam našel chrám.*“ Na druhou stranu někteří respondenti prožívali **strach**, **paniku** a silnou úzkost. Muž E. „*Cítil jsem, jak se mi normálně rozbušilo srdce, byl jsem úplně jako ve stresu, ale ne z toho, že jdu do lesa, ale z toho že nevím, jestli to jako dokážu třeba vybrat, že pro mě to bylo taková vnitřní jako mentální paralýza, jak já to jako*

poznám.“ Výběr místa byl pro některé **složitým** procesem, spojeným s vlastní vybíravostí. Žena B využila podpory pomocníka, k vlastní spokojenosti.

V rámci pobytu v lese se účastníci setkávali s různými **tělesnými prožitky**. Většina se týkala **hladu a žízně**, kdy Žena B popisuje jinou kvalitu hladu. Muže E překvapilo, že hlad ani žízeň tolik nepocíťoval, stejně tak Žena C. Muž A naopak vypráví: „*Ale postupně se stupňovala žízeň, a ta byla hodně veliká a to vlastně jsem si říkal, že trpím, že to bylo utrpení žíznivý.*“ U Muže D se toto spojilo až s fyzickou **nevolností**, jak z hladu, tak z boje se závislostí na tabáku. Přísun **vody** zmiňuje hned několik respondentů. Někteří využili nabídky průvodce, třetí den. Někteří využili darů přírody ve formě deště. „*Já tam měl v tom svým ohraničeným pozemku takovej malej stromek, o něco větší než jsem já, který měl spoustu lístečků, takže tam bylo spoustu vodu a ten stromek, nevím, co to bylo přesně za strom, bylo to plné listí, a každý ten lístek měl kapičku vody na sobě a já jsem ho celej v podstatě jako vocucal (smích). A prostě jsem se napil.*“

Fyzickou aktivitu jako potřebu pohybu zmiňuje Žena C, naopak Žena B zmínila absenci pohybu a klid. Muž D využil čas k **odpočinku**, Muž A měl naopak špatné svědomí z toho, že si v noci dovolil i přes doporučení usnout. Muž E zdůrazňuje přínosnost právě stavu nevyspalosti. „*Už se to zobrazovalo i na tý nevyspalý mysli, že člověk je takovej jako ... zdementní trošku, ale to je strašně důležitěj stav, protože uchopuje nový věci díky tomu novému postoji mysli.*“ Účastníci se také potkali s intenzivními **smyslovými** prožitky, Žena B například pocíťovala intenzivní chutě a vůně, Muž D naopak zrakové podněty jako všímání si více detailů.

Psychické prožitky obsahují nepřeborné množství různých zážitků a prožitků. Nejprve se podíváme na jednotlivé **pocity** a **emoce**, které naše respondenty provázely. Setkáme se s pocitem bezpečí, vděčností, radostí, ale i naproti tomu nesoustředění, netrpělivost, úlek. Samostatný oddíl jsem věnovala **strachům**, kterých se dotkly všichni respondenti. Intenzivně o strachu mluvil Muž E, který zažil poslední noc stav, který popisuje jako „*V jednu noc, v tu poslední, jsem se málem podělal strachy, ale doslova, jako to byla tak strašlivá úzkost a ... to bylo tak hrozivej strach, že jsem si to neuměl představit, a mně se chtělo strachy prostě křičet, já jsem byl schoulenej u stromu, takhle jsem tam dřepěl, zabalil jsem se do věcí a říkal jsem si, jestli to nepřejde tak zemřu strachy a nevěděl jsem, jak si to vysvětlit.*“

Pobyt v lese byl spojen i s **obrácením** se do vlastního **nitra**. S tím souvisí také téma vnitřních **dialogů a rozhovorů**, ať už sám se sebou, nebo s určitou vizí nebo v případě Muže D, stromem. **Samota** se pojila u respondentů s pozitivním nádechem, například u Ženy B „*Mně to tam úžasně vyhovovalo, sice jsem se jí trošku bála, tak tam mi to vyhovovalo, protože jsem tam měla ten prostor být sama se sebou.*“ Dva respondenti sdíleli získání vhledu a náhledu do určité situace, kterou si dříve neuvědomovali.

Pestrou část zážitků byla spojena s tématem, které jsem spojila pod kategorii **symbolů, přesahových zážitků a synchronicity**. Ať už se jednalo o vize zvířecích spojenců, zrakových vizí nebo snů, ve kterých přišla odpověď. Zajímavou část tvoří zážitky toho, kdy vnější svět odrážel ten vnitřní. Tyto zážitky byly spojeny s osobní symbolikou viděného, určitým osobním významem. Muž A vypráví: „*v blízkém okolí bud' nade mnou nebo v dohledné vzdálenosti kroužili ptáci a každá den to byl jiný pták. A ti jiní ptáci, co tam lítali, tam mají nějaký význam symbolický, to nebylo o tom, že tam létají nějaký ptáci v lese, ale ten den přiletěl právě ten živočich, který přiletět měl pro ta témata, která jsem si tam řešil.*“ Podobné prožitky zmiňuje i Muž E: „*Jsou to věci, který se těžko vysvětlujou, i jako proč se staly tak, jak se staly, ale vědecky jdou vysvětlit, že to byla náhoda nebo cosi, ale vnitřně to bylo pro mě zásadní. A to jsou momenty, kdy jako vnější svět odráží vnitřní svět. Já nebudu popisovat konkrétně, to bych tady opravdu popisoval hodinu.*“ Jako nejintenzivnější období zdůraznili tři respondenti právě **poslední noc**. S těmito prožitky se také pojí témat **stavů vědomí**, kdy respondenti pociťovali zážitek jiného stavu vědomí, především spojený se stavem mezi bděním a spánkem. „*Mně přišlo úplně úžasný, což jsem nikdy nezažila v normálním bdělém stavu, že tím jak tam v tom lese jsi v určité deprivaci, spánkovéj, bez vody, bez jídla, tak mají možnost vylézt věci, které normálně nevylezou, jak napůl spíš, napůl bdiš, tak přicházejí nějaké sny nebo nějaké... nevím...představy, ke kterým normálně by se člověk pracoval pomocí nějakých látek nebo těžkejch meditací a náročných a tak a tady to prostě plyne samo.*“ Na závěr zmíním okruh týkající se **vnímání ostatních účastníků**. Respondenti vnímali ostatní účastníky, ať už kontakt zrakem (Muž E, Žena B, Muž A), tak sluchem (Muž A). Muž A hodnotil zrakový vjem rušivě, ale sluchový (zvuk nástroje, naopak přínosně). „*Viděl na člověka, který byl ode mě 50 metrů, že byl vlastně přes takové údolíčko na vedlejší skále. Takže jsme na sebe viděli. A v prvních chvílích pro mě bylo to, že se pohybuje po té skále, bylo rušivý. Za horizontem hřebene, což bylo taky 40-50 metrů, tam byl člověk, který tam měl chřestidlo a jednou dvakrát denně si zachřestil a to bylo zase*

příjemný. Taky mě to odvedlo od mého místa, ale to chřestění mi pomáhalo v procesu.“
Přítomnost ostatních vyvolávala pocit **bezpečí** (například pro Ženu B a Muže E).

Samotná **příroda** se **vyskytla** jako téma u všech respondentů. Dva respondenti zažili krásnou **bouřku**. Další měli kontakt se zvířaty, především zrakově, ale u některých slyšely jen jejich zvukové projevy. Dva respondenti zmínili pozorování noční či denní oblohy. Příroda vyvolávala různé pocity či **emoce**, například pocity malosti, bezmocnosti u Muže D. Příroda byla u respondentů určitou **projekcí**, ve které se zrcadlily vnitřní prožitky. *„A té řece je úplně jedno, jestli si o sobě myslím, jestli jsem frajer nebo jestli si myslím, že jsem super poctivej člověk, té je to úplně u prdele, protože ona dobře ví, kým jsem doopravdy, a v tomto vztahu padají všechny masky.“* Muž E zmiňuje vnitřní destrukci, která se mu zobrazila v krajině. *„V podstatě to, co jsem viděl, a nelíbilo se mi, bylo odezvou toho co se ale děje ve mně, ta vnitřní destrukce versus ta destrukce toho lesa, proschlý, pořezaný, přes sebe, hnusný, nevzhledný věci, to bylo ale ve mně taky.“* Tři respondenti zmínili **zásahy** do krajiny člověkem. Muž A: *„To místo, na kterém jsem byl, tak jsem viděl na vykácený plochy a ta krajina byla hodně suchá a vlastně ta krajina jako hodně zkomírala. Tak mi v tom bylo smutno z toho, co tam člověk dělá.“*

Nesmíme také zapomenout na téma týkající se **průvodců** a **pomocníků**. Respondenti byly až na Muže D navštívení šamanem třetí den, před poslední nocí. Pro Ženu C byla návštěva až moc rychlá. Žena B hodnotila návštěvu přínosně, dočkala se pochopení od průvodce. Muž A zmiňuje, že průvodce mu přinesl nové téma. *„To téma, které Jorge přinesl, bylo sebeobviňování se, jestli se z něčeho viním a jestli z něčeho viním ve svém okolí.“* Dva respondenty zaujala intuice průvodce. Muž E popisuje: *„Všiml jsem si jedny věci, že když opravdu na ty lidi jako s pozorností soustřeďuje, tak že umí trefovat velmi dobrý pointy, který vyžadují nějakou - jako já právě nevím, co to vyžaduje, jako nějakou intuici, nějaký jako pochopení – já nevím, co je něco je co má ten dar prostě, nějak tam vychytávat jako trefný věci. Řekne jedu dvě tři věty, moc toho nenamluví, ale ty věty já nad nima přemejšlim.“* Žena B zmínila podobnou zkušenost: *„Měla jsem pocit, když přišel, že naprosto ví, co tam prožívám, celou tu dobu.“* Pro dva respondenty byl ale průvodcem v lese někdo jiný, pro Muže D to byl Strom slz, se kterým vedl rozhovory, a pro Muže E to byla vize medvěda.

Napojení na **pomocníky** zmínil Muž A, a to díky každovečernímu bubnování a také ve chvílích, kdy cítil oheň z tábora. Muž E pociťoval **spojení** s ostatními a vysvětluje si tím taky svou absenci hladu a žízně.

Návrat do tábora

Fáze		Téma	A	B	C	D	E	
Průběh	Návrat do tábora	Psychické prožitky	Netrpělivost	•		•		
			Pláč					•
			Vnímané změny		•			
			Hrdost	•				
			Posílení	•				
			Vděčnost		•			
			Bolest					•
			Potvrzení	•				
			Zpracovávání si tématu					•
		Setkání s lidmi	Těšení se	•			•	
			Setkání s rodinou		•	•		
			Spojení s ostatními		•			
			Stažení se do sebe	•		•	•	•
		Ukončení pústů	Bez problémů	•		•		
			Intenzivní smyslové prožitky	•	•			

Tabulka 5: Témata k výzkumné otázce č. 3. Návrat do tábora

V rozhovoru bylo samostatnou otázkou téma **návratu** do tábora. První setkání s ostatními účastníky probíhalo **mlčky**, pouze s fyzickým objetím. Návrat do tábora byl spojen s různými **psychickými** prožitky, jako například **netrpělivostí** u Muže A a Ženy C: „*To už jsem jako chtěla pospíchat, že jako jdeme, jdeme (smích) ať nikdo nezdržuje.*“ Žena B vnímala **změny** na sobě a **vděčnost**, Muž A naopak byl na sebe **hrdý** a cítil **posílení**. Nicméně Muž E stále vnímal vnitřní **bolest**. „*Takže pro mě to bylo integrační a chtěl jsem se spíš s lidma moc nevidět nebo nebavit, a když tak tak jako o tom, co se děje, než o ničem. Byl jsem jako - jako já bych řekl, že jsem byl jako zraněnej ještě pořád, nebo hrozně moc otevřenej a s nějakou bolestí.*“ Setkání s lidmi bylo různorodé, Muž A a Muž D se již těšili do tábora, Žena B a Žena C zažívaly dojemná **setkání** s rodinnými příslušníky. Žena B navíc zmiňuje **pochopení** od **ostatních**: „*Vlastně všichni ti pomocníci a všichni lidi, co byli v táboře, s naprostým pochopením a takovým tím naladěním.*“ Toto setkávání ale nebylo vždy vyžadováno, Žena C, Muž E byli spíše **stažení do sebe**, Muži E bylo **nepříjemné** být **středem** pozornosti. Ukončení pústu probíhalo bez problémů, dva respondenti ale zmínili intenzivní **smyslové prožitky** týkající se **chuti**. Žena B vzpomíná: „*Té vody jsem si najednou vážila mnohem víc, než kdy jindy a i mi mnohem víc chutnala, voněla.*“ Muž A

popisuje podobný zážitek: „Voda, horská, z pramene, přímo z té země tam tak ta voda chutnala neuvěřitelně nádherně. Fakt to si pamatuju, jak ta voda byla skvělá.“

9.2.4 Výzkumná otázka č. 4

Návrat do běžného života bylo tématem čtvrté výzkumné otázky: **Jak účastníci prožívali návrat do běžného života?**

Fáze	Téma	A	B	C	D	E	
Návrat	Reakce okolí	Bez potřeby sdílet	•				
		Nevmínali změnu		•			
		Konfliktnost				•	
		Zvědavost	•				
	Tělesné prožitky	Abstinenční příznaky				•	
		Tělesné schéma			•		
		Fyzická očista	•	•			
	Konfrontace	Konfrontace se světem	•			•	
	Hodnocení návratu	Pozitivní					•
		Náročné	•			•	
		Pozvolné		•			
	Psychické prožitky	Udržet si to v sobě		•			
		Vlastní síla	•				
		Zvýšení vnímavosti			•		
		Změna vnímání				•	
		Bezradnost			•		
		Odpovědnost	•				

Tabulka č. 6: Témata k výzkumné otázce č. 4. Jak účastníci prožívali návrat do běžného života?

Návrat do běžného života byl spojen s prožitky na úrovni těla i duše. **Tělesné** prožitky byly spojeny s pocity **očistění**, Žena B vnímala tělo lehčí a zdravější. Muži A se změnil vztah k **vodě** a jejímu příjmu, toto popisuje i Žena B. Žena C se smíchem vzpomíná, že v té době ji zajímalo, jestli během půstů zhubla. Muž D bojoval s **abstinenčními** příznaky po absenci tabáku. **Psychické** prožitky u Muže A byly spojeny s pocity vlastní **síly** a **odpovědnosti**. Žena C pozorovala nepříjemné zvýšení **vnímavosti**, spojenou s **bezradností** „Začala jsem o to víc vnímat lidi, co neříkají, ale jak se chovají, prostě tu neverbální komunikaci a mně to bylo – to bylo hrozný, to bylo hrozný. To se začalo rozcházet samozřejmě s tím, co člověk slyší a s tím, co ten člověk dělá nebo vyzařuje.“ Muž D popisuje, jak měl pocit, že **čas** běží jinak, než v lese. Muž E hodnotí návrat jako **pozitivní**, Žena B ho vnímá jako **pozvolný**. Pro Ženu A a Muže D byl návrat **náročný**. „Pro mě bylo náročné vplout do toho světa, který vlastně není v souladu s těma hodnotama, které byly na tom rituálu, to pro mě bylo náročné, takové dostat přes držku od toho vnějšího světa.“ Toto téma je spojeno taky s dalším, **konfrontace** s okolním světem, kde právě Muž A zmiňuje překonzumovanost. Muž D popisuje jinakost světa venku.

Reakce okolí byly různorodé, Muž A zmiňuje **zvědavost**, ale zároveň **neměl** potřebu **sdílet**. Muž D bojoval se závislostí na tabáku a posléze se vrátil kvůli své **konfliktnosti** zpět k tomuto zlovyku. „*Já jsem byl hodně s tím vším konfliktní. A já jsem pak zase začal (smích) pro klid všech zúčastněných, já jsem pak začal dostávat strašný abstáky.*“

9.2.5 Výzkumná otázka č. 5

Poslední otázka se týkala hodnocení zážitku. **Jak účastníci hodnotí zážitek zpětně?** V rámci analýzy témat jsem tuto část rozdělila to čtyř okruhů, které se týkají samotného **hodnocení zážitku, změn v životě, možné další účasti a také doporučení.**

Fáze	Téma	A	B	C	D	E	
Zpětné ohlédnutí	Hodnocení	Čerpání ze zážitku			•	•	•
		Velký posun	•	•		•	
		Otevření dalších cest	•	•	•		
		Pozitivní				•	
		Dlouhé zpracování					•
		Již něco vyprchalo				•	
		Sebe-posílení		•	•	•	•
		Přesahovost		•	•		•
	Změny	Čas pro rodinu					•
		Sňatek				•	
		Vědomí vlastních hranic					•
		Posun	•				
		Více času pro sebe		•			
		Změna náhledu	•	•		•	
	Další účast	Ano	•		•		•
		Jako pomocník	•				•
		Ne				•	
		Ano, ale		•	•		
	Doporučení	Ano, ale ne pro všechny		•	•		•
		Každému	•			•	

Tabulka č. 7: Témata k výzkumné otázce č. 5. Jak účastníci hodnotí zážitek zpětně?

V rámci ohlédnutí se objevilo především **pozitivní** hodnocení. Respondenti zmiňují, že stále ze zážitku **čerpají**, je to pro ně zážitek, na který se nezapomíná. Muž E popisuje: *Je to výživa pro mě sama, pořád se z něho mohu čerpat.*“ Tři respondenti toto označili jako velký **posun**, **významný** krok ve svém životě. Muž A vypráví: „*To, v čem vnímám posun, je možná nějaký postojový, hodnotový posun. No možná k nějaké pravdivosti, možná k něčemu, čemu já říkám pravda nebo skutečnost. A ten vztah k té pravdě.*“

Zmiňují, že jim to také **otevřelo** další cesty, jako například změnu náhledu, uvědomění, pochopení, ale i další duchovní cesty. Vnitřní prožitky jsou spojeny s pocitem

sebe-posílení, důvěry v sobě, postavit se za sebe. Muž D vypráví: „*Takže změna je, že se za sebe umím mnohem lépe postavit, než jsem kdy uměl. A nejenom za sebe teda.*“ Respondenti se dotkli také několika témat **přesahu, spirituality**, kdy Žena B pozitivně hodnotí stavy vědomí mezi bděním a spánkem. Pro Ženu C to bylo nastartování duchovní cesty, nicméně její noční vidiny jsou stále neobjasněny. Muž D zmiňuje, že již cítí, že něco ze zážitku vyprchalo: „*Tak člověk z toho, co si vlastně z tama odnáší, tak to jako má v sobě, že, něco vyprchá a něco tam zůstane.*“

Dalším okruhem témat byly **změny**, které respondenti vnímají. Nejvíce respondenti zmiňovali **změnu priorit**, odlišení podstatných a nepodstatných věcí. Žena B: „*Jsem si uvědomila nějaké priority, které bych mohla přeskládat.*“ Muž E věnoval více **času rodině** díky hraní na kytaru, Muž D požádal partnerku o ruku: „*Tak třeba že jsem požádal přítelkyni o ruku, je to dostatečná změna? (smích)*“ Žena B velmi oceňuje to, že si nyní věnuje **více času pro sebe**: „*Já myslím, že asi největší změna, že jsem začala víc myslet na sebe než jenom na ostatní, hlavně v rodině. Tím, že jsem měla ty malé děti a vlastně veškerou energii jsem věnovala jim a na mě mi toho moc nezbyvalo, tak tohle jsem dost přeskládala.. A ne že bych je odhodila, to ne, ale že jsem se snažila a od té doby se snažím si prostě držet to svoje místo a i si hlídat svoje potřeby. A i před nima to klidně vyslovovat nahlas. Že já mám taky nějaké potřeby a stojím si za nima.*“ Změna se týkala u **změny náhledu**, pohledu na různé situace. Muž A zdůrazňuje rozlišení podstatných a nepodstatných věcí. Fyzického těla se dotkla Žena B, která popisuje vědomou konzumaci **jídla**. Muž E komentuje změnu **vlastních hranic** jako: „*Já říkám: ne, já mám své hranice, já jsem sám sebou ocaď pocaď. A já pokud budu dělat to, co po mě chcete vy, to moje okolí, tak já narušuju sám sebe a to dělat nechci, to nebudu dělat už, dneska už ne. Takže tohle mi to dalo asi nejvíc. Jako tenhle přístup vnitřní, který je k nezaplacení.*“

Téma **další účasti** se dotkli všichni respondenti, tři z nich jsou **otevření další účasti**. Muž D nikoli, a to z toho důvodu, že v tuto chvíli **neukončil** svůj záměr. Žena B a Žena C jsou tomu otevřené, ale stále rozhodnutí nedozrálo. Muž A již byl jako pomocník. Muž E zvažuje další účast jako pomocník, ale také se těší na to, až srovná druhou účast s první, kdy již ví, jaké je technické provedení a má jasný záměr: „*A to už pak mám konkrétní cíl proč tam jdu, na to se taky těším, jím tam s konkrétním jasným cílem, jasným bodem, to chci vlastně pak i jako vnímat ten prožitek toho rozdílu. kdy tam jdu s nevím, nevím, do čeho jdu, netuším ani procesně jako kde mám sedět, jak bude velkej prostor a co se kam motá, včetně toho vím všechno a vím přesně, s čím tam jdu.*“

9.3 Komplexní přístup

V rámci teorie jsem zmínila komplexní přístup. I když toto nebylo součástí výzkumných otázek, ráda bych na tomto místě stručně zmínila témata, týkající se jednotlivých částí komplexního přístupu. V tabulkách jsou uvedeny nadřazená témata, bez témat jednotlivých respondentů.

BIO: Tělo

Fáze	Téma	A	B	C	D	E
Rozhodnutí	-					
Příprava	Půsty	•	•	•	•	•
	Fyzická aktivita					•
Průběh	Fyzická aktivita		•	•		
	Intenzivní smyslové prožitky		•		•	
	Nevolnost				•	
	Odpočinek, spánek a únava	•			•	•
	Vnímaný hlad a žízeň	•	•	•		•
Ukončení půstů	Bez problémů	•		•		
	Intenzivní smyslové prožitky	•	•			
Návrat	Abstinenční příznaky				•	
	Tělesné schéma			•		
	Fyzická očista	•	•			
Hodnocení	Změněný vztah k jídlu, pití		•			

Tabulka č. 8: Témata komplexního přístupu. Tělesná složka

Tělesných prožitků se respondenti nedotkli u první fáze rituálu, ale u dalších již ano. V rámci přípravy byly zdůrazněny **půsty** a také **fyzická** práce. Jak se dalo očekávat, nejvíce se tématu těla dotkli respondenti v průběhu rituálu. V lese byli **fyzicky aktivní**, i si užívali **odpočinku**. Jeden respondent se potýkal s **nevolností**. Jiní pozorovali změnu ve **smyslovém prožívání**. Nejobsáhlejší téma – **hlad a žízeň** - čítá zážitky jiné kvality hladu a také dobrého zvládnutí půstů. Ukončení půstu bylo **bez problémů**, někteří respondenti zmínili **zvýraznění chuti**. Po návratu do běžného života se setkali s pocitem **pročištění**, **změně vztahu k jídlu**, ale i **abstinenčními** příznaky

PSYCHO: Duše

Fáze	Téma	A	B	C	D	E
Rozhodnutí	Zvědavost	•		•		•
	Důvěra					•
	Strachy	•	•	•		
Příprava	Strachy		•	•	•	
Průběh	Nervozita, nejistota	•				•
	Stesk	•				
	Těšení se	•				•
	Vnitřní bolest					•
	Zvědavost					•
	Vděčnost		•			•
	Hrdost	•				
	Posílení	•				
	Překvapení					•
	Úžas					•
	Radost					•
	Strachy	•	•	•	•	•
Návrat	Udržet si to v sobě		•			
	Vlastní síla	•				
	Zvýšení vnímavosti			•		
	Bezradnost			•		
	Odpovědnost	•				
Hodnocení	Vnitřní jistota					•
	Důvěra					•
	Sebepoznání			•		
	Sebehodnota		•			

Tabulka č. 9: Témata komplexního přístupu. Psychická složka

Rituál je prochnut různými prožitky, od **radosti**, **úžasu**, až po panické **strachy**. Následující tabulka ukazuje, že zážitků bylo nepřeberně. S tématem **strachu** se potkali všichni respondenti a je to téma, které prostupuje všemi fázemi rituálu. Kompletní přehled nabízí tabulka výše.

SOCIO: Vztahy

Fáze	Téma	A	B	C	D	E
Rozhodnutí	Doporučení a zprostředkované zážitky		•	•	•	•
	Podpora okolí		•			
	Nová situace	•	•			
	Samota	•				
Příprava	Nepochopení		•	•	•	
	Nesdílení	•	•			
	Porozumění a podpora	•	•	•		•
	Tolerance	•				
Průběh	Podpora		•			
	Vliv ostatních	•				•
	Stažení se do sebe	•		•	•	•
	Průvodce			•		•
	Samota	•			•	•
	Působení průvodce	•	•	•		•
	Jiný průvodce				•	•
	Spojení s pomocníky	•		•		•
	Těšení se	•			•	
	Setkání s rodinou		•	•		
	Spojení s ostatními		•			
Návrat	Bez potřeby sdílet	•				
	Nevmínali změnu		•			
	Konfliktnost				•	
	Zvědavost	•				
Hodnocení	Čas pro rodinu					•
	Sňatek				•	
	Doporučení	•	•	•	•	

Tabulka č. 10: Témata komplexního přístupu. Vztahová složka

Rovina vztahů se prolíná všemi fázemi rituálu. Ve fázi rozhodování měly vliv **zprostředkované zážitky okolí**, **podpora** okolí, ale také **samota**. **Téma nové situace** se týká nových situací ve vztazích (například odloučení od dětí). V rámci přípravy se respondenti setkávali s **nepochopením**, ale i **podporou**. V průběhu rituálu je opět nejvíce témat, od **samoty** a **stažení se do sebe**, po **podporu** a **spojení** s ostatními, a také působením **průvodce**. Návrat byl spojen se **zvědavostí** od okolí, ale i touhou **nesdílet**. Zpětné hodnocení se v rovině vztahů týká **změn** v partnerství, ale také vyslaným **doporučením** účasti.

SPIRIT: Přesah

Fáze	Téma	A	B	C	D	E
Rozhodnutí	Spiritualita	•			•	
	Cesta k sobě		•	•		•
	Přechodový rituál	•				
	Směřování v životě		•		•	•
Příprava	Obrácení se do nitra		•			•
Průběh	Jiné stavy vědomí		•		•	•
	Obrácení se do nitra	•	•			•
	Rozhovory, dialogy	•			•	•
	Získání vhledu			•	•	
	Symboly	•				•
Návrat a hodnocení	Změna náhledu	•	•		•	
	Změna vnímání			•	•	
	Čerpání ze zážitku	•		•	•	•
	Otevření dalších cest	•	•	•		
	Zážitky neuchopitelná a přesahu		•	•		•

Tabulka č. 11: Témata komplexního přístupu. Spirituální složka

Téma přesahu se dotýká opět všech fází rituálu. I když tabulka vypadá skromněji, než u jiných témat, jednalo se o zážitky, které respondenti popisovali nejdéle. Samotná **spiritualita** byla důvodem přihlášení se na rituál, ale také se jednalo o nalezení **směřování** v životě. V rámci přípravy se respondenti obraceli do svého **nitra** a hledali záměr, témata nebo otázky. V průběhu se setkali se **stavy vědomí**, které dříve nezažili. V těchto stavech byly schopni získat **náhled** na určité situace. Opět je zde téma **obracení** se do **nitra**, spojené také s vnitřními **dialogy**, nebo dialogy s určitou vizí. Příroda reflektovala respondentům **symboly**, které pro ně měly niterný význam. Zpětně respondenti uváděli přínos těchto **přesahových** zážitků, ze kterých **čerpají** stále. U některých došlo ke změně náhledu a také **otevření dalších cest** na **duchovní** či **seberozvojové** cestě.

10 Diskuze

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké zážitky provázely účastníky rituálu Vision Quest na území České republiky. Výzkumu předcházela několikerá zkušenost a pozorování autorky práce z pozice pomocníka na rituálu. Díky této zkušenosti bylo možné lépe a hlouběji pochopit zkoumanou problematiku.

Diskuze výsledků

Z výzkumu vyplynulo, že participanti se rozhodli účastnit rituálu se záměrem nalezení cesty ze složité životní situace, získání vhledů, ponoření se do svého nitra, potřeby změny, ale také posunout se na duchovní cestě. Rituál je právě jedna z technik, která umožňuje řešit různé životní otázky či krize (Suler, 1988), ale také to může být most do hlubších vrstev duševního života (Kaufmann-Huber, 1998). Toto zjištění odpovídá také cílům účastníků, které zmiňuje Ellingson (2012). Zároveň právě rituál Vision Quest, jak uvádí Suler (1988), je vhodnou technikou pro zvýšení povědomí o vlastním intrapsychickém životě. Uvedené záměry respondentů odpovídají i informacím o možných motivech účastníků: zjistit jaké je jejich poslání, cíl nebo směřování v životě, nebo také získat inspiraci ("Co je to Hledání vize," nedat.). S podobnou motivací se setkáme i u účastníků WEP, kteří hledají osobní růst, význam své životní cesty a odpověď na otázku, kým jsou (Foster Riley & Hendee, 2020). Samotnému rozhodnutí často předcházely zprostředkované zážitky blízkým okolím, ale také vlastní zážitky z pozice pomocníka.

V rámci přípravy na samotný rituál se respondenti setkávali s různými reakcemi okolí, od podpory, tolerance až k nepochopení. Během přípravy se obraceli do sebe a setkávali se se svými strachy, ale také drželi první půsty. Připravovali se na pobyt v lese i materiálně, ve formě přípravy váčků, tak i věcí, které v lese budou potřebovat. Přípravu respondenti hodnotí jako zásadní, důležitou součást celého procesu.

Průběh rituálu se pojil s největším množstvím různorodých zážitků. Respondenti pocíťovali podporu od ostatních, včetně průvodce a rodiny, ale někteří se stahovali spíše do sebe a od okolí se odpojovali. Tělesné prožitky se projevovaly různým prožíváním hladu a žízně, které ale bylo jiné, než v běžném životě, a někteří respondenti hlad a žízeň nepocíťovali vůbec. Respondenti se také setkali s intenzivnějšími smyslovými vjemy, a to jak chuťovými, tak i zrakovými či sluchovými. Co se týče emocí, tak tam zmínili respondenti širokou škálu prožitků, od radosti, důvěry a zvědavosti, až po strachy, paniky a úzkosti.

Samota byla pro všechny přínosná a respondenti z ní čerpali. Z pohledu šamanské tradice můžeme samotu označit právě jako čas, během kterého se člověk věnuje rozjímání a napojuje se na svou intuici (Arrien, 2000). Přírodu účastníci vnímali intenzivně, byla pro ně zdrojem symbolů, které měly niterný význam. Uklidňující vliv přírody zmiňují i účastníci WEP, kdy příroda je právě protikladem shonu moderní společnosti (Foster Riley & Hendee, 2020).

V průběhu rituálu bylo nejvíce prožitků přesahových, kdy se respondenti setkali s vizemi různých zvířat, vedli dialogy, které jim umožnili náhled na různé situace. Některým účastníkům se odpověď na otázku objevila ve snu, což koresponduje s tím, že vize či řešení problémů mohou přicházet právě ve snech (McLain & Taylor, 2008). Účastníci se obraceli do svého nitra a získávali vhledy do problémů. Právě získání náhledu je jedním s popisovaných přínosů rituálu (Eriksen, 2008) Nesmíme opomenout také zážitky synchronicity, kdy vnější svět odrážel ten vnitřní. Respondenti zmiňují přínos stavů vědomí, vzniklých spánkovou deprivací a absencí vody a jídla. Toto může být právě cesta k prozření, vědění a kontaktu s nadpřirozeným světem (Zelený, 2007). Stejně tak Grof (2004) uvádí, že tyto stavy umožňují kontakt s individuálním i kolektivním nevědomím a je možné dosáhnout vhledů do vlastní minulosti, dynamiky nevědomí, emočních potíží a mezilidských problémů.

Zpětně zážitek respondenti hodnotí velmi přínosně, je to zážitek, na který se nezapomíná. Účastníci z něj stále čerpají a znamená pro ně velký posun. Získali pocity sebedůvěry a sebehodnoty, poznali více sami sebe a získali sebejistotu. Právě spojení se sám se sebou na různých úrovních koresponduje s výsledky výzkumu WEP (Foster Riley & Hendee, 2020). Participanti si uvědomili vlastní hranice a limity, ale velká změna se týkala také žebříčku priorit a hodnot. Otevřely se jim další cesty ve vlastním duchovním rozvoji. Podobné přínosy účastníků můžeme najít i ve studii WEP (Foster Riley & Hendee, 2020). Ale jak uvádí Suler (1988), tyto zážitky jsou silně individuální a nemůžeme očekávat stejné reakce u všech účastníků.

Fáze rituálu se dotkly všech oblastí bio-psycho-sociálně-spirituálního komplexu, především v průběhu rituálu během pobytu v lese. Od tělesných prožitků, přes spousty emocí, samotu (nebo naopak pocity napojení na ostatní) až pro přesahové, rozumem neuchopitelné zážitky.

Pokud výsledky srovnáme s tematicky nejbližším výzkumem na území České republiky (Machalová, 2015), můžeme nalézt podobné výpovědi respondentů, týkající se

prožitků strachu, samoty, intenzivních smyslových prožitků, ale i těch přesahových. Stejně tak návrat do běžného života, spojen se změnami, s pocity sebedrdosti a sebedůvěry. I v tomto výzkumu hodnotili účastníci rituál jako přínosný.

Ale i přes to, že je rituál hodnocen pozitivně, nedoporučili by jej účastníci jen tak každému, ale jen tomu, koho toto přitahuje a chce na sobě pracovat a je mu blízký tento druh spirituality. Rituál tedy můžeme vnímat jako jednu z možných technik, vedoucí k sebepoznání, seberozvoji a dalšímu kroku na spirituální cestě, který je ale třeba absolvovat s rozvahou a zvážením všech aktuálních dispozic zájemce.

Limity výzkumu

Na tomto místě bych ráda zmínila limity výzkumu, které si jako badatelka uvědomuji. Jako první bych zmínila vlastní zkušenost, kdy sice jsem neprošla rituálem jako účastník, ale jistě se do výzkumu mohou prolínat vlastní zážitky z účasti. Toto jsem se pokusila zmírnit proběhlou sebereflexí.

Další limit se týká omezení na účastníky (absolvování rituálu právě jednou), kdy ale většina účastníků opakuje rituál vícekrát ("Hledání vize – Vision Quest", nedat.). Dotkla jsem se tak jen určité malé množiny možného výzkumného souboru a nejedná se tak o profil běžného účastníka. Nicméně při vypuštění této podmínky by se jednalo o jiné, opakované zážitky. Toto dává podklad dalšímu výzkumu, viz dále.

V rámci reflexe jsem jako výzkumník při tvorbě nadřazených témat narážela na to, že některé zážitky účastníci mohli mít, ale jen je nezmínili. Dalo by se to vyřešit postupným dotazováním na jednotlivé prožitky, zdali je dotýčný měl či neměl, nicméně právě zážitek, který je jedinečný a neopakovatelný, není možné zkoumat strukturovaným rozhovorem. Jak uvádí Řiháček (2013), respondent by měl mít volnost směřovat k tomu, co mu přijde významné. Tedy zde jsem vycházela z tohoto doporučení.

Dalším limitem je určitá homogenita vzorku. Dva účastníci zažili rituál na Hamru, dva na Nesměni, poslední v rámci výcviku Mužská síla. První dvě místa jsou si velmi blízká provedením, u poslední můžeme narazit na některé odlišnosti v provedení. Tyto odlišnosti ale nebyly natolik markantní, ale je ke zvážení, jestli má smysl zkoumat prožitky účastníků jen v rámci jednoho konkrétního organizátora. Zde ale narážíme na téma jedinečnosti a neopakovatelnosti prožitku, kdy si organizátoři či průvodci mohou provedení přizpůsobovat aktuální situaci (Exnerová, 2018). Výsledky by se také daly zpřesnit provedením rozhovoru před a po účasti na rituálu. Dále zde musím zmínit to, že účastníci absolvovali rituál před

různou dobou, tedy tato rozdílná vzdálenost od zážitku může mít vliv právě na zprostředkované vyprávění. Tedy homogenita vzorku by se dala navýšit absolvováním rituálu u všech respondentů ve stejný časový úsek.

Uvědomuji si, že poznatky nejsou z povahy kvalitativního výzkumu zobecnitelné. Validita výzkumu je zde také ovlivněna subjektivním náhledem autorky. Validita by se dala zvýšit větším počtem výzkumníků (Řiháček et al., 2013). V této práci se jednalo o hloubkový popis několika zkušeností. Praktická využitelnost může být právě v pochopení zážitku, ať už samotnými účastníky, zájemci, tak i blízkými osobami.

Další výzkum

Z limitů výzkumu vyplynulo několik možností, co se týče dalšího zkoumání dané problematiky. První z nich by byla analýza účastníků, kteří absolvovali rituál vícenásobně. Zde bych doporučila otevřený rozhovor a zaměření se ne na jednotlivé fáze rituálu, ale na motivy, záměry, očekávání účastníka, dále na vnímané přínosy do osobního života a také roli tohoto rituálu v životě účastníka. Ke zvážení je srovnání zážitků rituálu od různých organizátorů. Myslím si, že toto téma rozhodně není vyčerpáno touto prací a sama bych se tématu dále ráda věnovala. Obecně problematiku rituálu a jejich přínosu hodnotím jako aktuálně přínosnou a budu se těšit na další výzkumy v této oblasti.

11 Závěr

Výsledky výzkumu umožnili bližší poznání zkušenosti pěti respondentů, kteří se poprvé účastnili rituálu Vision Quest v České republice. Zjistila jsem, jaký byl jejich záměr a důvod pro účast, jak probíhala příprava na rituál, jak prožívali samotný průběh rituálu. Dále jsem se věnovala i tématu návratu do běžného života a hodnocení zážitku zpětně.

Participantů výzkumu uváděli tyto důvody účasti: záměr nalezení cesty ze složité životní situace, získání vhledů, ponoření se do svého nitra, potřebu změny, posun v oblasti spirituality.

Příprava probíhala u většiny dlouhodobě a byl to pro respondenty čas k sebedotazování, setkání se se svými strachy a taky možnost držet první půsty. Okolí účastníky podpořilo, tolerovalo, ale také nechápalo. Příprava je zpětně hodnocena jako velmi důležité období.

Průběh rituálu se dotkl nejvíce různorodých témat. Tělesné prožitky se týkaly rozdílného, až chybějícího, pocíťování hladu a žízně. Participantů zdůraznili také intenzivnější smyslové prožitky. Emoční prožitky se týkaly všech modalit, nejvíce ale strachu. Nechyběla radost, ale také panika či úzkost. Samotu hodnotili participantů jako přínosnou. Někteří se více stáhli do sebe, jiní pocíťovali napojení na ostatní účastníky. Během pobytu v lese se objevilo nejvíce přesahových zážitků, vizí, náhledů a vhledů.

Návrat do běžného života byl hodnocen jako náročný, ale i poklidný, nicméně vždy spojen se změnou. Především se změna týkala hodnotového systému, ale také vnímanou vyšší sebedůvěrou, sebehodnotou.

Zpětně hodnotí respondenti zážitek jako takový, na který se nezapomíná, a stále z něj čerpají. Umožnil jim více poznat sám sebe, poznat, co je v životě důležité a také je obohatil na duchovní cestě.

12 Souhrn

Diplomová práce se zabývá zážitky účastníků rituálu Vision Quest v České republice. Práce si klade za cíl přiblížit průběh a také prožitky účastníků a rozšířit tak povědomí o této technice.

První část obsahuje teoretické ukotvení. Definiuje rituál jako takový, jednotlivé fáze rituálu a také pojmy iniciační a přechodový rituál. Vycházím zde z definic, které jsou blízké rituálu Vision Quest (Zelený 2007; Exnerová, 2018). Jednotlivé fáze rituálu jsou čerpány z děl Turnera (2004), Gennepa (2018) či Campbella (2017). Dále přibližuji problematiku přechodových a iniciačních rituálů, jak je uvádí Gennep (2018). Hlavní část kapitoly je ale věnovaná důležitosti těchto rituálů (Stephenson, 2017).

Než přejdeme k samotnému rituálu Vision Quest, ještě považuji za důležité čtenáře seznámit s pojmy, které rituál provází, jako je šamanismus, učení Medicine Wheel (Marsh et al., 2016), půstu a jeho možné účinky (Zelený, 2007) a na toto navazujícímu tématu rozšířených (Nakonečný, 1997) či holotropních stavů vědomí (Grof, 2004). Součástí rituálu Vision Quest je i potní chýše („Obřad potní chýše“, nedat.). Lehce se dotýkáme i komplexního přístupu (Orel, 2020; Winkelman, 2004).

Další část se již soustředí na samotný rituál Vision Quest, tato část je doplněna informacemi od organizátorů rituálu v České republice. Nejdříve seznamuji čtenáře se základním technickým provedením rituálu, kde jsou zmíněny účinky přírody a probíhající deprivace na účastníka (Davis, nedat.; Arrien, 2000). V další kapitole se dotýkám průběhu rituálu napříč kulturami a jeho významu (DuBois, 2011; Zimmerman et al., 2003). Nezapomeneme také na to, s jakými důvody účastník přichází, zde je již hojně čerpáno právě z informací od organizátorů. A nakonec se podíváme na provedení a průběh rituálu přímo v České republice, kde je již rozdělena fáze přípravy, průběhu a návratu, opět je čerpáno z informací od organizátorů a také z publikace Exnerové z českého prostředí (2018).

Následující kapitoly jsou zaměřena na podobné programy, například Wilderness Experience Programs (Foster Riley & Hendee, 2020), Outward Bound, ale také na již proběhlý výzkum na území ČR (Machalová, 2015).

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak proběhlo rozhodnutí se rituálu zúčastnit, jak účastníci prožívali jednotlivé fáze rituálu (přípravu, průběh a návrat) a jak tento zážitek hodnotí zpětně. Pro výzkum byl vybrán kvalitativní přístup, konkrétně metoda IPA, Interpretativní

fenomenologická analýza. Data byla získaná pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory se uskutečnily od srpna 2020 do února 2021, část osobně, část při video hovoru. Podmínkou účasti bylo absolvování rituálu právě jednou a bez zásahu dalších technik či přístupů, tedy jednalo se o zajištění homogenity vzorku. Výzkumný soubor byl tvořen pěti respondenty, dvě ženy a tři muži.

Všechny rozhovory byly přepsány a analyzovány pomocí metody IPA. Nejprve proběhla analýza jednotlivých respondentů z pohledu výzkumných otázek. Poté jsem se věnovala společným tématům všech respondentů a odpovědím na výzkumné otázky. Zmínila jsem i témata z pohledu komplexního přístupu.

Z výsledků vyplývá, že důvody pro účast byly spojeny především se záměrem nalezení cesty z životní krize, sebepoznáním, potřebou změny, získáním vhledů a také posunem na spirituální cestě. Přípravu účastníci hodnotí jako velmi důležité, zásadní období, během kterého se setkali se svými strachy, formulovali záměry a obraceli se do sebe. Průběh rituálu byl naplněn nepřeborným množstvím intenzivních prožitků na všech úrovních. Tělesné prožitky byly spojené s absencí jídla a pití a také intenzivnějšími smyslovými prožitky. Samota byla pro respondenty přínosná a umožňovala se obrátit do sebe. Nechyběly pocity radosti, důvěry, zvědavosti, ale i panické strachy a úzkosti. V průběhu rituálu respondenti zažili zážitky přesahového charakteru, změněných stavů vědomí. Zpětně všichni hodnotili zážitek jako přínosný, stále působící. Znamenal pro ně velký posun v životní cestě, ze kterého si odnáší sebedůvěru, poznání sebe sama. Uvědomili si vlastní hranice a přeskládali hodnoty a priority. Uvedené výsledky se shodují s výsledky podobného výzkumu (Machalová, 2015) nebo (Foster Riley & Hendee, 2020).

Do výzkumu byli kvůli zachování homogenity zařazeni účastníci, kteří absolvovali rituál právě jednou. Nicméně to je taky slabinou, jelikož většina účastníků absolvuje rituál vícekrát. Tím, že se nejedná o příliš probádané téma, výzkum s těmito účastníky stále čeká na zpracování. Také může být zajímavé zařazení rozhovoru před a po rituálu a věnovat se více vnímanému přínosu této techniky do života účastníka.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Arrien, A. (2000). *Archetypy šamanské tradice: Duchovní cesty vnitřního bojovníka, léčitele, vizionáře a učitele*. Praha: Portál.
- Bowie, F. (2008). *Antropologie náboženství*. Praha: Portál.
- Campbell, J., & Moyers, B. (2016). *Síla mýtu*. Praha: Argo.
- Danzer, G., & Höllgeová, R. (2001). *Psychosomatika: Celostný pohled na zdraví těla i duše*. Praha: Portál.
- Davis, J. (nedat.). *Wilderness Rites Of Passage: Healing, Growth, And Initiation*. Získáno 7. prosince 2020 z: <https://www.schooloflostborders.org/content/wilderness-rites-passage-healing-growth-and-initiation-john-davis-phd>
- DuBois, T. A. (2011). *Úvod do šamanismu*. Praha: Volvox Globator.
- Ellingson, C. (2012). *Vision quest: A spiritual awakening*. Okotoks: Heart Productions Pub.
- Eriksen, T. H. (2008). *Sociální a kulturní antropologie: Příbuzenství, národnostní příslušnost, rituál*. Praha: Portál.
- Exnerová, H. (2018). *Český šamanismus v rozhovorech*. Praha: Dingir.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Foster Riley, M., & Hendee, J. C. (2000). *Wilderness Vision Quest Clients: Motivations and Reported Benefits from an Urban-Based Program 1988 to 1997*. Získáno 7. prosince 2020 z: https://www.researchgate.net/publication/237583687_Wilderness_Vision_Quest_Clients_Motivations_and_Reported_Benefits_from_an_Urban-Based_Program_1988_to_1997
- Freke, T., & Renault, D. (2000). *Spiritualita severoamerických indiánů*. Praha: Aurora.
- Freud, S. (1997). *Totem a tabu: O podobnostech v duševním životě divocha a neurotika*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Gennep, A. van. (2018). *Přechodové rituály: Systematické studium rituálů*. Praha: Portál.
- Grof, S. (2004). *Psychologie budoucnosti: Poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Praha: Perla.

- Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hrdý, L. (1993). *Sociální a kulturní antropologie*. Praha: Sociologické nakl. a Sociologický ústav AV ČR.
- Hultkrantz, Å. (1998). *Domorodá náboženství Severní Ameriky: Síla vizí a plodnosti*. Praha: Prostor.
- Jacobi, J. S. (2013). *Psychologie C.G. Junga*. Praha: Portál.
- Kaufmann-Huber, G., & Gertrud. (1998). *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál
- Kjellgren, A., Lindahl, A., & Norlander, T. (2009). Altered States of Consciousness and Mystical Experiences during Sensory Isolation in Flotation Tank: Is the Highly Sensitive Personality Variable of Importance? *Imagination, Cognition and Personality*, 29(2), 135–146. <https://doi.org/10.2190/IC.29.2.d>
- Machalová, N. (2015). *Rituál Vision quest v České republice* (Bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Marsh, T., Cote-Meek, S., Young, N., Najavits, L., & Toulouse, P. (2016). Indigenous Healing and Seeking Safety: A Blended Implementation Project for Intergenerational Trauma and Substance Use Disorders. *International Indigenous Policy Journal*, 7. <https://doi.org/10.18584/iipj.2016.7.2.3>
- McLain, G., & Taylor, M. (2008). *Indiánská cesta: Učení o tom, jak rozprávět s Matkou Zemí*. Praha: DharmaGaia.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Murphy, R. F. (2004). *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Musil, I. (nedat.). *Hledání vize – Vision Quest®*. Získáno 10. února 2020 z: <https://www.samani.cz/hledani-vize-vision-quest/>
- Musil, I. (nedat.). *O nás*. Získáno 10. února 2020 z: <https://www.samani.cz/o-nas/>
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: Nauka o nemocech duše*. Praha: Grada.

Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.

Stephenson, B. (2017). *Co dělá z chlapců muže: Duchovní přechodové rituály ve věku nevšímavosti*. Praha: DharmaGaia.

Storl, W.D. (2009). *Šamanské techniky a rituály: Jak nalézt své kořeny pomoci šamanských rituálů*. Olomouc: Fontána.

Suler, J. (1988). Psychodynamics of the Vision Quest. *Voices: The Art and Science of Psychotherapy*, 24, 84–90. Získáno 13. června 2020 z: https://www.researchgate.net/publication/276353998_Psychodynamics_of_the_Vision_Quest

Turner, V. W. (2004). *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press.

Vaitl, D., Birbaumer, N., Gruzelier, J., Jamieson, G. A., Kotchoubey, B., Kübler, A., Lehmann, D., Miltner, W. H. R., Ott, U., Pütz, P., Sammer, G., Strauch, I., Strehl, U., Wackermann, J., & Weiss, T. (2005). Psychobiology of Altered States of Consciousness. *Psychological Bulletin*, 131(1), 98–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.1.98>

Winkelman, M. (2004). Response to Reviews of Shamanism. The Neural Ecology of Consciousness and Healing. *Journal of Ritual Studies*, 18(1), 119–128. Získáno 11. února z <http://www.jstor.org/stable/44368679>.

Zelený, M. (2007). *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha: Libri.

Zimmerman, L. J., & Molyneaux, B. L. (2003). *Indiáni Severní Ameriky: Víra a rituály, duchové země a oblohy*. Praha: Knižní klub.

Brána. (nedat.). *O Bráně*. Získáno 1. října 2020 z <https://www.brana.info/sk>

Centrum meditace a přírodního učení Sklenářka. (nedat.) *Očistná potní chýše*. Získáno 15. listopadu 2020 z <http://www.sklenarka.cz/?p=826>

Centrum Nesměň. (nedat.). *Rituál Vision Quest*. Získáno 1. října 2020 z: <http://centrum-nesmen.cz/#/course-detail?cid=114>

Mezinárodní Vision Quest. (nedat.). *Co je to Hledání vize*. Získáno 20. listopadu 2020 z <https://intervq.dosveta.org/>

DoSvěta z.s. (nedat.). *O nás*. Získáno 1. října 2020 z : <https://www.dosveta.org/o-nas/>

Mužský kruh. (nedat.). *Mužská síla*. Získáno 20. listopadu 2020 z: <http://www.muzskykruh.cz/vyckviku/intro-vecer-k-vyckviku-muzska-sila-2021/>

NeoŠaman. (nedat.). *Rituál Vision Quest*. Získáno 1. října 2020 z:
<https://www.neosaman.cz/udalosti/podzimni-vision-quest-2019/>

Obřad potní chýše. (nedat.). Získáno 13. března 2020 z: <http://abuelitofuego.cz/obrad-potni-chyse/>

Outward Bound. (nedat.). *Co je Outward Bound*. Získáno 21. listopadu 2020 z
<https://www.outwardbound.cz/proc-outward/>

Outward Bound. (nedat.). *Who is Outward Bound*. Získáno 20. listopadu 2020 z:
<https://www.outwardbound.org/about-outward-bound/outward-bound-today/who-is-outward-bound/>

The School of Lost Borders. (nedat.). *Our Program*. Získáno 8. prosince 2020 z:
<https://www.schooloflostborders.org/programs>

SílaDuše. (nedat.). *Vision Quest*. Získáno 1. října 2020 z: <https://siladuse.cz/siladuse/vision-quest/>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Příloha 2: Abstract of Thesis

Příloha 3: IPA. Prvotní poznámky a komentáře

Příloha 4: Tabulka v průběhu analýzy - ukázka

Příloha 5: Analýza respondenta - ukázka

Příloha 6: Společná témata - ukázka

Příloha 7: Tabulky s tématy každého z respondentů

Příloha 8: Přepis rozhovoru

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce

Název práce: Zážitky účastníků rituálu Vision Quest v České republice

Autor práce: Ing. Nela Hollayová

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Rumlerová

Počet stran a znaků: 83 stran, 151 691 znaků

Počet příloh: 8

Počet titulů použité literatury: 52

Abstrakt: Rituál Vision Quest, Hledání vize, vychází z šamanských tradic a v České republice jej ročně absolvuje několik desítek účastníků. V této práci se zaměřuji na zážitky účastníků tohoto rituálu na území České republiky, jejich záměr a rozhodnutím se rituálu účastnit, prožíváním jednotlivých fází rituálu a také zpětným hodnocením účasti. V teoretické části se věnuji problematice rituálů, jejich rozdělení a fázemi, ale také důležitosti rituálů pro jedince. Dále se soustředím na samotný rituál Vision Quest, jeho aktuální průběh a provedení v České republice, ale také na kulturní odlišnosti a význam. Výzkumný soubor se skládal z pěti respondentů, tří mužů a dvou žen. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které byly analyzovány kvalitativní metodou IPA. Z výsledků vyplynulo, že mezi důvody účasti patří sebepoznání, potřeba změny v životě, nalezení cesty z krize, ale také posun na spirituální cestě. Prožitky byly ve všech fázích rituálu intenzivní, týkaly se všech oblastí a modalit. Zážitek byl hodnocen jako velký posun v životech účastníků, ze kterého si odnáší sebepoznání, sebedůvěru a vyšší sebehodnotu, ale také změnu životních hodnot.

Klíčová slova: rituál Vision Quest, Hledání vize, přechodový rituál, změněný stav vědomí, půst

Příloha 2: Abstract of Thesis

Title: Experiences of Vision Quest Ritual Participants in the Czech Republic

Author: Ing. Nela Hollová

Supervisor: Mgr. Tereza Rumlerová

Number of pages and characters: 83 pages, 151 691 characters

Number of appendices: 8

Number of references: 52

Abstrakt: The Vision Quest ritual, is based on shamanic traditions and is performed by several participants every year in the Czech Republic. In this thesis I focus on the experiences of participants in the Czech Republic, their intention and decision to participate in the ritual, experiences in various stages of the ritual and also a retrospective evaluation of participation. In the theoretical part I deal with the issue of rituals, their classification and phases, but also the importance of rituals for individuals. I focus on the Vision Quest ritual itself, its current performance in the Czech Republic, but also cultural differences and significance. The research group consisted of five respondents, three men and two women. Data were obtained through semi-structured interviews, which were analyzed by the qualitative IPA method. The results showed that the reasons for participation include self-knowledge, the need for change in life, finding a way out of the crisis, but also a shift on the spiritual path. The experiences were intense in all phases of the ritual, covering all areas and modalities. The experience was evaluated as a big shift in the lives of the participants, from which it takes away self-knowledge, self-confidence and higher self-worth, but also a change in life values.

Key words: Vision Quest ritual, rite of passage, altered state of consciousness, fasting

Příloha 4: Tabulka v průběhu analýzy - ukázka

1360	s kterým jsem tam šel, byl to spíš ten plod a výsledek.	E-96	3. Příprave		
1361	Jaké byly reakce okolí?	E-97	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1362	Já teď přemýšlím co je okolí, jo, protože okolí je strašně širokej pojem, takže já	E-98	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1363	to shnu, že nejbližším okolím co se týče rodiny, tak manželka ta v podstatě mě	E-99	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	rodina podporovate
1364	do toho motivovala inspirovala, řekla, tak kdy teda jedeš, tak už ses přihlásil a	E-100	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1365	tak mě do toho postkovala, takže tam mám velkou podporu, velký pochopení,	E-101	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1366	děti tak ty to zajímalo když sem se vrátil, nejstarší dceru, to je taková filosofka,	E-102	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	děti to zajmalo
1367	ji je teď 8, bylo jí 8, tak tu to strašně zajímalo a hrozně moc si o tom chtěla	E-103	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1368	povídat. Pak oblast mých přátel blízkých tak ty spousta z nich si to buď prošlo,	E-104	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1369	nebo se věnujou jinem tématům, holotropní dýchání a tak dle, takže tam, tam	E-105	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	přátelé to zajmalo
1370	máme co sdílet a i ty lidi, co tím prošli, tak je to zajímalo, takže vlastně já jsem	E-106	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1371	vlastně měl spousta dotazů se zájmem a prostoru k tomu o tom mluvit že to	E-107	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	dotazy se zájmem
1372	nebylo tak, že bych to musel v sobě někde jako utajit, neopak. Takže velmi jako	E-108	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1373	příjemný přijetí a občas o užitkuji i pro lidi, který vůči tomu naklonění nebo	E-109	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	přijetí
1374	naklonění...nemaj jako pro to pochopení, nemaj vůbec ten smysl nějak	E-110	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1375	vyvinutej, proto to nějak uchopit, tak jsem občas dostaneme do situací, kdy	E-111	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1376	z toho čerpám a můžu něco jim předat, protože každé se dostane do totální	E-112	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	čerpání
1377	krize nebo nějakého stavu, kterej vede k jako k nějakým k nějaký chuti jako po	E-113	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1378	přesahu. Takže ... to využívám dotěd i pro okolí, které to nezajímá a hodí se to.	E-114	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	když mě někdo touho pr
1379	Ano, to je pravda, když o tom třeba takhle nějak mluvíme a někdo se začne	E-115	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1380	zajímat z řad lidí, který nemaj to pochopení, tak já říkám - hochu byl jsem	E-116	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1381	v lese, pecka, sám, na hustáka ani jsem nejed nepil, je to prostě fakt jako hustej	E-117	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1382	výčrik. A pro ně je to v tu chvíli survival vlastně, když bych to pojmenoval.	E-118	3. Příprave	3.1 Reakce okolí	
1383	Jak si prožíval první momenty v táboře a přípravu na odchod?	E-119	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1384	Já přemýšlím... Já jsem se rozkoukával hodně, já jsem v Nesměni strašně	E-120	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	rozkoukával
1385	dlouho nebyl, já jsem tam byl třeba před jako 10 let a pak až teďka jako, na	E-121	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1386	týdne akci. A já jsem vím že jsem pozoroval ty lidi, který tam jsou, já jsem si	E-122	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	pozoroval lidi
1387	říkal jako tak kdo na to chodí teda jako nebo co to je ze lidí, a bylo tam strašně	E-123	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	kdo to tam chodí?
1388	moc lidí, který už na tom byli opakovaně jedna paní snad už ovanětkrát nebo...	E-124	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	opakovaně - překvapění
1389	Lenka... jasně, jo tak ta mi dala i kontakt asi vlastně na mě. No Lenka ta mě	E-125	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1390	vlastně dostala, když řekla ten počet, tak jsem si říkal no tak to musí být	E-126	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1391	zajímavý, jestli někdo jede ovanětkrát a pak tam byli lidi běžně třeba počtvrtý,	E-127	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1392	popatý a já jsem se na ty lidi díval že jo prostě mě to zajímá jako spousta lidí	E-128	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1393	může být stokrát někde a to není samo o sobě nic, že jo, ale prostě ty lidi, který	E-129	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1394	tam byli opakovaně, tak pro mě byli něčím strašně jako přitažlivý, že měli něco,	E-130	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	lidi byli přitažlivý
1395	že měli nějakou jiskru v sobě, které mě přišla neskutečně zajímavé a	E-131	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	jiskra v sobě
1396	inspirativní a nebylo to ani o tom, že by něco extra říkali, prostě už je to, jakým	E-132	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	inspirativní
1397	způsobem byli, to jejich jako to jejich je... tam v tom prostoru bylo pro mě	E-133	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1398	zajímavý a to mě hrozně jako přesvědčilo vnitřně, že to je věc která má fakt	E-134	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	Má to smysl!
1399	smysl a které do těch lidí nějakým způsobem jde. A teď nevím... jo jak jsem se	E-135	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1400	rozkoukal, jak jsem to přijímá, no asi tihle si pamatuju pak tam byli i takový	E-136	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1401	...hm... jako vlastně já jsem byl dost dost ve svým traumatu bych to asi popsal,	E-137	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	byl jsem v traumatu
1402	takže v nějaký jako vnitřní destrukci, bolesti, permanentně	E-138	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	destrukci
1403	konfrontované, takže i vlastně i takový jako nevím no, takový to nevím, jo to	E-139	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1404	tam bylo pořádek od začátku i s takovým tím těším se, jsem zvědevej a i	E-140	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	těším se, zvědevej
1405	s takovým velkým respektem teda musím říct. A s určitou jako v pořádek otázkou	E-141	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	nejistota
1406	a nejistotou, do čeho já to vlastně jdu a zvědevoš, to bylo jako takovej	E-142	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	
1407	magiejs všechno prostě (smích) a nejvíc tam bylo prostě takovýto opravdu ten	E-143	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	magiejs
1408	skok toho ale jsem tedy jako a jako svítím v těch všech počtech přímo k tomu.	E-144	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	plynutí v procesu
1409	Co provádí rituálem - jaké byte jejich role pro tebe?	E-145	4. Průběh	4.7 Průvodci	
1410	Jorge... no já... já vlastně jsem byl překvapenej, mile, že to je úplně obyčejnej	E-146	4. Průběh	4.7 Průvodci	překvapění
1411	chlapík jo, že to není žádný duchovní člověk, já jsem už skoro chtěl říct	E-147	4. Průběh	4.7 Průvodci	je to božený chlapík
1412	duchovní sráč, že se omlouvám ze to slovo, ale já prostě já jsem prostě strašně	E-148	4. Průběh	4.7 Průvodci	
1413	háklivej na ty takový ty duchovní egomaniaky, který jsou jako fakt narcisti jo, a	E-149	4. Průběh	4.7 Průvodci	nemám rád duchovní ne
1414	snažej se to každému vmáknout jak jsou dobrý, a já se s takovejma lidma	E-150	4. Průběh	4.7 Průvodci	
1415	setkávám bohužel často že jo v tý spirituální, v tom boomu spirituálním, a tedy	E-151	4. Průběh	4.7 Průvodci	
1416	jsem byl mile překvapenej, že bych vůbec nepoznal, že to je jako Jorge prostě.	E-152	4. Průběh	4.7 Průvodci	
1417	A to mě přišlo dobrý (smích) mi vlastně přišlo dobrý, že je normální, obyčejnej	E-153	4. Průběh	4.7 Průvodci	normální, obyčejnej
1418	člověk a všim jsem si jední věci, že když opravdu na ty lidi jako z pozornosti	E-154	4. Průběh	4.7 Průvodci	

Příloha 5: Analýza respondenta - ukázka

Sloupec1	Sloupec2	Sloupec3	Sloupec4	Sloupec5	Sloupec6	S
254	2. Záměr a očekávání		neuvědomovaná touha po sebepoznání	C-41		
255	2. Záměr a očekávání		vysvětlení nočních vidin	C-248		
262	3. Příprava		příprava jako krásný prožitek	C-12	C-82	
263	3. Příprava		vědomá příprava	C-10		
264	3. Příprava		klidná příprava	C-51		
265	3. Příprava		poctivě	C-54		
266	3. Příprava		půsty	C-65		
267	3. Příprava		žádné strachy	C-68		
268	3. Příprava		radly sestry	C-72		
271	3. Příprava	3.1 Reakce okolí	zájem přátel	C-76		
272	3. Příprava	3.1 Reakce okolí	nepochopení od rodiny	C-78		
276	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	vplutí do prostoru	C-92	C-89	C-91
277	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	skromnost tábora	C-85		
278	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	strach z napadnutí	C-96	C-102	C-293
279	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	nevnímání ostatních účastníků	C-103		
280	4. Průběh	4.1 Odchod z tábora	soustředění na průvodce	C-104		
283	4. Průběh	4.2 Místo	aktivní vybrání	C-111		
285	4. Průběh	4.2 Místo	Velký prostor	C-59	C-59	
286	4. Průběh	4.2 Místo	potřeba výhledu	C-113		
288	4. Průběh	4.3 Tělo	fyzická aktivita, pohyb	C-118		
289	4. Průběh	4.3 Tělo	hlad jen jednou	C-120		
290	4. Průběh	4.3 Tělo	zvládnání hladu i žizně	C-126		
294	4. Průběh	4.4 Prožitky	úlek - řev jiného účastníka	C-134		
295	4. Průběh	4.4 Prožitky	domněnka ublížení	C-137		
296	4. Průběh	4.4 Prožitky	strach z toho být mimo prostor	C-143		
297	4. Průběh	4.4 Prožitky	uvědomění si starosti o ostatní	C-146		
298	4. Průběh	4.4 Prožitky	vyhledání pomoci jiného účastníka	C-139		
306	4. Průběh	4.5 Příroda	demolice lesa	C-99		
307	4. Průběh	4.5 Příroda	pozorování slunce	C-159	C-161	
311	4. Průběh	4.6 Průvodci	netrpělivost během čekání	C-207		
312	4. Průběh	4.6 Průvodci	rychlá návštěva	C-209		
321	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	tendence pospíchat	C-167		
322	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	potní chýše jak strašný zážitek	C-168		
323	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	pečující přístup sestry	C-190		
324	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	bez potřeby dalších lidí	C-193	C-197	C-203
330	4. Průběh	4.9 Ukončení půstů	nevnímání hladu ani žizně	C-180	C-186	
331	5. Návrat	5. Návrat	zájem o tělesné schéma	C-213		
332	5. Návrat		přílišně otevřená vnímavost	C-216		
333	5. Návrat		bezradnost	C-223		
334	5. Návrat		vnímání disonance u lidí	C-221		
341	6. Ohlédnutí	6.1. Hodnocení	sebepoznání	C-29		
342	6. Ohlédnutí	6.1. Hodnocení	otevření dalších možností, jiné cesty	C-229		
343	6. Ohlédnutí	6.1. Hodnocení	zážitek, na který se nezapomíná	C-245		
344	6. Ohlédnutí	6.1. Hodnocení	příčiny vidin nebyly objasněny	C-248		
357	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	otevření dalšímu zážitku	C-230		
358	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	problém najít si čas pro sebe	C-240		
359	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	důraz na ohraničený pozemek	C-297		
360	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	být více aktivní, nečekat na sestru	C-297	C-303	
361	6. Ohlédnutí	6.5 Doporučení	možnost odsouzení ostatními	C-279		
362	6. Ohlédnutí	6.5 Doporučení	zájem o sebe	C-282		

Příloha 6: Společná témata - ukázka

	A	B	C	D	E	F	G
2	34	4. Průběh	4.2 Místo	absence stínu	A-125		
3	7	2. Záměr a očekávání		absolvování přechodového rituálu	A-59		
4	283	4. Průběh	4.2 Místo	aktivní vybrání	C-111		
5	662	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	ano, jako helper	E-523		
6	147	4. Průběh	4. Průběh	atmosféra přijetí	B-94		
7	559	4. Průběh	4.3 Tělo	bez energie	E-242		
8	161	4. Průběh	4.3 Tělo	bez fyzické aktivity	B-146		
9	515	2. Záměr a očekávání		bez očekávání	E-96	E-40	
10	324	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	bez potřeby dalších lidí	C-193	C-197	C-203
11	98	5. Návrat	5.1 Reakce okolí	bez potřeby sdílet	A-279		
12	109	6. Ohlédnutí	6.3 Reakce okolí	bez potřeby sdílet	A-510		
13	390	3. Příprava		bez půstu v přípravě	D-51		
14	252	2. Záměr a očekávání		bez strachu	C-27		
15	333	5. Návrat		bezradnost	C-223		
16	169	4. Průběh	4.4 Prožitky	blízkost a bezpečí	B-181		
17	414	4. Průběh	4.3 Tělo	boj se závislostí na tabáku	D-132	D-137	
18	417	4. Průběh	4.3 Tělo	bolestivý hlad	D-220		
19	59	4. Průběh	4.5 Příroda	bouřka - kráse a síle	A-151		
20	70	4. Průběh	4.7 Pomočníci	bunování bylo příjemné, že na ně někdo myslí	A-254		
21	110	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	byla na pozici helpere	A-513		
22	360	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	být více aktivní, nečekat na sestru	C-297	C-303	
23	113	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	co a jak děl v životě	A-516		
24	376	2. Záměr a očekávání		co a jak děl v životě	D-13		
25	513	2. Záměr a očekávání		co a jak děl v životě	E-28		
26	523	3. Příprava		co po sobě chci?	E-52	E-56	E-71
27	465	5. Návrat		čas běží jinak	D-277		
28	381	4. Průběh	4.4 Prožitky	čerpání moudrosti	E-304		
29	568	4. Průběh	4.4 Prožitky	čerpání ze samoty	E-219		
30	71	4. Průběh	4.7 Pomočníci	čich - ojm ohně z tábora	A-256		
31	306	4. Průběh	4.5 Příroda	destrukce v krajině	C-99		
32	388	4. Průběh	4.5 Příroda	destrukce v krajině	E-189		
33	370	4. Průběh	4.4 Prožitky	dětské, ryzi radost	E-248	E-252	
34	646	6. Ohlédnutí	6.1. Hodnocení	dlouhé zpracování neuchopitelných zážitků	E-339	E-436	E-510
35	246	1. Rozhodnutí		dlouhodobě	C-93		
36	302	1. Rozhodnutí		dlouhodobě	E-4		
37	663	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	do dalšího VQ s tématem překů	E-593		
38	137	3. Příprava		dooržování půstu	B-46		
39	193	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	dojemné setkání s rodinou	B-211		
40	295	4. Průběh	4.4 Prožitky	domněnka ublížení	C-137		
41	522	3. Příprava		dopis se záměrem	E-51		
42	114	6. Ohlédnutí	6.3 Doporučení	doporučení každému	A-321	A-327	
43	48	4. Průběh	4.4 Prožitky	dovoli si usnout	A-169		
44	527	3. Příprava		důležitost fyzické práce (váčky)	E-79		
45	359	6. Ohlédnutí	6.4 Další účast	důraz na ohraničený pozemek	C-297		
46	392	3. Příprava		důsledná příprava materiálu	D-71		
47	245	1. Rozhodnutí		důvěra díky doporučení	C-19	C-44	
48	517	2. Záměr a očekávání		důvěra ve správnost procesu	E-42		
49	647	6. Ohlédnutí	6.1. Hodnocení	důvěra ve správnost procesu	E-466		
50	378	2. Záměr a očekávání		formulování záměru	D-116		
51	288	4. Průběh	4.3 Tělo	fyzická aktivita, pohyb	C-118		
52	601	4. Průběh	4.6 Průvodci	fyzický průvodce nepodstatný	E-377		
53	160	4. Průběh	4.3 Tělo	hled - jiné kvality	B-141		
54	289	4. Průběh	4.3 Tělo	hled jen jednou	C-120		
55	164	4. Průběh	4.3 Tělo	hled přešel po nalezení se na oheň	B-143		
56	38	4. Průběh	4.3 Tělo	hled stoupe! , poté klesal	A-145		
57	370	1. Rozhodnutí		hlavní důvod přihlášení byl VQ	D-7		
58	610	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	hlídat si sám sebe	E-400	E-414	
59	652	6. Ohlédnutí	6.2 Změny	hraní na kytaru pro rodinu	E-495		
60	75	4. Průběh	4.8 Návrat do tábora	hrdost na sebe	A-225	A-232	
61	390	4. Průběh	4.5 Příroda	i to špatné je výživa	E-197		
62	2	1. Rozhodnutí		indiánská spiritualita	A-15		
63	157	3. Příprava		intenzivní	A-17		

Příloha 7: Tabulky s tématy každého z respondentů

Fáze	Kategorie	Témata	Výskyt		
Rozhodnutí	Rozhodnutí	znalost technického provedení	A-10		
		indiánská spiritualita	A-13		
		zvědavost	A-15	A-37	
		rychlé	A-22		
	Záměr	osobní spirituální cesta	A-17		
		absolvování přechodového rituálu	A-39		
	Očekávání	strach z fyzického strádání	A-44		
		očekávání příjemné samoty	A-45		
		setkání s lidmi s jinou filosofií	A-46		
		strach z odpojení se od sebe	A-51		
Příprava	Průběh	půsty	A-61		
		příště by probíhala jinak	A-87		
	Reakce okolí	v práci: pochopení	A-77		
		partnerka: tolerance	A-79		
		tendence to nesdílet	A-82		
		kamarádi: porozumění	A-83		
Průběh	Odchod z tábora	strach	A-97		
		nervozita	A-98		
		stesk s odloučením od rodiny	A-100		
		radostné očekávání	A-103		
		těšení se na samotu	A-104		
		vytváření osobních soudů o ostatních	A-107		
		ostatní účastníci bránili soustředění se na sebe	A-108		
		Místo	vybíravost	A-130	
	tlak na rozhodnutí		A-133		
	absence stínu		A-135		
	viděl ostatní, rušivé		A-138		
	slyšel zvuk nástroje, pomáhal		A-142		
	Tělo	hlad stoupal, poté klesal	A-145		
		žiznivé utrpení	A-148	A-150	
		pití dešťové vody	A-154		
	Prožitky	netrpělivost	A-157	A-222	
		nesoustředění	A-158		
		útek od přinesených témat	A-160		
		špatné svědomí ze spaní v noci	A-165		
		dovolil si usnout	A-169		
		spojenci - zvířata	A-172		
		osobní symboly ve zvířatech	A-177		
		meditace	A-181		
		přesahující sen	A-182	A-184	
		vnitřní dialogy	A-187		
	příjemná samota	A-190			
	ve snu odpověď na otázku	A-184			
	Příroda	vliv člověka na přírodu, smutek	A-197	A-192	
		krajina ví, kým jsem doopravdy	A-209	A-206	A-204
		bouřka - krása a síla	A-151		
	Průvodci	laskavý	A-118		
		umožnil spojení se strachy	A-121	A-125	
		přínosný	A-124	A-126	
		přinesl téma sebeobviňování	A-216		
		jak vyléčit patologické minulosti	A-218		
	Pomocníci	nenapojení se na helpery	A-250		
		bubnování bylo příjemné, že na ně někdo myslí	A-254		
		čich - dým ohně z tábora	A-256		
	Návrat do tábora	netrpělivost	A-222		
		těšení se na rodinu	A-224		
hrdost na sebe		A-225	A-232		
pocit zvládnutí		A-226			

		pocit sebeposílení	A-227		
		mĺčky	A-228		
		potvrzení procesu	A-233		
	Ukončení pŮstŮ	ukončení pŮstu bez problémŮ	A-237		
		voda chutná jinak	A-242		
		zvýšená citlivost chuti	A-243		
Návrat	PrŮběh	náročné, pocity vyhoření	A-261		
		vnímaná vlastní síla	A-263		
		vnímaná odpovědnost za sebe	A-264		
	Konfrontace se světem	těžké vplutí do běžného života	A-266		
		kritika společnosti a konzumu	A-267		
	Tělo	jiný vztah k vodě	A-271		
	Reakce okolí	zvědavost od okolí	A-278		
bez potřeby sdílet		A-279			
Ohlédnutí	Hodnocení	významný krok, důležitý	A-286		
		v souladu s vlastní cestou	A-288		
		vnímání podstatných a nepodstatných věcí	A-289		
		materiální ani fyzické změny neproběhly	A-301		
	Změny	změna priorit	A-302		
		posun k pravdivosti	A-303		
		malé změny v okolí přátel	A-307		
	Reakce okolí	bez potřeby sdílet	A-310		
	Další účast	byla na pozici helpera	A-313		
		současné volání po znovu účasti	A-313		
		potřeba dát si čas	A-317		
		co a jak dál v životě	A-318		
Doporučení	doporučení každému	A-321	A-327		

Tabulka č. 12: Tabulka témat Muže A

Fáze	Kategorie	Témata	Výskyt		
Rozhodnutí	Rozhodnutí	úžasný zážitek v roli pomocníka	B-8		
		zážitek manžela	B-5		
		viditelná změna u účastníků	B-14		
		odsun účasti (mateřská)	B-16		
		podpora a pochopení manžela	B-23		
		společná účast s manželem	B-22		
	Záměr	potřeba změny	B-28		
		poznat svůj směr	B-29	B-30	
		ukotvit se	B-30		
	Očekávání	očekávání vhlédů, co změnit v životě	B-33		
		očekávání strachů a jejich vyřešení	B-35	B-36	
		první větší odloučení od dětí	B-38		
strach ze tmy		B-167			
strachy z neschopnosti se o sebe postarat		B-10	B-12	B-60	
		strachy z absence jídla a pití	B-13		
Příprava	Průběh	intenzivní	B-43		
		příprava jako důležitá součást	B-82		
		zkušenosti od manžela	B-44		
		dodržování půstu	B-46		
		příprava jako důležitá součást	B-82		
		mateřská jako výhoda	B-54		
	Reakce okolí	příprava váčků jako technika zbavování se obav	B-67		
		podpora a pochopení manžela	B-56	B-66	B-74
		nepochopení od rodiny	B-73		
		nesdílení s okolím	B-79		
Průběh	Odchod z tábora	atmosféra přijetí	B-94		
		skvělá skupina	B-95		
		obavy z reakce dětí	B-98		
		podpora průvodců	B-103		
		podpora pomocníků	B-107		
	Místo	strach z neznáma z výběru místa	B-119		
		podpora pomocníka	B-122		
		krásné místo	B-134		
	Tělo	hlad - jiná kvalita	B-141		
		bez fyzické aktivity	B-146		
		intenzivní chuť borůvek	B-193		
		intenzivní smyslové prožitky	B-194		
		hlad přešel po naladění se na oheň	B-143		
	Prožitky	strach z hmyzu	B-155	B-160	
		prostor být se sebou	B-176		
		vnímání účastníků kolem	B-177		
		blízkost a bezpečí	B-181		
		poslední noc bdělá se silnými zážitky	B-206		
		zrakové obrazce	B-192		
	Příroda	jemná bouřka	B-170		
		intenzivní prožívání přírody	B-186		
		zvířata vnímaná sluchem	B-190		
	Průvodci	setkání se šamanem	B-198		
		pochopení od průvodce	B-201	B-202	
		potvrzení správnosti procesu	B-203		
	Návrat do tábora	dojemné setkání s rodinou	B-211		
		pocit změny v sobě	B-212		
		pochopení a naladění ostatních	B-214		
		pocity vděčnosti	B-215		
	Ukončení půstu		intenzivní smyslové prožitky	B-221	
Návrat	Průběh	pocity vyčištění	B-240		
		pozdvolný návrat	B-231		
		snaha udržet si esenci v sobě	B-235		

	Tělo	tělo - lehčí, zdravější	B-237			
	Reakce okolí	okolí nevnímalo změnu, jen partner	B-242			
Ohlédnutí	Hodnocení	velký posun	B-247			
		uvědomění, pochopení	B-248			
		přínosné stavy vědomí mezi bděním a spánkem	B-293	B-297		
		možnost jiného náhledu	B-295	B-299		
	Změny	změněný vztah k vodě	B-220	B-222		
		změna priorit	B-249			
		sebedůvěra, sebe hodnota	B-250			
		vyhledávání ženských kruhů	B-251	B-268		
		věnovat více času pro sebe	B-255			
		vědomá konzumace jídla	B-267			
		nové věci hned neodmítat, ale nejdřív vyzkoušet	B-271			
	Reakce okolí	okolí nevnímalo změny	B-242			
		změnu vnímal manžel	B-243			
	Další účast	nyní zraje rozhodnutí, ale je to otevřené	B-275			
	Doporučení	kdo chce pracovat na sobě	B-280			
je to skvělá cesta, ale ne pro všechny		B-287				

Tabulka č. 13: Tabulka témat Ženy B

Fáze	Kategorie	Témata	Výskyt			
Rozhodnutí	Rozhodnutí	zážitky od sestry	C-4	C-13		
		důvěra díky doporučení	C-19	C-44		
		dlouhodobé	C-35			
	Očekávání	Bez očekávání	C-24	C-31	C-43	C-47
		bez strachu	C-27			
	Záměr	zvědavost	C-30			
neuvědomovaná touha po sebepoznání		C-41				
vysvětlení nočních vidin		C-248				
Příprava	Reakce okolí	zájem přátel	C-76			
		nepochopení od rodiny	C-78			
	Průběh	příprava jako krásný prožitek	C-12	C-82		
		vědomá příprava	C-10			
		klidná příprava	C-51			
		pocitivě	C-54			
		půsty	C-65			
		žádné strachy	C-68			
radly sestry	C-72					
Průběh	Odchod z tábora	vplutí do prostoru	C-92	C-89	C-91	
		skromnost tábora	C-85			
		strach z napadnutí	C-96	C-102	C-293	
		nevnímání ostatních účastníků	C-103			
		soustředění na průvodce	C-104			
	Místo	aktivní vybrání	C-111			
		Velký prostor	C-59	C-59		
		potřeba výhledu	C-113			
	Tělo	fyzická aktivita, pohyb	C-118			
		hlad jen jednou	C-120			
		zvládnání hladu i žízně	C-126			
	Prožitky	úlek - řev jiného účastníka	C-134			
		domněnka ublížení	C-137			
		strach z toho být mimo prostor	C-143			
		uvědomění si starosti o ostatní	C-146			
		vyhledání pomoci jiného účastníka	C-139			
		netrpělivost během čekání	C-207			
	Příroda	destrukce v krajině	C-99			
		pozorování Slunce	C-159	C-161		
	Průvodci	rychlá návštěva	C-209			
Návrat do tábora	tendence pospíchat	C-167				
	potní chýše jak strašný zážitek	C-168				
	pečující přístup sestry	C-190				
	bez potřeby dalších lidí	C-193	C-197	C-203		
Ukončení půstu	nevnímání hladu ani žízně	C-180	C-186			
Návrat	Průběh	zájem o tělesné schéma	C-213			
		přílišně otevřená vnímavost	C-216			
		bezradnost	C-223			
		vnímání disonance u lidí	C-221			
Ohlédnutí	Hodnocení	sebeoznání	C-29			
		otevření dalších možností, jiné cesty	C-229			
		zážitek, na který se nezapomíná	C-245			
		příčiny vidin nebyly objasněny	C-248			
	Další účast	otevření dalšímu zážitku	C-230			
		problém najít si čas pro sebe	C-240			
		důraz na ohraničený pozemek	C-297			
		být více aktivní, nečekat na sestru	C-297	C-303		
	Doporučení	možnost odsouzení ostatními	C-279			
		každý za sebe	C-283			
	jen tomu, koho to zaujme	C-284				

Tabulka č. 14: Tabulka témat Ženy C

Fáze	Kategorie	Témata	Výskyt		
Rozhodnutí	Rozhodnutí	mužský výcvik	D-6		
		hlavní důvod přihlášení byl VQ	D-7		
	Záměr	co a jak dál v životě	D-13		
		formulování záměru	D-116		
Očekávání	očekávání osvětlení	D-42			
Příprava	Reakce okolí	survival výcvik	D-74		
	Průběh	příprava v rámci výcviku	D-23	D-36	
		pozitivní	D-24		
		zásadní	D-32	D-78	
		bez půstu v přípravě	D-51		
		strach z hladu	D-60		
		důsledná příprava materiální	D-71		
jde tam o život, ale jinak	D-75				
Průběh	Místo	rituál hledání místa	D-88	D-103	
		místo jako chrám	D-162		
	Tělo	odpočinek	D-122	D-159	D-160
		boj se závislostí na tabáku	D-132	D-137	
		bolestivý hlad	D-220		
		všímání si detailů	D-166		
	Prožitky	uvolnění napětí slzami	D-147		
		poslední noc nejintenzivnější	D-126		
		Strom Slz - rozhovor se stromem	D-142	D-139	
		získání vhledu do různých situací	D-146	D-211	
		strachy z mládí	D-149		
		úleky	D-151	D-154	
		pozitivní vnímání samoty	D-158		
		setkání se zvířaty	D-167	D-173	
	Příroda	malost, bezmocnost	D-188		
	Průvodci	strom jako průvodce	D-204		
	Návrat do tábora	mlčky	D-233		
těšení se na sdílení		D-226	D-231	D-248	
místa odpovídají duchu		D-243			
Návrat	Průběh	příšerný	D-276		
		čas běží jinak	D-277		
		svět venku je jiný než v lese	D-279		
Ohlédnutí	Hodnocení	zážitek zůstává v nitru	D-294		
		něco vyprchá	D-295	D-302	
		schopnost postavit se za sebe i ostatní	D-296		
		pozitivní hodnocení	D-303		
		nedá se před sebou samým utéct	D-305	D-310	D-311
		účastník dostane sadu použitelných technik do života	D-326		
	Změny	nepovedlo se přestat kouřit	D-286		
		změna priorit	D-214		
		změny - zpětně nevybavuje	D-283		
	Další účast	sňatek	D-293		
		ne, ukončit záměr	D-314		
Doporučení	mělo by se to učit ve školách	D-324			
	každému	D-304			

Tabulka č. 15: Tabulka témat Muže D

Fáze	Kategorie	Témata	Výskyt			
Rozhodnutí	Rozhodnutí	dlouhodobé	E-4			
		více přihlášení, nevyšlo	E-5			
		zážitky známých	E-9	E-11		
	Záměr	složitá životní situace	E-13			
		vnitřní trauma, umrtvení	E-14	E-30	E-29	
		volání z duše	E-15			
		co a jak dál v životě	E-28			
		jít do sebe, k sobě	E-31			
	Očekávání	těšení se	E-12			
		bez očekávání	E-36	E-40		
		zvědavost	E-37			
		důvěra ve správnost procesu	E-42			
Příprava	Reakce okolí	podpora rodiny	E-99			
		zájem přátel	E-105	E-107		
	Průběh	zásadní	E-45	E-48	E-74	
		smysluplné	E-46			
		dopis se záměrem	E-51			
		co po sobě chci?	E-52	E-56	E-71	
		výsledek přípravy = neočekávání	E-58			
		neočekávání jako důležitý parametr	E-60			
		naslouchat sobě	E-69			
		důležitost fyzické práce (váčky)	E-79			
		postupná, bez tlaku	E-82	E-87	E-92	
		půsty, dle potřeby	E-83			
		výsledek přípravy - laskavý přístup k sobě	E-93			
Průběh	Odchod z tábora	pozorování lidí	E-122			
		překvapení z počtu opakování ostatních	E-124			
		ostatní účastníci byli inspirativní	E-132	E-135		
		stále v traumatu, bolesti	E-137			
		těšení se	E-140			
		zvědavost	E-140			
		nejistota	E-141			
		plynutí v procesu	E-144			
	Místo	potvrzení smysluplnosti	E-134			
		velmi těžký výběr	E-161			
		úzkost	E-165	E-174		
		panika	E-173	E-182		
	Tělo	zpětně spokojenost s místem	E-192			
		překvapivě dobré zvládnání pústu	E-226			
		žízeň	E-229			
		pítí kapek rosy z listů	E-239	E-245		
		nevyspalost jako přínosný stav	E-243			
		bez energie	E-242			
	Prožitky	přival energie po napití se	E-246			
		zrakem kontakt s dalšími účastníky	E-209			
		strach na těle	E-335			
		pocit bezpečí z přítomnosti ostatních	E-212			
		mysl plná lidí	E-215			
		čerpání ze samoty	E-219			
		pozitivní samota	E-224			
		dětská, ryzí radost	E-248	E-252		
		vděčnost	E-256			
		momenty překvapení	E-257			
		úžas	E-260			
		těžko rozumem vysvětlitelné prožitky	E-262			
		vnější svět odráží vnitřní	E-264	E-268		
		zážitky jiného stavu vědomí	E-285	E-299		
		vize zvířat	E-287	E-290		
		vnitřní dialog s vizí zvířete	E-293	E-376		
		přínosné stavy vědomí mezi bděním a spánkem	E-296			
		pocity přesahu	E-303			

		čerpání moudrosti	E-304			
		neuchopitelnost	E-306			
		téma smrti a vnitřního umírání	E-269			
		zážitek silného, vnitřního strachu a úzkosti	E-316	E-321	E-323	E-334
		téma předků	E-332	E-336		
		Landovy písně	E-344			
		odraz nitra v krajině	E-194			
Příroda		destrukce v krajině	E-189			
		i to špatné je výživa	E-197			
		očekávání byla drsnější (divočina)	E-206			
		kontakt s motýly jako pozitivní zpráva	E-410	E-412		
Průvodci		překvapení z "obyčejnosti"	E-146	E-153		
		ocenění intuice průvodce	E-155	E-157		
		vize medvěda jako průvodce	E-374			
		fyzický průvodce nepodstatný	E-377			
Pomocníci		napojení na pomocníky	E-342	E-353		
		pomocník připomínal vizi medvěda	E-379			
		Landovy písně	E-358			
		pocity spojení s ostatními	E-363			
Návrat do tábora		silný pláč	E-356	E-360		
		hlídat si sám sebe	E-400	E-414		
		vážně brané instrukce	E-401	E-415		
		pohroužení do sebe	E-403			
		téma smrti	E-404	E-407		
		pocity těžkosti	E-413	E-432		
		očekávání ostatních	E-419			
		pocity trapnosti a studu	E-423			
		nechuť být středem pozornosti	E-424			
		pocity provinění	E-426			
		mlčky	E-431			
		pocit zranění, bolesti	E-438			
Návrat	Průběh	pozitivní	E-451			
Ohlédnutí	Hodnocení	možnost předat zážitek, když má někdo krizi	E-112	E-114		
		zásadní pocity neuchopitelnosti a přesahu	E-306	E-314	E-465	E-511
		stálé čerpání ze zážitku	E-308	E-512		
		pocit vnitřní jistoty v turbulentním světě	E-313	E-462	E-500	
		dlouhé zpracovávání neuchopitelných zážitků	E-339	E-436	E-510	
		důvěra ve správnost procesu	E-466			
		konfrontace se sebevraždou	E-468	E-471	E-483	
		vnější svět odráží vnitřní	E-490			
	Změny	hraní na kytaru pro rodinu	E-495			
		vědomí vlastních hranic a limitů	E-501	E-503	E-507	
	Další účast	ano, jako helper	E-523			
		do dalšího VQ s tématem předků	E-533			
		touha pro srovnání prožitků prvního a opakovaného VQ	E-540	E-543		
Doporučení	zodpovědně doporučuji	E-515				

Tabulka č. 16: Tabulka témat Muže E

Příloha 8: Přepis rozhovoru

Jak ses dozvěděl o rituálu Vision Quest?

Asi to jsou jako dvě roviny. Jedna informační o tom, že něco takového vůbec existuje a druhá o té akci jako takové. Že něco takového existuje, jsem se dozvěděl vlastně asi na šamanském semináři u tehdy ještě manželů Švarcovejch, kteří se o tom nějak zmínili. A o tý akci jako takový jsem se dozvěděl od mého šéfa, který pomáhal tu akci realizovat, že vlastně tenkrát jel jako účastník a moc o tom vyprávěl. Takže od kamaráda vlastně.

Co si o VQ věděl před tím, než ses rozhodl jej absolvovat?

Věděl jsem, jak to technicky probíhá, tzn. věděl jsem tři dny, tři noci bez jídla bez vody, věděl jsem že některý Vision Questy jsou s vodou a tenhle je bez vody, věděl jsem, že existuje někdo jako Jorge. A věděl jsem ještě vlastně od nějakých zdrojů, který se týkají té indiánské spiritualitiy, k čemu to vlastně je, jaký to má záměr.

Co tě na tom zaujalo, zavolalo?

Už je to nějaký pátek, ale myslím si, že prvotně to byla nějaká zvědavost a takovýto egičko, že je to nějaká spirituální cesta, přes nějakou jako výzvu a když si tím projdu, tak to bude mít nějaký posun na té mojí cestě. Že si jako po té akci mohu říct: byl jsem na Vižnu, mám zas nějaký zářez na cestě té spirituality. Takže to bylo tohle jako egičko.

Jak zrálo rozhodnutí, že to chceš absolvovat jako questor?

Já vůbec nevím, jestli to bylo dlouhý, ale myslím si, že ne. To, co mě na tom odrazovalo, byl svým způsobem ten kamarád, který o tom tak moc mluvil, že už toho bylo moc a zahlcoval ten prostor a vlastně ten prostor pak nebyl o tom Vižnu, ale o něm. Tak to pro mě bylo takové odrazující, ale pak jsem si řekl, že ve chvíli, kdy to jako odizoluju a vlastně tam nejedu s ním, ale sám za sebe a chci se potkat s tím indiánem, co to vede a chci si tím projít, tak pak už to rozhodnutí bylo jako rychlý, ale rozhodně tam hraje roli to egičko, který je prostě rychlý, ve chvíli, kdy se ozve moje ego, tak to rozhodnutí přichází snadno.

U koho si rituál absolvoval a kdy /rok/?

Jorge vedl ten rituál a mně teď jako splývají ty roky, ale byly to tři roky zpátky, přibližně.

Co byl hlavní důvod, hlavní záměr?

Byla to nějaká zvědavost, takže si projít něčím, co mě láká, ale ta červená nit toho všeho je vlastně ta spiritualita, to znamená potkat se sebou, být v nějakým jako kontaktu s duchama v krajině, byl jsem zvědavěj, co se mnou udělá půst, jestli to jako zvládnou, nezvládnou. No a chtěl jsem - prostě už jen to slovo „přechodový rituál“ je prostě nějaký, který mi rezonuje, tak jsem si chtěl projít další etapou nebo dalším krokem na té mé cestě.

Měl si nějaká očekávání?

Měl, vytvářelo to strach. Báł jsem se, že budu trpět žízni, báł jsem se, že budu trpět strachem - teda hladem. Očekávání ze samoty bylo něco, na co jsem se těšil, že jako budu sám. To bylo příjemný. A očekával jsem, že se potkám s lidma, který budou úplně kompatibilní s mou cestou, s mým světonázorem, světonáhledem, protože jsem měl zkušenost, že na těchhle akcích se potkají různý úhly pohledu a ne všechno je něco, s čím souzním. A to se mi taky naplnilo (smích). Přemýšlím, jestli jsem měl ještě nějaké očekávání. No očekával jsem, že se mi jako - že budu mít jako nějaký trable odstříhnout se od těch mejch vztahů, který tam budou, s lidma, který znám, ale to se mi nakonec podařilo, myslím si, že to bylo nakonec fajn.

Jak probíhala příprava na rituál? Jak si ji prožíval?

Myslím si, že té přípravě jsem nedával tolik té pozornosti, kolik by si vlastně zasloužila, teď zpětně na to se koukám, že ta příprava byla trochu odfláklá, ale to jak to probíhalo, bylo vlastně vytváření modlitebních váček s tabákem, který jsem vlastně dělal všechny během dne v nějaké denní době. Tam mi vlastně jako doporučení, být v nějaké pozornosti k fázím toho dne a podle těch barev nebo záměrů těch tabáků, tak to jsem vlastně nedělal, prostě ty pytlíky jsem dělal, jak jsem měl čas nebo chuť. A během přípravy byly i půsty a ne všechny jsem dodržel stoprocentně. Víím, že sexuální jsem udržel, alkoholový jsem zvládnul, s tím masem jsem měl asi dvě porušení pravidel, ale to jsem vlastně zjistil až po tom, to nebylo záměrem, že jsem snědl něco, o čem jsem nepředpokládal, že tam bude maso. A ještě tam byl - jo vlastně návykovky, bez tabáku - to bylo pro mě v pohodě. Takže tahle příprava no a pak přemýšlení na záměrem, proč vlastně chci na Vižn a tam se mě to moc nedařilo, vzpomínám se, že ten záměr přišel až na místě.

Jak ses připravoval po stránce materiální?

Modlitební váčky, věci, které si s sebou vezmu na místo, takže jenom ta pozornost tomu, abych to měl a to byl spacák, karimatka, plachta a nějaké oblečení. Tuším, že jsem měl s sebou ještě malé dřívko Palo santa.

Jaké byly reakce okolí

V pracovních okolích to bylo jednoduché, protože můj šéf to spoluorganizoval a my v práci jsme takhle šáhli, takže to porozumění je tam veliké. A v blízkém okolí to věděla jen moje partnerka s ročním synem, takže to bylo taky v pohodě. Tam byla nějaká tolerance, byť tahle spiritualita není cesta, kterou by se partnerka ubírala, ale ví a zná můj styl práce nebo můj styl světonáhledu, takže ta tolerance tam byla. A jinak lidi kolem mě to nevěděli. Možná několik kamarádů, se kterými dělám nějaké kurzy a tak to bylo nějaké pochopení, porozumění tomu, co dělám a proč. Ale vědělo to minimum lidí.

Jak toto přípravné období hodnotíš zpětně?

Myslím, si, že když bych šel teď znovu na Vižň, tak bych tomu dal víc pozornosti. Zkusil bych ty tabáčky, ty pytlíky motat ve specifické části dne, zkusil bych to nedělat doma, zkusil bych to dělat jinde, možná v krajině nebo možná v nějaké místnosti, kde, kam nebudou vstupovat lidi, kde nebudu rušen z nějaké pozornosti, takže mě vlastně vyhovuje tyhle věci o samotě, bez rozptylování. Možná bych si zkusil vytvořit tenhle prostor.

Jak si prožíval první momenty v táboře a přípravu na odchod?

Byla tam nervozita, ta nějak narůstala, protože se v táboře otevírá téma strach, jestli se bojíme něčeho, s jakými strachama tam odcházíme, s jakými maskama přicházíme, takže tam byla nervozita. A trochu tam byl stesk, protože jsem v tábořišti nechával partnerku se synem, tak ten pocit, že je v tom nechávám, i když tam rozumově jsem věděl, že oni tam jsou pro mě a ne já pro ně. Takže rozumově jsem to věděl, ale pocitově tam tohle opouštění bylo. A vlastně tam bylo tak trochu jako radostné očekávání, že budu tři dny sám, se sebou, v přírodě a to byla věc, na kterou jsem se těšil.

Jak ses cítil ve společenství helperů a ostatních questorů?

Někde mi ten světonáhled od někoho sednul, někde ne, že to bylo nějaké souznění, to je taková moje past, že mám tendenci lidi soudit a pamatuju si, že se mi to tam dělo. Lidi, když mluvili o svých věcech, naskakovali mi tam různí analytický d'áblíci, vím, že se mi to dělo. A že se mi v tom společenství lidí těžko soustředilo jen a pouze na sebe. Byl jsem vyrušován lidmi, neudržel jsem tu pozornost jen na sebe, že ta témata a to nastavení těch osobností kolem mě vytrhávalo ze mě samotného, z toho ponoru a měl jsem tendenci posuzovat vnitřně moje okolí.

Co průvodci rituálem – jaká byla jejich role pro tebe?

no pro mě byl průvodcem hlavně Jorge, i když tam měl pomocníka Davida, ale Davida jsem vnímal jako překladatele a někoho, kdo drží ten pevný rámec technicky pro Čechy, pro nás. A Jorge byl pro mě a pořád je velmi laskavý člověk, který je ale zároveň nepotřeboval nás opečovávat, abychom se zbavovali strachů. Mně přijde, že ty strachy tam mají své místo a tak jsem to vnímal i od Jorgeho, že ten strach je důležitý pojmenovávat a mít je vědomý. A ta otázka zněla prosím tě?

Jaká byla role průvodců pro tebe

No pro mě možná byl Jorge právě tím spojencem mezi mnou a mými strachama. Že mám s sebou zkušenost, že z toho rád utíkám a Jorge byl někdo, kdo by to vracel zpátky a vlastně to bylo užitečné v celém tom procesu.

Jaké pro tebe bylo vybrání místa a usazení se?

Když jsme ve skupině odcházeli na místa, tak jsem byl takovej vybírajeví a prvních několik míst jsem si říkal? Počkám, počkám a několik hezkých míst si zabrali jiní lidi a pak tam prostě bylo jedno místo, kdy jsem si říkal, tak už si jako vyber a vlastně mi to místo se mi líbilo. Byl tam prostě velký kus kamene, tam prostě vyčnívala taková skalka z toho svahu. A bylo to vlastně jako příjemný. To, co na tom místě bylo pro mě vlastně prvních chvílích rušivý, bylo to, že tam bylo málo stínu a hodně pražilo slunce a hlavně jsem jako viděl na člověka, kterej byl ode mě 50 metrů, že byl vlastně přes takové údolíčko na vedlejší skále. Takže jsme na sebe viděli. A v prvních chvílích pro mě bylo to, že se pohybuje po té skále, bylo rušivý a za horizontem hřebene, což bylo taky 40-50 metrů, tam byl člověk, který tam měl v chřestidlo a jednou dvakrát denně si zachřestil a to bylo zase příjemný. Taky mě to odvedlo od mého místa, ale to chřestění mi pomáhalo v procesu.

Jak si zvládal půst?

První den byl pro mě o velikém hladu a ten hlad po tom někdy večer vlastně přešel a celou dobu jsem pak ten hlad neřešil, byl úplně v pohodě, v klidu. Veliký hlad byl ten první den a do večera a pak další tři dny to bylo úplně v klidu. Ale postupně se stupňovala žízeň a ta žízeň byla vlastně ten třetí den po té druhé noci, ta žízeň byla hodně veliká a to vlastně jsem si říkal, že trpím, že to bylo utrpení žízňivý, že byly obrovské teploty a málo stínu a pak vlastně k večeru přišla nádherná silná bouřka, lítaly hromy blesky sto metrů od nás, to bylo jako krásný. A já si vzpomínám, že jsem pil z toho, co se mi usadilo v plachtě. Že jsem měl místo – spacák jsem měl zakrytý plachtou, takovou střechu jsem si udělal a ta voda, která zůstala v plachtě, tak z těch místiček z těch kaluží jsem vodu pil a to bylo hodně pomocný.

Jaké si měl psychické prožitky?

Byla netrpělivost, byla roztěkanost. Z toho nicnedělání. Měl jsem trable se soustředit na nějaká témata nebo udržet se v těch tématech nějakou dobu. Co si jako vzpomínám, že když jsem si říkal: teď mám čas, teď mám prostor a přinesl jsem sám sobě ta témata, nad kterýmá jsem chtěl meditoval, tak vím, že se mi to dařilo 5-10 minut a přišly zase jiný. Nedokázala jsem udržet vědomou pozornost na témata, která jsem chtěl. To bylo hodně o nějaké roztěkanosti, netrpělivosti. Takový jako .. já vím, že jsem měl tendence od těch témat utíkat. Že vím, že jsem spal, že jsem spal přes noci přes to doporučení, ať nespím. A vím, že ten můj vztah k tomu spánku byl špatné svědomí, že dělám něco, co není oukej a zároveň jsem věděl, že ten spánek zneužívám k tomu, abych utekl od té svoji netrpělivosti. Že jsem se jako nořil do toho spánku. Ale zase jsem - vzpomínám si, že ten spánek jsem měl nastavenej jako od tmy. Prostě až bude tma, až zapadne slunce a přejde soumrak, tak v té tmě si dovolím lehnout. A přes den ležel, ale nespál jsem.

Co spirituální zážitky, jaké jsi měl?

Vlastně asi dva. První byl o mých spojencích, to bylo pro mě hrozně zajímavé, že každý den nade mnou kroužil jiný pták. A že jsem tam, že na tom místě, kde jsem seděl, v blízkém okolí buď nade mnou nebo v dohledné vzdálenosti kroužili ptáci a každý den to byl jiný pták. A ti jiní ptáci, co tam lítali, tam mají nějaký význam symbolický, to nebylo o tom, že tam lítají nějaký ptáci v lese, ale ten den přiletěl právě ten živočich, který přiletět měl pro ta témata, která jsem si tam řešil. To bylo krásný. A pak protože se mi nedařilo - protože sem si myslel, že se mi nedaří - najít svojí vizi, tak jsem vlastně ten poslední večer poprosil o velké sen, že jsem si tak zameditoval a udělal jsem si vlastně cestu bez bubnu, bez chřestění, s palo santem, cestu za spojencem do dolního světa. Poprosil jsem ho o velké sen a vlastně přišel sen, který bych asi nenazval velké, ale byl to sen, který velmi souvisel se záměrem mého VQ. Ten poslední večer přinesl tu odpověď na to, přesně na to téma, které jsem si tam řešil.

Jak si vnímal samotu?

Samota je něco, co mě vyhovuje a vyhovovalo. V tom mě bylo příjemně. A já jsem si tam řešil nějaké vnitřní dialogy a pak tu krajinu, takže ta samota pro mě bylo něco moc příjemného. A vím, že to mám nastavené tak, že v tom svém životě tu samotu potřebuju a vyhledávám jí, sice to není samota na tři dny, ale ta samota na Vižnu byla moc příjemná věc.

Jak na tebe působila příroda?

Ta krajina pro mě nebyl tak živá, jak by mi bylo asi příjemnější, ale ta krajina pro mě měla velikýho a silnýho ducha. Myslím, si, že v té krajině, kde jsem byl, se děly a dějou veliký věci. A jenom mě v tom bylo smutno, protože to místo, na kterém jsem byl, tak jsem viděl na vykáčený plochy a ta krajina byla hodně suchá ještě v tom vedru to bylo hodně suchý a vlastně ta krajina jako hodně zkomírala. Tak mi v tom bylo smutno z toho, co tam člověk dělá. A ale zároveň vím, že ten smutek je něco, v čem je mi svým způsobem dobře, že když se ponořím do svých melancholických nálad, tak v té krajině je to pro mě příjemné. A zároveň pan profesor Břicháček měl kdysi nějaký příběh o mladej lídech, co choděj studovat do hor do kláštera a ten příběh se jmenoval Maneri in montibus – jako zůstaňme v horách. A mě to tenkrát hrozně oslovilo a teď s tím chodím a tenkrát jsem šel na ten Vižn i s tímhle a jezdím na ty Vižny pomáhat i s tímhle nastavením – že ta krajina nežere ty masky, nehraje na nějakou mojí přetvářku, já jsem já v té krajině a můžu si o sobě myslet co chci, můžu se přetvařovat a hrát sociální role, ale té krajině je to úplně u prdele. Pod tím místem ta teče řeka a ta řeka prostě teče. A té řece je úplně jedno, jestli si o sobě myslím, jestli jsem frajer nebo jestli si myslím, že jsem super poctivej člověk, té je to úplně u prdele, protože ona dobře ví, kým jsem doopravy a v tomto vztahu padají všechny masky a v tom je mi moc dobře.

Měl během pobytu v lese setkání se šamanem nebo průvodcem?

Ano, Jorge přišel i s Davidem a přišel ten třetí den, to znamená to odpoledne před poslední nocí, kdy vlastně nás obcházal, jestli je vše v pořádku, jestli je vše v pohodě a nabízal maté. Takže jsem si šálek maté dal a ptal se mě, jestli je všechno v pohodě, jaká témata si řeším, ptal se i na ty strachy a to téma, které Jorge přinesl, bylo sebeobviňování se, jestli se z něčeho viním a jestli z něčeho viním své okolí. Takže jsme se bavili o tom vztahu, povolit ty vzteky, nechat je za sebou, a co ještě vlastně mám udělat pro to, abych se jako vyléčil z těchhle patologických minulostí.

Jak si prožíval odchod a návrat do tábora?

Byl jsem netrpělivej, kdy už jako přijdu, protože už jsem slyšel, jako od nějaké doby začaly být slyšet ty volání lidí, kteří už opouštějí svoje místo, tak jsem byl už jako netrpělivej a nedočkavej, kdy přijdu pro mě. A těšil jsem se do tábora a těšil jsem se na partnerku se synem. Byl jsem nějak takovej posílenej, takovej zvláště hrdej, že jsem to jako dokázal, že třeba to zvládnou a pak přišli i s některejma lidma, kteří už jako opustili svá místa a byly mi moc příjemní, že jsem cestu do tábořiště šli v mlčení, v naprosté tichosti a bylo pro

mě moc příjemný, že vlastně jsme se objali s těma dalšíma questorama. Ve chvíli, kdy jsem opustil svoje místo a sbalil jsem se, tak ta skupinka questorů, která už byla obejitá ze svého místa, tak prostě jsem se spolu objali, to bylo moc příjemné. A návrat do tábořiště byl s takovou zvláštní hrdostí, že jsem to jako dokázal a pak vlastně ta závěrečná potní chýše byla moc příjemná. To bylo zvláštní potvrzení celého toho procesu. A už jsem se těšil na syna. Vzpomínám si, že už jsem jako s ním chtěl být v kontaktu.

Jak si zvládal ukončení půstu?

Půstů a půstu. Ukončení těch velikej půstů jsem moc neřešil, protože obecně jako alkohol nepiju, nejsem kuřák, maso nejím nějak pravidelně, nepotřebuju ho k životu. Takže tohle byly půsty, které mi trable nedělaly. A potom ty půsty nebo ten půst na tom Vižnu byl neuvěřitelný, jak voda chutná úplně jinak. Voda, horská, z pramene, přímo z té země tam tak ta voda chutnala neuvěřitelně nádherně. Fakt to si pamatuju, jak ta voda byla skvělá. A pak jsem si moc vychutnával ananas. To je pro mě vždycky skvělý po potní chýši nebo hladu, žízni, suchu – ananas je pro mě jako věc, co mi dělá moc dobře.

Jak si vnímal přítomnost helperů?

Tak trochu. Já jsem věděl, že tam jsou, proč tam jsou, nebyl jsem na ně úplně napojený. Byť teda partnerka jako helperka sdílela, že na mě nějak napojená byla, že vnímala to, co se mi děje. Ale já jsem byl spíš jako víc u sebe, nebyl jsem moc napojen na helpery a to co mi dělalo dobře, kdy jsem se k nim připojoval, bylo každodenní pravidelné bubnování, když helepři z tábořiště bubnovali nám všem, tak to bylo moc příjemný, že na nás myslej a že tam jsou. A vlastně na tom místě, kde jsem byl, které bylo možná 300 m od tábořiště, tak jsem cítil, když se dobře natočil vítr, tak jsem cítil ten oheň, že ten dým mi zavoněl na místo a to bylo moc příjemný.

Jaké to bylo se navrátit zpět do svého běžného života?

To bylo takové náročnější, jsem si říkal, že to jsou takové ty stavy, jako před vyhoříváním, před vyhořením, že jsem se tam jako nabil nějakou silou, vracel jsem se takovej jako posílenej, takovej jako v klidu, v pohodě, nic není problém taková jako vnitřní nějaká odpovědnost jako za sebe a své blízké a najednou se dostávám zpátky do nějaké reality, kde se jako objevujou témata jako obviňování druhých a překonzumovanost a že pro mě bylo náročné vplout do toho světa, který vlastně není v souladu s těma hodnotama, které byly na tom rituálu, to pro mě bylo náročné, takové dostat přes držku od toho vnějšího světa.

Cítil si na těle nějaké změny?

To si myslím, že ne. To jako měl jsem jinej vztah k vodě, to si jako pamatuju, že se mi posunulo, že jsem začal víc pít vodu, nebo že jsem si víc užíval jako čiré vody, neslazené, ani ne kohoutkové, přefiltrované, i ta kohoutková, ona je jako dobrá, ale horská je horská

Jaké pro tebe bylo se vrátit do své rodiny, práce? Jaké byly reakce okolí?

Byla nějaká zvědavost od nějakých kamarádů, od několika lidí v práci, nějaké vyprávění bylo, ale nebylo to - neměl jsem velikou potřebu sdílet, měl jsem to a mam to nastavené tak, že je to nějaký můj osobní proces, který dělám pro sebe a své okolí. Ale nepotřebuju být vypravěčem v tom.

Jak teď, v tuto chvíli, hodnotíš tento zážitek?

Pro mě to byl významnej krok. Byla to významná událost na mé spirituální cestě. jsem moc rád, že jsem tam byl. Bylo to pro mě a je to pro mě důležité. A je to jako jedna z těch událostí, která mě jako jak to říct – která je vlastně v souladu s tou mojí cestou a která mě na tom hodně pomohla filtrovat tu podstatu od těch nepodstatných věc. Něco je důležité, něco fakt jako není. A to je jedna věc. A druhá věc je ještě, jako něco je v souladu s pravdou, něco v souladu s pravdou fakt jako není. A to je vlastně to, o čem jsem mluvil na začátku, že jako řada lidí, která tam byla, tak jdou nějakou spiritualitou, kterou ale v mých očích nejdou tou cestou té pravdivosti. A tam prostě je ten Vižn to pro mě nějak nabízel.

Udělal si po absolvování rituálu v životě nějaké změny?

No materiální ne, fyzický ne. To, v čem vnímám posun, je možná nějaký postojový, hodnotový posun. No možná k nějaké pravdivosti, možná k něčemu, čemu já říkám pravda nebo skutečnost. A ten vztah k té pravdě. To je pro mě nějak po tom Vižnu - se mi tohle téma začalo objevovat, že myslím, že ten vision tohle přinesl.

A nějaké změny v sociální sféře?

Nevnímám to tak, mám pořád ty kamarády, které mám, jo u několika lidí se ten vztah posunul do většího odstupů, k několika lidem jsem se naopak více přiblížil. Že jako se kolem mě objevujjí lidi, kteří o tom hodně mluví nebo to více žijou, než o tom mluví. Tak mě nebaví být posluchač, těch lidí, kteří o tom mluví, baví mě být aktivním spoluaktérem u těch lidí, kteří to žijou.

Absolvoval bys VQ znovu – proč ano a proč ne?

Ano, jednak už se to stalo několikrát v pozici helpera, ale zároveň po nějakých těch 3 letech mě to hodně volá. Vnímám, že jsem v nějaké životní fázi, teď ta doba asi tomu nahrává, kdy mám pocit, že to teď jako moje duše potřebuje znova ten Vižn. Takže vlastně já přicházím o nějakou svojí sílu, ztrácím nějakou pozornost na mé cestě a vlastně bych si potřeboval sednout a dát si čas a prostor a vlastně si dát tu otázku – kudy má vést moje cesta.

Komu bys rituál doporučil a komu ne?

Myslím, že to doporučení je více o mně než o lidech a to doporučení je jako široký – za mě to doporučuju každému bez výjimky. To, že to někomu nesesedne, jasně. Ale doporučení jako energie jde ode mě a já to doporučuju každému ale zároveň jako rozumím tomu, že někteří lidi to prostě nedávají, není to jejich cesta, není to jejich náhled na věc, nevidí v tom smysl, tak mi přijde zbytečný to nabízet lidem, kteří nechtějí. Ale doporučení je – přijdeme to, jako že i kdybych to okostil o tu spiritualitu, která tam je a nechal bych to na tom technickém provedení, tak i tak mi přijde, že to má velikej smysl.

Chtěl bys ještě něco dodat, co nebylo řečeno?

Nenapadá mě nic, co by ještě mělo zaznít. Co ještě nemá zaznít, aby to bylo dokonalé? (smích)