

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra Psychologie

**VISION QUEST:  
možné změny a jejich trvalost v čase**



**Magisterská diplomová práce**

Autor: Bc., Mgr. Václav Mandovec

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, PhD.

Olomouc 2021

## Poděkování

Mé poděkování patří v první řadě Životu, Prozřetelnosti, Bohu, Vědomí či jakkoli to nazveme. Děkuji všem, kteří se účastní této fascinující kosmické hry a používají svůj záměr a činy ku prospěchu Života a Pravdy. Ze srdce děkuju Martinovi Kupkovi, za pomoc při psaní této práce, velkou inspiraci a podporu v několika životních obdobích. Velké poděkování patří všem respondentům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout – díky za váš čas a otevřenost.

Za podporu, porozumění, humor, přátelství a krásnou společnou cestu děkuju Vášovi Roučkovi. Bráškovi za udržování na správné cestě, humor, moudrost a krásu, kterou zachycuješ do všeho, co děláš. Své budoucí nádherné manželce za její nekompromisní humor, svobodu, krásu a podporu. Mírovi T. za jeho neuvěřitelnou nezištnou podporu, děkuju za tvoje otevřené srdce a neobyčejnou laskavost. Aldovi díky nejen za banánové pusinky ale hlavně přátelství. Díky rodičům za volnost, a že jste mě vždycky nechali dělat to, co jsem chtěl. Tátovi s pozdravem a poděkováním za všechny ty krásné návštěvy ve snech a za vše co jsi mě naučil. Za učení Naropovi, Oshovi, Davidu Hawkinsovi, Ježíšovi a všem dalším Mistrům.

Věnováno Elence Ruberto, autorce obrazu inspirovaného *Vision questem*, který je na konci této práce. Díky za tvou lásku a učení šamanko.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „*Vision quest: možné změny a jejich trvalost v čase*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Ve Vyškově dne 29. 11. 2021

podpis.....

# OBSAH

<b>1. Úvod.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Význam přechodových rituálů v kontextu dnešní doby.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Pohled do historie: Vision quest pohledem širší perspektivy.....</b>	<b>10</b>
3.1. Historická a filozofická východiska.....	10
3.2. Současný pohled filozofů, psychologů a dalších autorů na samotu, meditaci a další aspekty Vision questu.....	12
3.3. Holotropní stavy vědomí a podstata vědomí v kontextu Vision questu.....	16
<b>4. Přechodové rituály.....</b>	<b>20</b>
4.1. Terminologie a obecné dělení.....	20
4.2. Vision quest.....	25
<b>5. Průběh Vision questu.....</b>	<b>27</b>
5.1. Co předchází rituálu Vision quest – příprava.....	27
5.2. Průběh Vision questu a role průvodce.....	29
5.3. Integrace.....	31
<b>6. Jaký vliv má Vison quest?.....</b>	<b>32</b>
6.1. Fyziologické a psychologické souvislosti.....	32
6.2. Rizika a kontraindikace spojená s Vison questem.....	36
<b>7. Vybrané dosavadní výzkumy.....</b>	<b>37</b>
<b>8. Metodologie výzkumu.....</b>	<b>40</b>
<b>9. Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....</b>	<b>41</b>
<b>10. Sběr dat.....</b>	<b>42</b>
10.1. Výzkumný vzorek.....	42
10.2. Získávání dat a etika výzkumu.....	42
10.3. Tvorba dat, postup analýzy.....	43
<b>11. Výsledky výzkumu.....</b>	<b>45</b>
11.1. (Sebe)Reflexe výzkumníkovi zkušenosti.....	45
11.2. Příběhy jednotlivých respondentů.....	47
11.2.1. Lev.....	48
11.2.2. Kojot.....	51

11. 2. 3. Orel.....	55
11. 2. 4. Liška tibetská.....	59
11. 2. 5. Medúza.....	64
11. 3. Společná témata napříč respondenty.....	69
<b>12. Diskuze.....</b>	<b>78</b>
<b>13. Limity a validita výzkumu.....</b>	<b>82</b>
<b>14. Závěr.....</b>	<b>83</b>
<b>Souhrn.....</b>	<b>89</b>
<b>Seznam použitých zdrojů a literatury.....</b>	<b>91</b>
<b>Abstrakt.....</b>	<b>96</b>
<b>Přílohy diplomové práce.....</b>	<b>98</b>

# 1. Úvod

Předložená práce se věnuje fenoménu známému jako **Vision quest** – neboli **hledání vize**, který patří mezi tradiční přechodové rituály.

V teoretické části práce uvádíme nejprve širší zamyšlení, nad důležitostí a smyslem přechodových v kontextu dnešní doby. Ve 3. kapitole se věnujeme historickým a filozofickým východiskům a dále tématům samoty, meditaci, holotropním stavům vědomí a dalším aspektům, které souvisí s Vision questem. Dále se v teoretické části zmiňujeme terminologii a dělení přechodových rituálů a popisujeme rituál Vision quest. V 5. kapitole popisujeme průběhu Vision questu pod vedením Jorgeho Arinevara v centru Nesměň. Závěr teoretické části se věnuje popisu možných fyziologických procesů a změn a zejména pak terapeutickým a růstovým možnostem Vision questu. Závěrem teoretické části uvádíme některé dosavadní výzkumy.

Předložená práce je koncipována jako kvalitativní výzkum s použitím interpretativní fenomenologické analýzy a zachycuje zkušenost 5 respondentů s absolvováním Vision questu pod vedením Jorgeho Arenivara. **Cílem výzkumu** bylo provést katamnestické šetření vlivu prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s odstupem minimálně 1 rok od absolvování. **Hlavní výzkumná otázka** zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem? **Sekundární výzkumná otázka** se ptá na to, zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem.

Cíl a výzkumné otázky jsou zodpovězeny a diskutovány v diskuzi a závěru práce

## 2. Význam přechodových rituálů v kontextu dnešní doby

*„Copak nevidíte, jak nutný je svět bolesti a problémů,  
aby vyškolil inteligenci a vytvořil z ní duši?“*

**- John Keats**

Studium a výzkum přechodových rituálů a Vision questu, vnímáme jako velmi zásadní a to hned z několika důvodů. V této kapitole je stručně představíme. Velká eskalace technologií, virtuální reality, obrovské množství informací, které na nás denně působí a další jevy moderního světa zapříčinily mnohé. Na jedné straně život v blahobytu a přebytku u velké části tzv. západní civilizace. Na straně druhé, pak vytrácení smyslu, oslabení propojení s řádem přírody, pokory a také oploštění, až vytracení spirituality z životů mnohých lidí. Symptomů kolem sebe vidíme nespočet. Tzv. civilizační choroby, zvyšující se nárůst psychických onemocnění, psychosomatické dopady velkého množství stresorů a také slabá resilience u značné části populace. Jako společnost jsme nabyli dojmu, že nejlepší život, je život bez námahy, bez stresu, bez diskomfortu. Potkávat se s výzvami a překonávat je, je však vrozená potřeba a mechanismus, kterým se učíme a vyvíjíme. V současnosti se k těmto aspektům přidává nepřehlédnutelná celospolečenská krize. Přestat se před problémy schovávat, ale naopak pochopit jejich poselství vnímáme jako primární úkol dnešní doby. Zároveň je zřetelný nárůst zájmu o spiritualitu v posledních letech. Souhlasíme s Césarovou (2021), která uvádí, že nikdy v historii lidského společenství neexistovalo tolik možností duchovního a duševního seberozvoje, sebepoznání, tolik cest k seberealizaci jako dnes. Život není černobílý a dopady dnešní krize, mohou podnítit (a pravděpodobně se to děje) větší zájem o spiritualitu.

Život nás pořád posouvá do dalších úrovní dospělosti. Přecházíme z jedné fáze do druhé a každý přechod je zároveň zkouškou. Například dospět, oženit (vdát) se, zestárnout, změnit práci, stát se rodičem a konečně i zemřít – všichni procházíme proměnami, které nás jednou pro vždy změní. Tyto **významné proměny námi otřesou a změní náš život**. Položme si však otázku, nakolik nás společnost na tyto přechody připravuje a pomáhá nám učít je přijmout a projít? Z našeho pohledu je v naší společnosti velký deficit (funkčních) rituálů pro jednotlivé životní přechody. *„Když na nás tlačí temná noc, můžeme se jí bránit, ale udělali bychom lépe, kdybychom jí prošli. Postrádáme mocné společné rituály, které nabízejí podporu a vedení“* (Moore, 2008, 45).

Moore (2008) také uvádí, že fyzicky se rodíme jednou, ale duše se účastní věčného, neustálého rození. Na temné noci se dá připravit – najít cestu, jak se vzdálit a věnovat se reflexi, vyvinout vizi, která poskytne podporu a inspiruje nás. Dále píše, že i odchod ze školy, sňatek, změna zaměstnání, náhlý strach ze smrti nebo těžká deprese – to všechno mohou být přechodové rituály. Klíčem je

pochopt důležitost a smysl těchto přechodů a projít iniciací. Eliade (in Moore, 2008) říká, že nemoc můžeme vidět také jako iniciaci, bolestivý přechod, který má sílu přeměnit naši osobnost a život.

Moore (2008) píše, že i když se rozhodneme rituály nepoužívat, do našeho života se stejně vloudí nějaké opakované nutkavé jednání. Pití, hazard, flirty, drogy – to všechno jsou rituály, které ale nemají sílu nás transformovat. Například hráčství je jasný rituál, v němž jsou vítězství a prohry symbolické a pravděpodobně náhražkové rituály používané k tomu, abychom se cítili naživu a sebejistí. Je zajímavé sledovat, jak lidé, kteří ztratí kontakt se svou duší, propadají destruktivní podobě rituálnosti. Je třeba **začít hledat cesty, které vrátí do života pevné, duchovní rituály**.

Absence smysluplných přechodových rituálů, může vést podle Grofa (2017) k různým formám společenských psychopatologií. Místo aby byly **protispoločenské a destruktivní tendence** odreagovány ve společensky schváleném, bezpečném, propracovaném rámci, prosakují zákeřně do každodenního života. Stupňující se zločinnost, neúměrná konzumace alkoholu a drog, patrně u mládeže v průmyslových zemích, by mohly být odstraněny (mimo jiné) **účelnými rituály přechodu**.

Grof (2020) píše, že jedním z nejvýraznějších rysů moderní společnosti je pocit odcizení. Odcizili jsme se svému tělu, jeden druhému, přírodě, vesmíru i Bohu. Různé formy navození holotropních stavů by se mohly stát mocným nástrojem k překonání tohoto odcizení. Dále uvádí, že ontologické rozpoznání archetypálního světa potvrzuje smysluplnost rituálního a duchovního života preindustriálních kultur – šamanismu, rituálů přechodu, duchovních filozofií i náboženství. „*Pro dnešní společnost jsou z výše jmenovaných nesmírně důležité především rituály přechodu*“ (Grof, 2020, 147). Jako příklady pak uvádí kurzy přežití v přírodě, kurzy lanových aktivit, pobyty v divočině, nebo chození po žhavých uhlících.

Podobně také Johnson (2020) tvrdí, že pohromou, která postihla moderní svět, je **odštěpení vědomé mysli od jejich kořenů v nevědomí**. Různé formy komunikace s nevědomím, které prospívaly našim předkům – sny, vize, rituály a náboženské prožitky – jsou pro nás převážně ztraceny, protože je moderní mysl zamítla coby primitivní. „*Ve své pýše a domýšlivosti, ve své víře v nedotknutelný rozum, si tedy zatarasujeme cestu ke svým počátkům v nevědomí a k těm nejhlubším částem sebe samých. V moderní západní společnosti jsme dosáhli bodu, kdy se snažíme vystačit si zcela bez niterného života*“ (Johnson, 2020, 17). Dále Johnson (tamtéž) uvádí, že většina neuróz, pocitů roztržitého a absence smyslu pramení z této odloučenosti vědomé mysli od nevědomí.

Ingermanová (2020) tvrdí, že když do svého života vneseme spirituální techniky a obřady, začneme toužit ucelenějším způsobem, než jen po hromadění materiálního bohatství. *„Budete žít svůj život s rozzářenýma očima, neboť začnete vnímat, přijímat a vstřebávat víc krásy a potenciálu ve světě kolem sebe a chápat, jak můžete být aktivním účastníkem při přinášení posvátného do svého života“* (Ingermanová, 2020, 10).

Fuller (2018), popisuje nejčastější motivace, proč lidé v ČR chodí na Vision quest. Uvádí, že někdo uslyší vnitřní volání, protože se v životě dostal do bodu, kdy se něco pokazilo. Někteří lidé ztrácí cíl a motivaci, potřebují poradit ve vztazích, trpí depresemi a strachem, nebo jsou vyhořelí, případně nemocní a nic nepomáhá – to bývají hlavní důvody, proč lidé chodí do lesa a chtějí být po určitou dobu sami se sebou. Častým cílem je najít v sobě nové životní směřování, nový pohled, poznat své stíny a omezení, posunout se dopředu, léčit svoji duši, tělo a vztahy. Indiáni často říkají jednu krátkou modlitbu, mantru – Mithákuye Oyásin – což lze přeložit jako „modlím se za všechny svoje vztahy“.

Shodujeme se také s pohledem Lisého, et al. (2019), že bolestný rozvrat vnějšího světa je věrným zrcadlem stavu kolektivní duše lidstva. Je tedy zjevné, že problémy současného světa nelze smysluplně řešit, pokud nedojde k zásadnímu posunu směrem k **reflexi světa vnitřního**. Tarnas (in Lisý, 2019) tvrdí, že duchem naší doby je hloubka. Ponořit se do hlubin společnosti, do marginálního, potlačovaného, do stínových částí naší psyché a do kolektivní psyché Země „anima mundi“, která byla potlačena. *„Výzva pozorného sebeuvědomění se nepodobá ničemu, co se tu objevilo za celé miliony let. Nacházíme se uprostřed ohromného přechodu“*. Dál si pokládá otázku, jak na tento přechod máme reagovat, a pokračuje: *„Pociťujeme totiž, že procházíme temnou nocí – dlíme v nevědomosti a přesto tápeme vpřed. Cesta je nejasná, protože náš pocit širšího smyslu a osudu je zamlžený“* (Tarnas in Lisý, 2019, 129). Slovo osud pak popisuje z teologického hlediska – kdy uvažujeme o hlubších účelech a smyslech působících v podstatách věcí. Upozorňuje, že jako civilizace potřebujeme nový velký příběh, mýtus poskytující vyživující koherenci smyslu a účelu pro naše životy. Dále zmiňuje, že většina specifických kvalit a podmínek naší postmoderní situace se až nápadně podobá iniciačnímu přechodovému rituálu a také fenoménům temné noci duše či psychospirituální krize.

Zažíváme hluboký pocit krize významu, pocit všeobklopující existenciální krize – intenzivní utrpení, silný pocit izolace a odcizení. Tarnas (in Lisý, 2019) dále zmiňuje, že musíme **čelit svému stínu jako lidský druh** – stínu naší přítomnosti na této planetě. Tomu jakou destrukci a utrpení způsobila tato přítomnost tolika sesterským a bratrským druhům v našem pozemském společenství. Pak je zde



onen pocit, že tápeme v temnotě a nevědomosti, a konečně zkušenost se smrtelností, tentokrát na planetární úrovni. Tuto situaci přirovná k přechodovým rituálům, s tím zásadním rozdílem že současné lidstvo oddělilo sebe sama od zbytku samotného společenství života (na rozdíl od návratu do komunity a přijetí role v kmenovém společenství v případě přechodových rituálů). Projít tímto obdobím vyžaduje setkání se smrtelností a utrpením, vyžaduje to rozpad naší staré identity. **Silný pocit nejistoty**, který je pro naši dobu charakteristický, by právě k tomuto měl směřovat. Nejistota je v kontextu jakéhokoli iniciačního procesu zásadní – zasvěcení nemůže být úspěšné, pokud jste si absolutně jistí, že všechno dopadne skvěle. V tom by nebyl žádný psychologický potenciál. „*Procházíme něčím, co cítíme jako ontologicky naprosto kritické, a já se domnívám, že to bude hrát největší roli při transformaci, kterou náš druh, naše společenství Země nutně potřebuje projít*“ (Tarnas, in Lisý, 132).

Výše zmíněné vyslovil R. Tarnas před 2 lety. Je více než patrné, že v dnešní době jsou tyto slova ještě více zjevná a naléhavá. To je také nejsilnější motivací sepsání této práce. Poukázat na souvislost vnějšího a vnitřního. Na nutnost reflexe a hlubokých holotropních zážitků, jako cestě k větší inteligenci, dospělosti, citlivosti a možnosti, jak tento globální přechodový rituál projít obohacením o novou moudrost, na prahu přijetí nového paradigmatu, které spiritualitu bude znovu vnímat jako esenciální a základní potřebu lidských bytostí. Podle našeho pohledu jediným způsobem jak tuto krizi projít posílení, je věnovat pozornost a vnitřní práci kultivaci a posunu úrovně vědomí. To je největší příspěvek, který můžeme sobě, ostatními i celé planetě nabídnout. Každý v sobě, ale ve vzájemné spolupráci a podpoře.

V dnešní společnosti samozřejmě není přiměřené provádět přechodové rituály stejně, jak probíhaly v domorodých kulturách. V Africe například museli ulovit a zabít lva oštěpem, na Vanuatu zase skákali po hlavě dolů z vysokých bambusových věží s liánou uvázanou kolem kotníku. Kmen Sateré-Mawé v Amazonii používal během rituálu speciální rukavice, jež si mladí museli nasadit a nosit na ruku. V rukavicích byly stovky mravenců, jejichž píchnutí je 20x silnější než vosí bodnutí a bolest způsobená jejich jedem může trvat až 24 hodin. To jsou jen některé z příkladů. Tradiční přechodový rituál mohl trvat celé týdny či měsíce. Podívejme se však co se děje, když pro svoje chlapce nevytvoříme žádný přechodový rituál. Vyhledávají nebezpečné věci jako zběsilá jízda v autě či na motorce, rvačky, seskakování z budov, také zakládání různých gangů, part apod. V důsledku tohoto extrémně rizikového chování mnozí umírají, nebo si z něj odnáší celoživotní následky. „*Po všech těch letech práce s mladými lidmi jsem přesvědčen, že **můžeme, ba přímo musíme přenést esenci tradičního přechodového rituálu, do dnešních časů a dát jí podobu odpovídající životu v 21. století.***“ (Rubinstein, 2019, 177)

### 3. Pohled do historie: přechodové rituály a Vision quest pohledem širší perspektivy

*„Pro dosažení úplnosti musíte dát v sázku celé svoje bytí.*

*Nic menšího nepostačí“*

- Carl Gustav Jung

#### 3.1. Historická a filozofická východiska

Ve vzdálené minulosti lidé vnímali význam rituálů zcela jinak. Kolem přechodů z jednoho stavu do druhého dělali velká dramata a vytvářeli mocné rituály, které znázorňovaly zrození, učily člověka, že změnit se znamená znovu se zrodit jako nová osobnost. Obětovali zvířata, ohrožovali mladé iniciací a agresivními prvky, používali bubny, kvíleli a malovali si těla, aby zdůraznili, že životní proměna je důležitá a složitá věc. Účastník rituálu mohl být kupříkladu pohřben do země a musel prolézt tunelem ven, chodit poslepu, nebo žvatlat jako děti – aby tak symbolicky znázornil zrození do nové, vyšší fáze. Šokující a zneklidňující rituály mají emocionální význam. Různé rady dostáváme každý den, kolik z nich nás ale opravdu dokáže ovlivnit? Autonehoda, onemocnění, rozvod – to nejsou jen tragédie, ale také přechodové rituály. Starověké rituály nás učí, že naše obvyklé **bolesti a šoky nás mohou posunout k uvědomění** (Moore, 2008).

Vision quest znamená v překladu doslova „hledání vize“. Původní Američané z kmene Lakota mu říkají Hamblečejápi, což znamená „plakat pro vizi“. Vision quest je jedním z hlavních posvátných rituálů lakotské spirituální tradice. Dle legendy tyto rituály kdysi Lakotům předala „Bílá bizoní žena“. V Evropě jsou známé některé další posvátné ceremonie jako je potní chýše (známá také jako Sweatlodge, nebo Inipi), „Tanec slunce“ (Sundance, Wiwang Wačipi), a další. Vision quest patří mezi rituály přechodu, které se prováděly, když mladý muž dosáhl znaků dospělosti. Ceremonie pobytu v ústraní byla velmi rozšířena jako přechodový a léčebný rituál v mnoha původních kmenových společnostech. Po příchodu křesťanských misionářů do severní Ameriky se stal velmi populárním Mojžíš. Jeho příběh vypráví, jak odešel na horu, kde se několik dnů postil, hovořil se stvořitelem, a přinesl svým lidem moudrost a poznání, které obdržel. Když to indiáni slyšeli, nebyli nijak překvapeni, protože tak sami činili každý rok (Fuller, 2018).

V souvislosti s historií je třeba zmínit pojem **šamanismus**. Ten býval vnímán, jako nástroj přímého poznání. To znamená, že šamani získávají pomoc od své vlastní vnitřní moudrosti při komunikaci s pomocnými duchy a prostřednictvím svého hlubokého spojení se vším, co v přírodě existuje. Šaman je definován jako člověk, jenž cestuje do neviditelných říší (nevšední reality, neviditelné sféry apod.). Šamani byly a pořád jsou nahlíženi jako „ti kteří vědí“. Vytvářejí most mezi fyzickou říší a říšemi ducha, aby přinesli rovnováhu do komunity a léčili nemocné. Podle šamanského chápání začíná svět formy, který vnímáme smysly, jako vibrace v neviditelných a transcendentních říších. Šamani svět vnímají jako sen a my jsme aktivní účastníci při vytváření tohoto snu. V šamanských kulturách se šaman a členové komunity aktivně zapojují do vytváření dobrého života pro celou komunitu. „*Vše v universu je vnímáno jako energie, jež se může prostřednictvím našeho záměru časem projevit ve fyzické podobě. A používání obřadu je mocný nástroj k vytváření a proměňování světa formy.*“ (Ingermanová, 2020, 4)

Většina západních badatelů zastávala až donedávna názor, že šamani jsou z psychologického hlediska narušené osobnosti a že je lze po diagnostické stránce zařadit do kategorie schizofrenie. Takovou diagnózu však můžeme považovat z mnoha důvodů za nepřesnou. Fenomenologické mapování odhaluje mezi těmito stavy vědomí zásadní odlišnosti. Při těžkém schizofrenním záchvatu jde o jednu z nejpustošivějších zkušeností, jakou může lidská bytost projít. Jedinec propadá zdrcujícímu psychologickému rozpadu, rozvratu emocí, myšlení, smyslového vnímání i chápání totožnosti. Těžký schizofrenní záchvat můžeme porovnat se šamanským stavem takto: postižený se zcela přestává ovládat a ztrácí kontrolu. Když jej zaplaví halucinace, vnímá okolní prostředí omezeně, uvažuje nesouvisle, jen stěží je schopen komunikovat, pacient je zpravidla výrazně vybuzený, rozrušený. Identita se rozpadá, pacient má pocit že se drolí, rozpouští, nebo že umírá. Celý zážitek působí jako nesouvislá, roztržitá noční můra. U šamanské zkušenosti naproti tomu je koncentrace a pozornost plynoucí, vykazuje vyšší schopnost kontroly, mimotělesná zkušenost se dá charakterizovat spíše jako kontrolovaný extatický stav, obsah vědomí bývá uspořádaný a soudržný. Přestože někteří výzkumníci původně považovali šamany za schizofreniky, jejich názor zjevně neodpovídá skutečnosti (Walsh, Vaughanová, 2011).

Mesner (2021), k tomuto uvádí, že rozdíl mezi disociací a transcendencí není vždy snadno rozeznatelný. Osoby s nedostatečnou či nulovou předchozí zkušeností s meditativními stavy či praxí se mohou propadnout do nevědomí, tedy do disociativního stavu, zatímco ti zkušenější se mohou dostat do transcendentních zážitků. Mesner zde popisuje rozdíly u osob při použití 5 MeO DMT, v principu můžeme ale takto uvažovat u průběhu všech rozšířených stavů vědomí. Vliv meditační

praxe a vnímání holotropního prožitku (ať už se substancí nebo jinou metodou) by mohl být podle nás velmi zajímavý výzkumný design pro další práci v této oblasti.

### **3.2. Současný pohled filozofů, psychologů a dalších autorů na samotu, meditaci a další aspekty Vision questu**

O **potřebě samoty** a důležitosti koncentrace píše Erich Fromm v knize umění milovat (2015). Uvádí, že naše kultura přímo vede k nesoustředěnému a rozptýlenému způsobu života. Děláme mnoho věcí najednou: četba, poslech hudby, mluvení, kouření, pití atd. *„Jste spotřebitel s otevřenými ústy, dychtivý a ochotný polknout všechno – obrázky, lihoviny, vědomosti. Tento nedostatek soustředění se jasně projevuje v tom, že nám činí potíže, být sami se sebou“* (tamtéž, 104). Fromm dále píše, že jedna z nešťastných stránek soudobého pojetí kázně je to, že se její dodržování považuje za poněkud bolestivé, a jen je-li bolestivé, může být „dobré“. Východ však dávno poznal, že co je pro člověka, pro jeho tělo i duši dobré, musí být také příjemné, i když ze začátku je třeba překonat určitý odpor. Jako reakce na takto vnímanou disciplínu zesiluje tendence být podezřívavý vůči kázni obecně. Ve volném čase pak hledáme protiváhu k osmihodinové pracovní době v neukázněném líném hovění svým choutkám. Umět se soustředit, znamená umět být sám se sebou – a tato schopnost je jednou z podmínek pro schopnost milovat.

Mindel (2009, 38), říká: *„když neznáte směr, tak čekejte. Odpočívajte, sněte. Uložte se ke spánku. Meditujte, dokud se neobjeví prázdnota. Všechno se opět vynoří doslova z ničeho“*. Iyer v knize umění ticha (2014) píše, že stále více lidí žije životem doktorů na pohotovosti, jsou stále k dispozici, přičemž potřebují léčit sami sebe, ale v tom chaosu nemohou najít správný recept. V nedávné minulosti pro nás byla největším luxusem dostupnost informací a možnost pohybu. Dnes za hlavní výhru a přepych často považujeme možnost utéct před informacemi a v klidu odpočívat. Dále cituje Leonarda Cohena *„Odejít do Nikam, neznamená otočit se ke světu zády, znamená to, tu a tam od něj podstoupit, abyste ho lépe uviděli a tím více milovali.“* (tamtéž, 12-13)

Na tomto místě považujeme za vhodné zmínit, že cesta k sobě, do klidu, senzoričkého omezení a samoty je zřejmě velmi terapeutická a mnoho odkrývající. Nese s sebou ovšem také z našeho pohledu nevyhnutelně prožití něčeho subjektivně nepříjemného. Duchovní či spirituální cesta, vývoj, iniciace, nacházení své podstaty, růst: ať už to nazveme jakkoli, nepochybně s sebou tato „výprava do neznáma“ nese riziko otevření zapomenutých traumat, emočních bloků, rozpouštění komplexů apod. Jak uvádí Iyer (2016), život v poklidu někdy nepovznáší, ale naopak může vést k pochybám a duševnímu rozpadu. *„Každý kdo touží zahlédnout světlo, musí se připravit na mnoho dlouhých*

*osamělých nocí v temnotě.*“ (tamtéž, 33) A. Watts tuto skutečnost popisuje ještě výrazněji, když tvrdí, že zkušenost nejvyššího stavu vědomí nejčastěji následuje po dosažení úplného dna, extrémně bolestného a intenzivně zoufalého stavu mysli. Je to podivuhodná koincidence protikladů, kdy se propastná temnota promění v to nejúžasnější světlo (Watts, 1996).

Vision quest koresponduje svým účelem s pojetím terapie V. Frankla. Ten jako základ své logoterapie stanovuje hledání smyslu. Vnímá ho jako primární sílu, nikoli sekundární racionalizaci pudových sil. „*Smysl své existence nevynalzáme, nýbrž spíše odhalujeme*“ (Frankl, 1994, 66). Samota pak vytváří pouze prostředí, kde může být tento smysl lépe spatřen, spíše než vytvořen. Dále uvádí, že hledání smyslu, může vést ke vzniku vnitřního napětí, spíše než k niterné rovnováze. Přesto je právě toto napětí (které je člověku vlastní) nepostradatelnou podmínkou duševního zdraví.

K tématu samoty Beastes (2016) uvádí, že osamělost není totéž co samota. Samota může být i krásná, může být zdrojem inspirace, či duchovního probuzení i klidným přístavem, kam si chodíme odpočinout před každou další výzvou v našem životě. Kapleau (2008) tvrdí, že jsme klamáni našimi omezenými pěti smysly a rozlišujícím intelektem. Ty nám poskytují obraz dualistického světa já a těch ostatních, oddělených a izolovaných věcí, utrpení a zápasu, zrození a zániku. Tento obraz je dle autorových slov nepřesný, protože se sotva dotýká povrchu. Preece (2009) tvrdí, že získání odstupu, například při sebezkoumání v terapii je klíčové, abychom si dovolili osvobodit se od známého a vstoupit do říše nejistoty, kde **nemusíme udržovat sebeobraz, na němž jsme dříve lpěli**. Nasloucháme – li hlasu promlouvajícímu z hlubin nitra, můžeme začít důvěřovat procesu, který nás dovede ke zdraví a celistvosti - k individuaci. Lukasová (2009) konstatuje, že existují zvláštní místa a stavy, jež umožní zřetelněji zaslechnout hlas vlastního svědomí. Místa, která filtrují vnější rušivé podněty a obracejí pozornost do našeho nitra. Takovými léčivými místy a stavy jsou meditace, relaxace, ticho a samota.

V této části velmi stručně představíme téma **meditace**, jako klíčovou složku pro pochopení možných léčivých procesů v psyché při pobytu o samotě. Frýba (1996) meditaci popisuje na pálském slově bhávaná, které znamená „stát se“ či „rozvíjet se“. Bhávaná označuje takový typ činnosti a nečinnosti, jimiž působíme a umožňujeme, že se něco může stát, rozvíjet a růst. Nedá se vůlí vynutit, jen můžeme připravit potřebné podmínky.

V tradičním systému osmistupňové jógy, tak jak jí definoval Pataňdzali, se rozlišuje 1. Jama (sebeovládání, pravdivost, nesobeckost apod.), 2. Nijama (sebezdokonalení, soucit, čistota, studium véd atd.), 3. Ásána (tělesná cvičení), 4. Pránajáma (dechové techniky), 5. Pratyahara – (nelpění na smyslech), 6. Stupeň Dharána (koncentrace), 7. Dhjána

(meditace) a 8. Samádhi ("cíl" jógy). Přičemž posílení kvality každého stupně vede k „cíli“ jógy – prožitku samádhi. Jóga dále rozlišuje různé stupně samádhi. Pro rámec této práce je postačující uvést, že všechny stupně praxe jógy přibližují k prožitku samádhi a posilují schopnost a kvalitu meditace. Samádhi je pak zjednodušeně řečeno integrovaná, žitá meditace v užším slova smyslu (Sadhguru, 2018, Mihulová a Svoboda, 2013).

Osho (2003) říká: *"Meditace je způsob, jak se konfrontovat se svou opuštěností a vyrovnat se s ní. Místo abyste od ní utíkali, raději se do ní ponořte a podívejte se na ni. Až se tak stane, zažijete překvapení - v jejím středu totiž zjistíte, že žádná neexistuje."* A také uvádí: *„Netvrdím, že meditace vyřeší vaše životní problémy. Pouze říkám, že v meditativním stavu problémy zmizí. V něm není potřeba něco řešit. Problémy totiž vytváří mysl“* (tamtéž, 77). **„Meditace je způsob, jak osvobodit inteligenci. Čím víc meditujete, tím jste inteligentnější...meditace, je uvědomování si toho, co pozorují. Dívejte se kolem sebe a zůstaňte při tom soustředění – všechno pak bude dokonalé a naplňující“**. Dále autor píše, že meditoval lze 24 hodin denně. *„Je to čistá relaxace. Koncentrace je záměrná, meditace představuje stav bez vůle. Je to nečinnost a relaxace. Lao – C' jej nazval wei – wu – wei, neboli působení, skrze nepůsobení.“* (Osho, 2003, 13, 59)

V souladu s autorem vnímáme meditaci jako esenciální přirozenou kvalitu života, do které můžeme vstupovat. Meditace by se v tomto smyslu dala rozdělit na tzv. formální praxi (například zazen, satipathána vipassaná, transcendentální meditace apod.), kde využíváme znalost určité techniky pro dosažení stavu meditace. Další možnost je tzv. neformální praxe meditace – zjednodušeně řečeno praktikování všímavosti při běžných činnostech. Při jídle, práci, sprchování apod. (Kabat – Zinn, 2016).

Podrobné studium fenoménu meditace je dalece nad rámec možností této práce. Přesto se jej pokusíme ještě zakotvit do vztahu se strukturou osobnosti. Almass (in Davis, 2013) popisuje svůj tzv. Diamantový přístup. V něm rozlišuje struktury ega a lidskou podstatu neboli esenci. Tvrdí, že identita ega je imitací esenciálního já. Práce na rozvoji esenciální identity pak vychází ze soustředěnosti a jednoduchosti, kdy jsme uvolnění a máme autentický pocit jedinečnosti. *„Esence je pevná půda pod nohama, jež tam vždy byla, ale vy jste na ni zapomněli, a ona touží po vás, stejně jako vy toužíte po ní.“* (Davis, 2013, 116) *„Žijeme ve světě tajemství, zázraků a krásy. Většina lidí ale žije v tomto skutečném světě jen výjimečně a vnímá spíše svět, jenž je spojen převážně s úsilím, utrpením a bezvýchodností. Tato situace je způsobena především tím, že neznáme svůj lidský potenciál a nežijeme naplno. Potenciál člověka se dá probudit poznáním a rozvíjením esence. Tato esence je naší vrozenou a pravou součástí a může se zapojit do reálného světa.“* (Almaas, 2013, 7)

Almaas (2013) uvádí, že jakmile se zablokuje určitá část esence, nemůže jí člověk prožívat a na její místo se dostaví pocit prázdnoty, deficitu – Almaas to nazývá dírou. Pokud cítíme deficit, snažíme se díru zaplnit něčím podobným esenci, tedy falešnými vlastnostmi, nebo ji zaplňujeme něčím zvenčí. V průběhu času je takových děr stále více. Jsou zaplněny různými emocemi a názory a tento materiál se stane obsahem naší osobnosti. Účelem odchodu do ústraní je potřeba vnímat pocity vyvolané dírami a nenaplňovat je, abyste byli schopni uvědomit si, co vlastně představují. **Emoce dokážou ukázat na místo, kde došlo ke ztrátě esence.** Čím více cítíte svou esenci, tím méně cítíte emoce. Aspekty esence jsou například vyrovnanost, sebedůvěra, láska a vůle. Toto dělení prožitku esence a emocí vnímáme jako velmi zásadní v definování struktury lidského bytí pro pochopení tzv. rozšířených či holotropních stavů vědomí, které mohou během Vision questu přicházet.

Vision quest a jiné metody nám tedy v podstatě vytvářejí prostor, pro ponoření a poznání této esence. Substance esence je nejprve pomocí prožitků odhalena a poté prochází transformací. Centrálním aspektem esence je to čemu Davis (2013) říká „nejvzácnější perla“. Je to vlastně pravá esenciální osobnost. Ego označuje za strukturu, strukturovaný proces, zatímco perla je ontologická přítomnost. **Během transcendence vlastního já charakteristické vlastnosti nezmizí, ale projeví se výrazněji a naplno prostřednictvím tzv. perly.** Dále Davis (2013) píše, že ego není třeba zabíjet. Ego samo zmizí, jakmile spatří krásu esence a existence.

Krišnamúrti (2021) píše, že ego je problém, na který myšlení neplatí. Pomůže pouze pozornost. Stačí si pozorně všimnout co „já“ dělá, nic neodsuzovat ani neomlouvat – jenom si všimnout. Mysl, která hledá jistotu a touží po úspěchu, není inteligentní, a tím pádem nedokáže celistvě jednat. *„Porozumění se dostaví, když mysl ztichne, třeba i jen na okamžik – plamen porozumění vyšlehne, když se myšlenky odmlčí.“* (tamtéž, 50)

Podobně strukturu psyché popisuje Hawkins (2018), který definuje **Já** – jakožto esenciální aspekt bytí a **já** – jako strukturu ega. Další z příkladů takového dělení představuje Maharši (2020), kde popisuje ontologickou danost jako **Átman** (ve shodě s jogínskou a hinduistickou tradicí). Z novodobé psychologie se tento pohled nejvíce podobá Bytostnému Já, tak jak ho definuje Jung (2003).

Považujeme zde ještě za podstatné zmínit, že ani meditace, ani přechodové rituály samy o sobě nemusí být dostatečné. Je tedy vhodné sjednotit a spojit spirituální praxi například s vhodnou terapií. Kornfield (in Walsh, Vaughanová, 2011) píše, že vědomí prochází etapami růstu ve spirále, spirituální praxe se vždycky vyvíjí v cyklech. Je čas vnitřní, který se neobejde bez ticha, a po něm následuje čas vnější - důležitý pro žití a integraci tichého uvědomění, ale také čas pro získání

pomoci například skrze silný terapeutický vztah s jinou osobou. To všechno představuje rovnocenně důležité fáze celkové praxe. Nejde tedy o to, že bychom měli nejprve upevnit své já a pak se ho zřící. Obojí procesy probíhají současně a trvale. Období praxe může zahrnovat samádhi a klid, následované novými úrovněmi pocíťování určitých ran a řešení problémů.

### 3. 3. Holotropní stavy vědomí a podstata vědomí v kontextu Vision questu

*„V dějinách lidstva závisí všechno – stejně jako v historii jedince – na vývoji vědomí,“*

**- Carl Gustav Jung**

V této podkapitole, popisujeme náš pohled na podstatu vědomí a fungování psyché, což lépe osvětlí chápání a roli rituálu Vision quest. W. Reich došel k tezi, že vesmírný prostor je vyplněn genuinní (přirozenou) energií, z níž se původně vyvinula veškerá matérie. Tato energie je identická s biologickou životní energií, kterou člověk, jemuž se nevytvořil (dle Reichovy terminologie) krunyř, vnímá jako působnou ve vlastním organismu. *„Pocit jednoty člověka s přírodou (přirozeností), charakteristický pro estetické prožívání mnoha umělců, mystiků i jiných lidí ve stavu rozšířeného vědomí, odpovídá pocíťovému poznání primárně základní identity energie, která pracuje v organismu s energií, jež pracuje mimo něj.“* (Boadella, 2013, 64)

Kapleau (2008) se v tom smyslu vyjadřuje o zenových budhistech, jejichž vyrovnanost je důkazem poznání, že život je mnohem víc, než nám napovídají smysly. Uprostřed změn je něco, co se nikdy nemění, uprostřed nestálosti je něco navždy stálé, uprostřed nedokonalosti je dokonalost, v chaosu je klid, ve hluku je ticho a konečně, že ve smrti je život. Chopra (1993) píše, že podle kvantové fyziky, je každý atom z 99,9999% prázdný prostor a že subatomární částice pohybující se rychlostí světla v tomto prostoru, jsou shluky vibrující energie. Základní látka našeho vesmíru, včetně našeho těla, je nelátkou. Je to myslící nelátka. Prázdný prostor uvnitř každého atomu pulzuje neviditelnou inteligencí. K podstatě vědomí se dále Chopra (tamtéž, 38) vyjadřuje následovně: *„Něco v nás zůstává téměř beze změny už od doby našeho dětství. Ráno, bezprostředně po probuzení, prožíváme okamžik čistého vědomí – předtím než nastoupí opět staré automatismy – je to chvilka, v níž jste sebou samými, v níž nejste ani šťastní, ani smutní, ani důležití, ani poníženi, ani staří ani mladí...ve sjednoceném vědomí se svět dá vysvětlit jako proud Ducha, jímž je vědomí.“*



Tolle (2006) pokládá jednoduchou otázku: prostor nevidíme, nemůžeme ho ani slyšet, cítit, ochutnávat, ani se ho dotýkat. Tak jak to, že víme, že vůbec existuje? Odpovídá, že uvnitř nás je cosi podobného prostoru, proto si to můžeme uvědomovat. Když vnímáme prostor, nevnímáme nic, kromě vědomí samotného. Když oči nenajdou nic, na co by se mohli dívat, vnímáte onu prázdnotu jako prostor, když vaše smysly uzpůsobené k vnímání forem nenajdou žádné formy, vědomí neviditelného Bytí, jež leží za veškerým vnímáním a jež veškeré vnímání a zažívání umožňuje, přestane být formami zakrýváno. Víte, že ten vzácný klid, který nenarušuje žádná forma, je daleko blíže vaší podstatě než jakákoliv věc ve vašem životě.

Russel (2008) se zamýšlí, že **schopnost vědomí, je základní vlastností přírody** a že je trvale přítomné. Funkci nervových systémů pak popisuje spíše jako zesilovače vědomí, než jeho generátory. V přírodě můžeme vidět, že i jednobuněčné organismy reagují na fyzickou vibraci, světlo a teplo. Mají v sobě odpovídající záblesk vědomí. Tento prožitek může být třeba miliardtinou bohatosti a intenzity našeho vlastního prožitku, ale jistě je zde přítomen. Z tohoto pohledu je takřka nemožné narýsovat hranici mezi vědomími a nevědomími objekty. Lidské bytosti a všechny živé organismy jsou shlukem energie v poli energie, spojené s každou jinou věcí na světě. Takto odvážným tvrzením otevírá McTaggart (2017) svou publikaci, ve které shromáždil spousty důkazů a studií na jeho podporu. Tato tvrzení podpírá zejména výsledky fyziků, chemiků a biologů. Stěžejním pojmem knihy je termín pole nulového bodu. Pole nulového bodu a navození koherence mozkových vln je fyzikálním popisem toho, co je možné zažít například v meditaci (Forem (2015) popisuje koherenci monitorovanou při transendentální meditaci, jako simultánní výskyt stejných druhů mozkových vln v různých oblastech mozku. Autor usuzuje, že představuje momenty transcendence nebo čistého vědomí), nebo při jinak navozených či spontánně nastalých rozšířených stavech vědomí.

Názory nové fyziky učí, že vakuum, to je celá fyzika. Cokoli co kdy existovalo a může existovat, už tady je v prázdnotě prostoru, tato prázdnota obsahuje veškeré bytí (Pagels, 1990). Stejně tak Mindell (2009, 18) toto charakterizuje: „*Fyzika popisuje magický kvantový svět, ve kterém věci na sebe bez zjevného důvodu na dálku působí.*“

Laszlo (2016) jeden z předních současných vědců v oblasti vědomí své závěry opírá výzkumy kvantové teorie pole, kosmologie a výzkum mozku. Tvrdí, že na samotném vrcholu současné vědy se **začíná formovat nové paradigma, které jako základ reality nechápe hmotu, ale informaci.** Přebírá termín akáša od indických ršijů. Tento pojem pak popisuje tak, že vědomí je součástí základního živlu – nebo možná je samo základním živlem. Současná fyzika potvrzuje existenci určité základní, fundamentální roviny, která je však zároveň ze své podstaty nepozorovatelná.

V roce 2012 byl objeven nový stav hmoty, nazvaný jako zlomkový kvantový Hallův stav. Tento objev naznačuje, že částice, které tvoří „hmotu“ v rámci časoprostoru, jsou vlastně excitovaným stavem skryté nehmotné matice. Vztah mezi nepozorovatelnou akášou, která existuje mimo časoprostor, a pozorovatelnou časoprostorovou dimenzí se podobá vztahu softwaru nějakého informačního systému a jeho fungováním.

Nejnovější vývoj ve vědě předpokládá vnitřní propojenost všech věcí v časoprostoru. Interakce mezi kvanty (nejmenšími identifikovatelnými jednotkami hmotné energie) je okamžitá, bezprostřední a boří tak hranice tradičního chápání času a prostoru. Další teorie, kterou ve své knize Laszlo (2016) uvádí, je teorie holografického časoprostoru. Holografická hypotéza tvrdí, že události, ke kterým dochází v časoprostoru, nepředstavují nejvyšší, definitivní realitu, ale že jsou promítnutím holografických kódů z hlubší úrovně reality. Tato akášická dimenze představuje jednotný **logos vesmíru**. Pokud je naše vědomí skutečně holografickým projevem jednotného vědomí vesmíru, znamená to, že je v čase a prostoru přítomno doslova skrz naskrz.

Obdobný koncept nabízí Sheldrake (2017). Pojmenoval ho **morfické pole**. Morfická pole popisuje, jako nemateriální oblasti vlivu, které se nachází uvnitř i okolo systémů, které organizují. Když určitý organizovaný systém přestane existovat, jako když například roztaje vložka, nebo zemře živočich, jeho organizující pole z tohoto místa zmizí. V jiném smyslu však morfická pole nemizí: jsou potenciální organizační schémata vlivu a mohou se znovu fyzicky objevit v jiné době a jiném místě.

Z českých psychologů, kteří se intenzivně zabývají tématem vědomí, je možné zmínit například **Stanislava Grofa**, který uvádí, že díky zážitkům a zkušenostem s holotropním dýcháním a holotropními stavy vědomí se zbavil strachu ze smrti. Jeho prožitky kosmické jednoty a poznání vesmírného vědomí jsou pozoruhodné, ovšem z vědeckého pohledu značně těžko prokazatelné, zřejmě proto se tento přístup stále setkává s kritikou odborné psychologie. Mezi pozorovatelné jevy, které však mohou potvrzovat Grofovi názory, bychom mohli zařadit například fenomén, zvaný synchronicita. Synchronicita je jev, který C. G. Jung popsal jako vysoce nepravděpodobnou náhodu, jíž nelze vysvětlit principem příčinné souvislosti, tedy principem, který je základním stavebním kamenem západního vědeckého myšlení. Princip synchronicity, tak ruší platnost základních metafyzických domněnek, a sice, že vědomí a hmota jsou dvě oddělené entity, že hmota je primární a že vědomí je jen jejím průvodním jevem. Vyvrací tedy tezi, že události se na světě řídí výhradně řetězcem příčin a následků (Grof, 2012).

Tento pohled a vnímání světa narušuje vnímání jedince jako striktně individuální oddělené entity a připouští propojenost všech forem ve vesmíru. Nejfrekventovanější slovo ve spojení s prof. Grofem je zřejmě slovo **holotropní**, a to nejčastěji ve spojení holotropní dýchání, nebo holotropní stavy vědomí. Tato složenina znamená doslova směřující k celistvosti, nebo také usilující o celistvost (z řeckého *holos* – celý a *trepein* – směřující k něčemu, Grof, 2012). Jak dále Grof (tamtéž, 12) uvádí: „*tento termín naznačuje, že v běžném stavu vědomí vnímáme jen malý zlomek toho, kým ve skutečnosti jsme.*“ Grof se vyjadřuje i k možnostem sensorické deprivace. Označuje sensorickou či smyslovou deprivaci, jako je například pobyt v jeskyni, na poušti, v arktickém ledu či ve vysokých horách, za velmi účinný způsob, jak navodit holotropní stavy. Mezi extrémní fyziologické postupy patří déletrvající spánková deprivace, dehydratace, půst, podávání silných projímadel a očistných látek, silné pouštění žilou, mrzačení pohlavních orgánů a působení nesnesitelných bolestí. Extrémní povaha mnoha těchto technik jasně ukazuje, jakou hodnotu různá lidská společenství tradičně holotropním stavům přikládají. Mezi nejúčinnější posvátné techniky patří užívání různých psychedelických rostlin (Grof, 2013, 2017). Grof a Grofová (2011) dále píše, že když si uvědomili jedinečnou povahu této kategorie stavů vědomí, nemohli uvěřit, že moderní psychiatrie neměla pro tyto stavy žádný název, ani kategorii. Transpersonální psychologie a nepochybně i dílo Stanislava Grofa přispěly k obnovení zájmu o studium vědomí, které hlavní proud psychologie dlouho opomíjel (Plháková, 2012).

V případě Vision questu se záměrné vystavěný rituál, stává prostorem pro možné rozšířené (holotropní) stavy vědomí způsobné deprivací v podobě půstu, samoty a celkově omezením zevní stimulační (Strassman et al., 2010).

Závěrem této kapitoly zařadíme krátké zamyšlení o spojitosti tématu vědomí a Vision questu. Jsme přesvědčeni, že v životě existují situace a stavy, ve kterých je člověk snadněji schopen dotknout se a prožít stavy tzv. rozšířeného vědomí. Odne paměti indiáni, šamani a mudrci všech národností a kultur odcházejí do ústraní, aby v samotě našli odpovědi na své otázky. Výše popsané by mohlo naznačovat, že (nejen lidské) vědomí může fungovat na energetické úrovni propojeně se vším ostatním. Ve stavech meditace, klidu, tance, navozeného transu, po požití psychedelických látek, při iniciačních rituálech, nebo spontánně může docházet k jakémusi energetickému posunu a „naladění“ lidského vědomí na širší sféru bytí než pouze na naše omezené tělo v daném prostoru.

## 4. Přechodové rituály

*„Nedáme-li svým synům příležitost projít iniciací,  
spálí naši vesnici jen proto, aby ucítili žár plamenů“*

- africké přísloví

### 4. 1. Terminologie a obecné dělení

Frýba (2013) pohlíží na **rituály**, jako strategie připouštění, které nám darují čas, jež bychom jinak asi použili pro vyřizování povinností. V naší civilizaci jsou prakticky všechny každodenní aktivity orientovány na plnění vnějších úkolů a povinností. Pasivnímu zotavení, integrativní harmonizaci a intimnímu zakotvení, není většinou přikládána žádná hodnota. Časem se musí šetřit, aby se mohlo více produkovat a konzumovat, tak přemýšlí „produktivní“ lidé, kteří považují rituály za bezcenné. Afektivní stránka života je naopak velmi ceněna v kulturách, které přikládají produkci a konzumu menší hodnotu, než jakou pro ně má prožitek ze slavností, hraní si a meditování. V takovýchto méně „efektivních“ kulturách, se dobře daří rituálům. Slovo **rituál** pochází z Indoevropského kořene, který znamená „**zapadat do sebe**“.

Sheldrake (2019) popisuje rituál, jako formální konání podle daného vzoru, která symbolicky vyjadřují veřejný či sdílený význam. Jako příklady uvádí Den díkuvzdání jako národní rituál v Americe, či obyčejné konvenční pozdravy, další se pojí s narozením, sňatkem, nebo smrtí a týkají se přechodu z jednoho stavu bytí do jiného. Všechny tyto rituály svým opakováním v jistém smyslu spojují přítomnost s minulostí. Dále autor píše, že máme potřebu spojení s minulostí. Ukazuje to například skutečnost, že formy rituálů, jsou vysoce konzervativní. Přesné provádění gest, nebo zachování jazykové formy – například bráhmanské rituály pronášeny v sanskrtu apod. Sheldrake (2019), si tuto potřebu vysvětluje již zmíněným konceptem morfické rezonance. Skrze ní přinášejí rituály minulost do přítomnosti. Čím větší je podobnost mezi dnešním rituálem a rituálem v minulosti, tím silnější je spojení mezi jeho minulými a současnými účastníky.

Rituál je vědomý akt uznání životní změny a snaha o podpoření a uctění této změny (Arrien, 2000). Jandourek (2012), popisuje slovo rituál (z lat. ritualis), jako obřad, případně ceremoniál. Rituál dodává přechodu do další fáze slavnostní ráz. Je to mimořádný okamžik, který je potřeba provést s náležitou vážností. Jednotlivé kroky, které ho tvoří, vycházejí obvykle z tradice dané komunity, mají vysokou symbolickou hodnotu a jsou odnepaměti předávány z generace na generaci

(Rubinstein, 2019). Plaňava (2005) rozlišuje mezi pojmy ceremoniál a rituál. Rituál má pevně dané kroky a je to forma konzervativního chování. Pokud jsou tyto kroky pojaty slavnostně a konají se ve výjimečném prostředí, pak se jedná o ceremoniál. V tomto smyslu by tedy bylo možné Vision quest označit jako ceremoniál, i když běžně je ve vztahu k Vision questu užíváno ustáleného pojmu přechodový rituál.

Zvláštní kategorie **přechodové rituály** mají obecně tři rozdílné etapy, které Gennep (1997) popisuje, jako **odloučení, přechod a začlenění**. V první fázi jsou zasvěcované osoby vyděleny ze společnosti. Během nadcházejícího období izolace, která je vrhá do neurčitého prahového stavu prázdnoty, se můžou vyskytovat obavy z čehosi nenadálého a nepoznaného. V poslední fázi je člověk znovu začleněn do společnosti, ale v nové roli. V okamžiku iniciace dochází ke stavu, kdy starší aspekt osobnosti uvolní místo nové, obohacenější „verzi.“

K této fázi Grof (2017) uvádí, že tyto zážitky na sebe často berou podobu **psychospirituální smrti a znovuzrození a setkání s posvátnými rozměry reality**. Tyto zážitky jsou vnímány jako umírání ve staré roli a narození do role nové. V obřadech dospívání vcházejí zasvěcování do rituálu jako chlapci a děvčata a vycházejí z něj jako dospělí. Člověk je znovu začleněn do svého původního společenství, ale v nové roli, dané typem obřadu: jako dospělý, ženatý nebo vdaná, jako rodič, válečník a tak dále. Tím že jedinci prodělali hlubokou psychospirituální proměnu, jsou nyní v přímém spojení s posvátnými rozměry bytí, mají mnohem širší pohled na svět, větší sebedůvěru a odlišnou hierarchii hodnot. Jelikož podstoupili a přežili přesvědčivý zážitek osobního zničení a přesáhli ztotožnění se s vlastním tělem a egem a zbavili se strachu ze smrti a získali nový postoj k životu. Přechodové rituály také často symbolicky odkazují k biologickému porodu, aby umocnily zážitek „druhého porodu“ a rituální transformace.

Důležitost vystavení se přímému prožitku smrtelnosti popisuje například Jobs (in Burkeman, 2017, 207, 208). Když opravdu čelíte smrtelnosti, všechno se změní. Veškerá vnější očekávání, veškerý strach ze ztrapnění nebo neúspěchu – tváří tvář smrti to všechno odpadne a zůstane jen to opravdu důležité. *„Nezapomínat, že zemřete, to je ten nejlepší způsob, který znám, jak se nenechat lapit do pasti přesvědčení, že máte co ztratit“*. Burkeman (2017) dále uvádí, že čím více si budeme vědomi konečnosti života, tím více si ho budeme vážit a nenecháme se rozptýlit, aby nám utekl mezi prsty.

Sadhguru (2018, 178,179) píše, že teprve když uznáme smrtelnost a pomíjivost své fyzické podstaty, začneme se zajímat o to, co víc život obnáší. To je pak okamžik, kdy začíná duchovní proces. *„Uvědomíte-li si svou lidskou smrtelnost, objevíte v sobě nepopsatelnou hloubku a opravdovost.*

*Nerozpoznáte-li svou věčnou podstatu, musíte aspoň poznat svou smrtelnost. Smrt není konec života. Smrt je pouze konec těla. Pouze když jste konfrontováni se svou smrtelností – s potenciálním, ale nevyhnutelným ukončením své tělesné formy – pak se touha jít nad rámec fyzického bytí stane upřímnou“.* Hawkins (2018, 252) k tomuto píše „*Pokud se tváří v tvář jisté nebo téměř jisté smrti absolutně odevzdáme, nese to dramatické následky, zdánlivě až kouzelné. Náhle jako mávnutím proutku zmizí veškerý strach i hrůza.*“ Hawkins (tamtéž) uvádí také příklad, jak v roce 2003 proběhla médii zpráva o ženě, která byla nasáta tornádem a sama k tomu řekla: „*Najednou jsem se ocitla v úplném klidu, přestože jsem letěla 100 metrů nad zemí.*“

Naše západní mysl ohrožování a riskování (které v tradiční podobě končilo v extrému i smrtí) odmítá. Přitom většina lidí uznává, že se převážně učíme ze svých chyb a z nepříjemných situací. Důležité je tedy nacházet způsoby, jak v moderních podmínkách udělat, aby si **iniciace podržela sílu výzvy a přitom nebyla zbytečně nebezpečná** (Stephenson, 2017). Deida (2012), k výše uvedenému píše, že každý muž má ideální podmínky k optimálnímu růstu, jestliže se nachází na samé hranici svých schopností, své kapacity a svého strachu. Neměl by být příliš líný, ale také by se neměl vydávat příliš daleko za vlastní hranice a vystavovat se zbytečně nadměrnému tlaku, protože pak své zkušenosti stejně nedokáže strávit.

Rubinstein (2019) uvádí, že přechodovým rituálem je de facto každá slavnost či obřad mající zdůraznit náš přechod z jedné životní fáze do jiné. Přechodový rituál by neměl být nikdy negativní, trapnou, ponižující, či nebezpečnou zkušeností. Zmiňuje v kontextu moderních přechodových rituálů čtyři důležité věci, které je nutné vzít v úvahu. 1. V moderní společnosti máme dnes celou řadu přechodových rituálů, které považujeme za naprosto normální (svatba, promoce atd.). 2. Také všechny domorodé kultury a společenství své tradiční rituály měly a vnímaly je jako velmi důležité. 3. Rituál proměny chlapce v muže je chybějícím článkem, který může umožnit stát se zdravými a úspěšnými muži. 4. Přechodový rituál proměny chlapce v muže, který je přiměřený dnešní době, vytvořit umíme (a je naší zodpovědností to udělat).

Moore (2008), dál k jednotlivým fázím přechodového rituálu uvádí v kontextu terapie, že často je to izolovanost klientů, která je přivádí do terapie. Terapie je také svým způsobem oddělení od života a zrcadlí potřebnou izolaci rituálu proměny. Tuto fázi také analogicky přirovnává k pobytu v nemocnici nebo nemoci. Přechod prahu je fáze, kdy se nám dobře známé věci promění v něco, co člověk není schopen přijmout – ale vždy také vede ke spojení s novým druhem existence a neznámou oblastí. K poslední fázi – návratu, Moore (2008, 65) uvádí, že návrat do normálního života nemusí být jednoduchý, protože člověk se vrací proměněný a lidé mu nemusí rozumět. Lidé

jsou v podstatě konzervativní a nemají rádi, když se jejich přátelé mění. „*Když se snažíte znovu začlenit, měli byste pomoci těm, od nichž byste chtěli být přijati. Očekávání, že někdo jiný udělá to, co si přejete, je za všech okolností manipulací, způsobem, jak podpořit ego.*“

Villoldo (2020), uvádí, že již od úsvitu věků uznávají rozličné kultury na této planetě sedm přechodů, neboli iniciací, kterými musí člověk v životě projít. Jsou to zrození, mužství / ženství, první láska, manželství, rodičovství, věk moudrosti, a smrt. Dále (tamtéž) autor popisuje emoční prožitek, pokud iniciací **neprojdeme**. U **zrození** se jedná o boj s pocitem, že nikam nepatříte, chybí vám sebehodnota, máte pocity hněvu. Cítíte, že nepatříte na tento svět. **Mužství / ženství**: jste narcistní, dochází k posedlosti materialismem a mocí. **První láska**: marně hledáte dokonalého partnera, cítíte se osaměle a nekompletně. U **manželství** hrozí to, že člověk je věčný singl, ambivalentní v oblasti vztahů. **Rodičovství**: žijete svým dítětem nebo svými projekty a jste posedlí výsledky. Věk **moudrosti**: jste zmrzačeni pocitem nedostatku a ztráty a touhou znovu získat to co už není. **Velký přechod**: lpíte na nedokončených záležitostech. Stáváte se arogantní a sebedůležití. Děsí vás vlastní smrtelnost.

Každý z přechodů značí rozloučení s minulostí, která nás vybízí, abychom přijali to, kým se nově stáváme. Tyto iniciace mohou být prožívány jako pouhé hormonální či psychologické změny, nebo je lze žít myticky, s plnou pozorností k emoční a intelektuální krajině, již otvírají. Mytická iniciace vyžaduje smrt osobního příběhu a archetypální znovuzrození do nového a většího osobního mýtu. *"S každým přechodem objevujete skutečnost, že jste nezemřeli, přestože máte dojem, že vás vaše zlomené srdce zabije nebo že vás ztráta mládí zdrtí. Vaše iniciace nakonec vede k objevení míru, velkorysosti a soucitu...když prožijete svoji iniciaci, rozpustí se vaše pocity bezmoci a strachu a na jejich místo povstane odvaha zvědavost a tvořivost"* (Villoldo, 2020, 5).

Zásadní pojem je také **iniciační rituál**. Ten je tradičně spojován se smrtí. V dnešní podobě symbolicky, v domorodých kulturách pak i doslovně. Chlapci při rituálu často opravdu zemřeli. Iniciace tedy symbolizuje zrození něčeho nového a opuštění něčeho starého (Stephenson, 2017). Vision quest tedy můžeme označit jako iniciační a přechodový rituál. Rohr (2019) uvádí, že je pravděpodobné, že iniciační rituály jsou nejstarším systémem duchovního poučení, které známe, a v naprosté většině prvotních kultur na všech kontinentech se nějaký druh iniciujících rituálů přechodu vyskytoval. Dá se říci, že iniciační rituály byly církví a chrámem dříve, než vůbec existovala církev, chrám, synagoga a mešita. Někáká forma propojení a integrace je nutný lidský

a duchovní úkol, ve kterém měly iniciace úspěch pravděpodobně v mnohem větším měřítku, než moderní církve. Natolik, že mnohé kultury neměly slovo pro náboženství. Náboženství bylo totéž co život. Dále Rohr (tamtéž) uvádí, že spojení s tím co jest, jinými slovy spojení se vším, bylo vždy zkušenostním cílem iniciace. Přestože se asi nepoužívalo totéž slovo, iniciace mívala hluboce kontemplativní povahu. Prvotní kultury trvaly na vysoké míře ústraní, ticha, hledění i naslouchání. U iniciačních rituálů se dá rozpoznat univerzální schéma, které Rohr (2019) charakterizuje jako monomýtus hrdiny, který má 4 stádia (oproti výše zmíněným autorům přidává bod č. 3). 1. Oddělení od všedního života. 2. Posun iniciovaného do jakéhosi „hraničního prostoru“ 3. Nastává touha, možnost a potřeba setkat se s něčím posvátným. 4. Návrat do společenství s novou identitou. Dále popisuje 5 základních lekcí, které iniciovaný musí zkušenostně znát, má-li se správně vyrovnat se skutečností. Základní lekce iniciace jsou:

1. život je tvrdý
2. nejsi až tak důležitý
3. ve tvém životě nejde o tebe
4. nemáš to pevně v ruce
5. zemřeš

Možná můžeme být šokováni zdánlivou negativní povahou těchto 5 pravd. Poskytovaly však odříznutí od závislosti, omezeného pohledu na sebe sama – odříznout se od zabezpečení chlapectví. Kdyby kulturní elita lidstva okusila tuto trvalou moudrost, tuto dokonalou terapii skutečností, asi by historie vypadala podstatně jinak. Iniciace se snažila zařídit, aby nejhlubším kritériem kultury byla moudrost a ne peníze, úspěch a moc (Rohr, 2019).

Závěrem této podkapitoly uvedeme příklad přechodového rituálu, tak jak jej popisuje Grof (2017). Jedná se o mandanský přechodový rituál Okipa severoamerických indiánů. Ten zahrnoval i extrémní tělesnou bolest a mrzačení a ukazuje, jak vysoce si některé kultury transformačních zážitků cení a do jakých extrémů jsou ochotni zajít, aby jich dosáhli. Rituál okipa začínal tím, že obřadní postava představující Prvního člověka, přivedla skupinu mladíků aspirujících na zasvěcení a hlídal, aby žádný chlapec během čtyř dnů přípravy na obřad utrpení z chatrče neutekl, nejedl, nepil a nespál. Čtvrtého dne se objevila postava představující Ou-ký-hý-dýho. Vřítela se do vesnice ozdobena ohromným černým dřevěným penisem a v záchvatu zuřivosti běhala sem a tam, honila ženy a páchala spoušť. Pak se pán obřadu Zlému duchu postavil a znehybněl jej kouzlem své posvátné dýmky. Ou-ký-hý-dý zbavený magické moci byl drážděn, zesměšňován a ponižován,



zejména ženami a pak vyhnán z vesnice. Triumfální návrat žen i s jeho ohromným penisem znamenal signál pro začátek obřadu utrpení. Mladí adepti byli zavěšeni na provazy přivázané k hákům, kterými měli probodané tělo. Na hácích byla zavěšena těžká závaží, jako štíty, luky a toulce a adepty zavěšené na provazech ještě navíc točili kolem kůlu, dokud neomdleli. Poté je spustili na zem, a když se opět probrali k vědomí, usekali jim malíčky a obětovali je Velkému duchu. Konečnou fází obřadu byl Poslední závod. Se závažími stále ještě připevněnými k tělu byli mladíci vyvedeni na obřadní prostranství, kde dostali za úkol obíhat v širokých kruzích kolem a vláčet závaží za sebou, přičemž se každý z nich snažil vydržet déle než jeho vrstevníci. Dokonce, i když omdleli vyčerpáním a bolestí, byli adepti taženi dokola dál a dál, dokud se jim veškerá závaží z masa nevytrhala. Mělo se za to, že nezralí mládenci, kterými doposud byli, v nich tímto utrpením zemřeli a oni se znovu narodili jako dospělí stateční bojovníci. Tento nový zážitek podstatně zmírňuje strach ze smrti a posiluje schopnost radovat se ze života.

## 4. 2. Vision quest

Rituál Vision quest, ve formě v jaké ho prezentujeme v této práci, vychází z lakotské tradice. Lakotové (či Dakotové) jsou alternativní názvy pro severoamerický národ siouxů. Tito původní obyvatelé pochází z centrální prerie v USA. Siouxové původně tvořili jeden kmen, který se postupně rozdělil do sedmi různých větví. I přesto je dnes třetí nejpočetnější původní americký národ (Vyhlídka, 2014).

Lakotský název pro Vision quest je hembeciya. Tento pojem se dá přeložit jako „**plakat za svůj sen** (vizi)“. Alternativním názvem, který se používá, je stoupání na kopec. Vision quest byl často dokončen právě výstupem na nejbližší horu (Singh, Loscalzo, 2014). Indiáni dodržovali před samotným rituálem několikadenní půsty a podstupovali také proces zavěšení do vzduchu. Medicinman nařezal účastníkovi kůži na prsou, těmito zářezy pak provlékl řemeny a nechal vytáhnout účastníka do vzduchu. Jedinec visel buď do bezvědomí, nebo spadl na zem, až se kůže přetrhla (Zelený, 2007). Vision quest je jedním ze sedmi posvátných rituálů lakotských indiánů. Mimo jiné se mohou dozvědět své jméno, svou úlohu v komunitě, či poslání své duše na Zemi. Původně byl zaměřen hlavně na muže, v současnosti se jej však hojně účastní i ženy a to jak v kmeni Lakotů, tak u nás (Césarová, 2021).

Mnoho kmenů původních amerických obyvatel tento přechodový rituál pro své chlapce tradičně připravovalo a některé tak činí dodnes. Ve své nejjednodušší podobě je toto hledání vize časovým úsekem, který účastník tráví o samotě, aby se mohla dostavit vize jeho budoucnosti. Protože se

jedná o velice náročnou a potenciálně nebezpečnou záležitost, sloužilo hledání vize současně jako iniciace. Obvykle se mladík vzdaloval od svého kmene na dobu tří až pěti dnů bez jídla a bez vody, vybaven jen pokrývkou a možná nožem. Po celou dobu **neměl jíst ani pít, což napomáhalo nástupu změněných stavů vědomí**. Vliv jistě měli i vyčerpání a strach. Tato krátká, ale neobvykle silná zkušenost urychlovala jeho niterný vývoj v celé řadě aspektů. Často měl chlapec vizi, která přinášela novou roli ve společnosti a ve světě a často také obsahovala jeho nové dospělé či duchovní jméno. Když chlapec přežil své hledání vize, vstoupil mezi iniciované muže a jako k muži se k němu nadále také všichni chovali. Tím, že se byl schopen sám postavit síle přírody, narostla také jeho sebejistota. Celý Vision quest napomáhal rychlému ukončení dospívání. Zásadní vývojové momenty, se mohly vyřešit během krátkého časového období, na rozdíl od zbytečného prodlužování dospívání moderní doby. Dnešní Vision quest pro chlapce má mnohem mírnější podobu. Běžné jsou pravidelné kontroly stavu questrů a mohou dostávat také vodu nebo ovocný džus. To, že je bezpečnost zaručena, však na druhou stranu omezuje hloubku a působivost zážitku (Stephenson, 2017).

Vakoch a Castrillón (2014), definují Vision quest jako obřad překročení prahu. Účastníci se ocitají v přechodovém (prahovém) prostoru, z kterého se vrací zpět, obohaceni a zážitky a změny, které po návratu sdílejí s ostatními. Machalová (2015), uvádí, že hlavní formy Vision questu, jsou varianty pro děti – jako přechod do dospělosti, zvláště pro ženy a muže a klasická varianta kde se účastní muži i ženy společně. V případě dětí, jde pak zejména o hledání nové identity, vývoj uvnitř komunity a přijetí dospělé role. Stephenson (2017), se domnívá, že Vision quest je jednou z nejsilnějších zkušeností, která může být chlapcům připravena.

## 5. Průběh Vison questu

### 5. 1. Co předchází rituálu Vision quest - příprava

*„Od okamžiku, kdy řeknete „jdu na Vision quest“, jsou tady neviditelné síly, které budou na vaší straně, budou vám pomáhat s vaší přípravou, abyste se tam dostali.“ (Arenivar, 2019, 3)*

V této kapitole popíšeme průběh Vision questu pod vedením Jorgeho Redtail Hawka Arenivara – ten byl průvodcem Vision questu všech respondentů zařazených v této práci. Popis průběhu je čerpán ze zkušeností autora a pokynů od vedoucího rituálu Jorgeho Arenivara. Součástí Vision questu je dlouhodobá příprava. Zahrnuje měsíc před konáním Vision questu **sexuální abstinenci**, jeden den v týdnu **půst**, **meditace** každý den, **dopis o záměru** a **příprava modlitebních váčků** s tabákem. Arenivar (2019), dále uvádí, že příprava je stejně důležitá jako samotný Vision quest. K půstu doporučuje minimálně jeden den v týdnu, kdy se pije jen voda, případně je možné jíst ovoce a zeleninu. Meditace by měla být prováděna každé ráno i večer – měly by být však krátké, v rozmezí 5 – 10 minut. Fuller (2018) k této fázi uvádí, že má hluboký vliv na naši energii i psychiku, která je pak lépe „připravena“ na to, co přijde dál.

Dalším krokem přípravy byly informace o čtyřech směrech. Při přípravě modlitebních váčků, je dobré o těchto rovinách kontemplovat – modlitební váčky jsou ve 4 barvách a symbolizují 4 světové strany (podrobněji viz dál). Uvedený text vychází s instrukcí k Vision questu (Arenivar, 2019).

**Východ:** silou východu je začátek – tam začíná naše proměna. Roční období je jaro, barva je žlutá. Vyladěním na východ můžeme dosáhnout duchovní vize a moudrosti. Také se prosvětlí naše rozeznávání, abychom lépe integrovali svou fyzickou realitu. Strážcem východu je Orel – ten který létá nejbližší Stvořiteli. Posel snů a vizí.

**Jih:** duchem jihu je druhá stezka, období je léto a barva je červená. Ta představuje vášeň a radost. Silou jihu je energie, která přináší lásku, důvěru a růst. Strážcem jihu je káň rudoocasá.

**Západ:** ročním obdobím je podzim, barva je černá. Je to čas ponoření se do sebe a sebehodnocení. Lékem západu je poznat sám sebe. V temnotě samoty sebezpytování vyvstává objetí své temné stránky. Postavit se čelem k temné stránce je jedna z největších výzev. Temná doc duše symbolizuje konec i začátek. Zažívání temné stránky nás nutí klást si otázky o tom, kdo jsme a jak žijeme svůj život. Krize nás nutí zbavovat se zvyků, přesvědčení a věcí, které nám už dále neslouží v hledání pravdy.

**Sever:** je obdobím zimy, místo pravé moudrosti, barva je bílá. Učíme se, jak sdílet moudrost, kterou jsme dosáhli a také, jak žít se soucítěním a bez posuzování. Sever symbolizuje otevřenost srdce, které nám umožňuje cítit se úplně a ve spojení s dalšími. Strážcem severu je Bizon.

Velmi důležitou částí fáze přípravy, je **výroba modlitebních váčků**, kterou zde ve stručnosti představíme. Všichni „hledači“ udělají 405 modlitebních váčků. Toto číslo reprezentuje počet duchovních pomocníků v tradici Lakotů. Při tvoření váčků do nich hledači vkládají své modlitby. Modlitba nemusí směřovat pouze k duchovnímu pomocníkovi. Vytváří se 101 váčků pro každý směr (ve 4 barvách zmíněných výše u světových stran). Poslední modlitební váček je pro vlastní já. Může být jakékoli barvy, ale doporučuje se nachová, která reprezentuje opravdové duchovní já. Přesný popis výroby a procesu je nad rámec této práce. Uvedeme jen, že váčky se navazují jeden za druhý v rozestupu asi 4 cm a namotají se na hůlku (obr. 1). Takto vytvořený provaz s váčky pak vytváří ochranný kruh, který vymezuje prostor, v němž hledač setrvává v lese. Váčky s tabákem slouží k vytyčení místa a vnitřní ochrany. V divočině to mělo i praktický efekt - tabák odrazoval medvědy a jiné predátory (Fuller, 2018).



**Obr. 1:** Ukázka modlitebních váčků na hůlce (staženo: [www.neosaman.cz](http://www.neosaman.cz))

Před samotným Vision questem je třeba také napsat **dopis o záměru**. Dopis obsahuje přibližně odstavec o každé z následujících oblastí: jak jsem na tom fyzicky, emocionálně, mentálně, duchovně a konečně proč chci hledat.

Příprava na Obětní obřad vyžaduje připravení daru Ohni. Je potřeba najít předmět, který se odevzdá Obřadnímu Ohni. Reprezentuje něco, k čemu je hledač emočně připoután. Mělo by to být něco důležitého, co je potřeba nechat jít, transformovat, nebo vyléčit, či projevit ve svém životě (příkladem může být čokoláda, na které je člověk závislý, tabák, fotografie bývalého partnera, alkohol apod.). Dále je třeba vzít dar vůdci obřadu a dar správci území jako projev vděčnosti.

## 5. 2. Průběh Vision questu a role průvodce



Vedoucím Vision questu v kontextu této práce byl, jak již bylo zmíněno, Jorge Redtail Hawk Arenivar (obr. 2). Jorge je bioenergetický terapeut, učitel a vedoucí ceremonií. Vyučuje a předává spiritualitu původních indiánských národů více než 28 let. Narodil se v Mexiku, později byl adoptován v Lakotské tradici, v níž již desítky let tančí Tanec Slunce (což je extrémnější forma Vision questu).

**Obr. 2:** Jorge Redtail Hawk Arenivar (Arenivar, 2013, staženo: [www.neosaman.cz](http://www.neosaman.cz) )

Po setkání, sdílení a představení celého průběhu Vision questu, které probíhá večer, jdou ráno prvního dne účastníci nejprve do **potní chýše**. Smyslem obřadu v potní chýši je očista těla a ducha. Obvykle je chýše konstrukcí z ohnutých vrbových větví zakrytých dekami, celtami, nebo zvířecími kůžemi. Chýše je kompletně zakrytá, aby uvnitř byla absolutní tma. Uprostřed chýše je malá jáma kam se vkládají rozžhavené kameny. Venku je prostor posvátného ohně. Jakmile se účastníci shromáždí uvnitř chýše, strážce ohně přinese první kameny a vloží je do středového otvoru. Poté se vchod potní chýše uzavře a na kameny se nalije nebo nastříká voda. Kamenům, z nichž stoupá pára, jsou nabídnuty modlitby, které pak mohou s párou a dýmem odvanout na místo svého určení, aby mohly být naplněny a uskutečněny. Obvykle se to opakuje 4x pokaždé s jiným záměrem. Mezi jednotlivými koly, se otevře vchod do chýše a přidávají se další kameny. Témata jednotlivých kol jsou obvykle **modlitby za odstranění překážek z vlastní životní cesty**, zadruhé modlitby za **rodinu**, zatřetí za **ostatní lidi** a čtvrté kolo se obvykle **slaví zpěvem, mantrami a bubnováním**. Je obvyklé, že účastníci potní chýše zažívají při ceremoniálu proměny vědomí a změněné vnímání. Může to být způsobeno horkem, vůní spalovaných bylin, intenzitou modlení a současně hlubokým propojením s ostatními účastníky. Vyjít ven z chýše pak symbolizuje opuštění dělohy a symbolicky tak zastupuje znovuzrození, popřípadě narozením nové části vašeho já (Stephenson, 2017).

Potní chýše přináší velké léčení, posiluje záměry a umožňuje zbavit se starého a v jisté formě se znovu narodit. Důležité je také zmínit, že účastníci Vision questu mají **dvě různé role**. Do jedné skupiny patří **hledači (questři)** a druhou skupinu tvoří **pomocníci**, jež zůstávají v táboře a stráží oheň. Za hledače pijí, jedí a spí. Propojovacím prvkem je oheň, do kterého pomocníci vkládají

potraviny a vodu nebo jiné nápoje a zpívají mu posvátné písně. Každý večer také chodí bubnovat a posílají sílu a podporu hledačům (Césarová, 2021).

Po potní chýši se hned vydávají účastníci společně s průvodcem do lesa, najít si své místo, kde o samotě stráví několik dní (v případě naší studie minimálně 3 dny a 3 noci) bez jídla a vody. **Do lesa si účastník nebere nic, na co jsme zvyklí z běžného života. Jen spací pytel, oblečení a něco proti dešti.** To je vše. Jídlo, pití, telefony, knížky, hodinky, počítače, nebo jen obyčejnou tužku a papír – to všechno se nechává v táboře. Místo se vyznačí řetězem s modlitebními váčky, které mají chránit a zároveň ohraničit prostor, ze kterého nesmí účastník odejít. Další instrukce jsou nemluvit a pokusit se **zůstat celou dobu bdělí a nespát.** Během doby, kdy jsou questeři v lese, provádí vedoucí ceremonie a pomocníci v táboře úkony podporující posvátnost a bezpečí obřadu a udržují po celé tři dny hořící oheň, u kterého se střídají na službách. Podle tradice se k ohni přistupuje jako k bytosti, k vědomí, které se povolává, aby propojilo všechny účastníky rituálu, aby ochránil hledače v lese a také aby spálil vše, co účastníci již nechtějí ve svých životech dál nést. K ohni se přistupuje jako ke spojenci, jemuž se vzdává úcta a respekt. Zpívají se mu písně a střídá se u něj stráž – zpravidla po dvojicích. Jedinci mu během hlídky věnují pozornost. Vedoucí ceremonie pak podle uvážení a potřeby kontroluje questery v lese. Poslední den končí návratem do tábora, kdy je nejdříve připravena potní chýše (obr. 3).



**Obr. 3: Potní chýše a obřadní oheň v centru Nesměň (staženo: [www.evacesarova.cz](http://www.evacesarova.cz))**

### 5. 3. Integrace

Integrace probíhá po Vision questu v několika stupních. Ihned po návratu z lesa se jde znovu do **potní chýše**, kde se sdílí zážitky. Pak následuje pití vody a jezení ovoce, pauza na osprchování a oblečení a poté **Obětní obřad**. Tam každý hledající odevzdá v první řadě 405 modlitebních váčků a dar ohni a opět sdílí krátce svou zkušenost. Pak je společná **slavnostní hostina**. Po té následuje velké **sdílení v kruhu**, jako poslední fáze integrace.

Fuller (2018) uvádí, že se každého účastníka ceremonie hluboko dotkne. Mnohdy jsou na povrch vynášena velmi důležitá témata, nezpracované obsahy podvědomí a zranění, která jsou přímo na místě léčena a energie vyrovnána. Jak a proč? To je součást tajemství tohoto silného rituálu. Nicméně pohled do očí těch, kteří se unavení a vyčerpaní vracejí z lesa do tábora je něco, co se člověka dotkne a co si zapamatuje do konce života. *„Mluvil jsi se stvořitelem, že?“ to byla otázka, kterou mi Jorge dal na mém prvním questu. V očích téměř všech je vidět cosi hlubokého, posvátného a zároveň dojemného. Tušíme dotek něčeho, co nás jako lidské bytosti přesahuje a co se jen obtížně popisuje slovy. Pomocníci, kteří vítají questery bubnováním, se často neubrání slzám dojetí a vděčnosti. Ti, kteří obětovali sami sebe „tam venku“ a modlili se za svůj život a léčení, zároveň ovlivňují životní úděl nás ostatních. Pohledem do očí si to uvědomíte a zachvátí vás směsice pocitů spojení, díků, vděčnosti, společného vědomí a porozumění. Toto vědomí zůstává všem zúčastněným ještě dlouhou dobu a některým na celý život.“* (Fuller, 2018, 4)

## 6. Jaký vliv má Vision quest?

### 6. 1. Fyziologické a psychologické souvislosti

Jako zcela zjevný efekt je možné označit návrat do přirozeného chodu přírody a zharmonizování se s **cirkadiánním rytmem**. Existence každého člověka je ovlivňována pravidelně se opakujícími rytmy. Cirkadiánní organizace je základní vlastností života. Dominantním synchronizátorem těchto jevů je světlo (Langmeier, 2009). Ukazuje se ale, že synchronizační efekt má nejen denní světlo, ale i umělé osvětlení, zářivky, svítící televize či počítač (Rosen, 2006). Tělesné funkce sledují endogenní rytmy, které jsou s cyklickými změnami prostředí synchronizovány. Cirkadiánní (cca 24 hodinovou) rytmicitu vykazují například glykogen, žluč, vylučování hormonů (kortizol, melatonin atd.), rytmicky se mění teplota těla apod.

Biologické hodiny, které řídí cirkadiánní rytmy, jsou uloženy v hypotalamu, ve dvou shlucích nervových buněk, nalézajících se po obou stranách 3. mozkové komory. Rytmičká činnost endogenního pacemakeru v suprachiasmickém jádru je přenášena vlákny sympatiku do epifýzy. Odtud jsou jednotlivé tkáně, buňky a orgány řízeny prostřednictvím změn v plazmatické hladině hormonu melatoninu. Hladina melatoninu začíná stoupat při soumraku a dosahuje vrcholu kolem 2. hodiny. Hladina melatoninu je tedy vysoká v temném období dne. Rozdíl mezi maximem a minimem je více než desetinásobný (Langmeier, 2009, Plháková, 20013).

Melatonin, kromě chronobiologických účinků působí proti nádorovému bujení a stárnutí, má imunomodulační účinky, působí na vývoj reprodukčních orgánů, ovlivňuje plodnost, pozitivně zasahuje do procesů učení a paměti, ovlivňuje metabolismus krevního cukru, srdečně – cévní systém a má také silné antioxidační účinky (Frej, 2013, Langmeier, 2009, Urbiš, 2012).

Dále na tomto místě jen rámcově zmíníme problematiku vnímání **stresu** a schopnost jej zvládat. Je zásadní rozdíl mezi eustresem (hormetickým stresem), který je v životě velmi důležitý a chronickým distresem. Kolář (2021, 15) uvádí, že „z *potkávání se stresem vycházíme silnější, zkušenější, můžeme se naučit mnoha novým dovednostem, stát se moudřejší...lze tedy říci, že adaptabilita na zátěž (stres) je prostředek organismu, jak zajistit pevnější resilienci.*“ Efekt zvýšení resilience vnímáme jako jeden ze zásadních možných vlivů Vision questu a obecně pobytu v lese o samotě. Díky zvládnutí rituálu Vision quest se může podpořit silnější vůle a nacházení smyslu v životě, jež překračuje svody krátkodobých potěšení.



Evans, Clow a Huckelbridge (1997), popisují rozdíl reakce imunitního systému na akutní a chronický stres. Akutní stresory včetně drobných denních nepříjemností vedou k vzestupu aktivity, u chronických dlouhodobých stresů naopak dochází k poklesu imunitní aktivity. Důležitou roli zde pravděpodobně hraje pocíťovaná míra kontroly nad situací, volnosti rozhodování a emoční zbarvení dané situace.

Grof (2013), upozorňuje na důležité souvislosti při rozšířených stavech vědomí. Tím že vypuzujeme staré programy ze své psyché a ze svého těla a umožňujeme jim objevit se v našem vědomí, omezujeme jejich energetický náboj a ničivý vliv na náš život. Současně dodává, že když nás dělí jen krůček od radikálního osvobození, můžeme mít pocit všepřonikající úzkosti a hrozící katastrofy obrovitých rozměrů. Převládajícím pocitem je strach, že ztratíme všechno, co známe a čím jsme. Ihned po zážitku totálního zničení – „nárazu na kosmické dno“ – nás ohromí vize světla nadpřirozeného jasu a krásy. Teno popis je jistě extrémní a nemusí se v takovéto síle projevit vždy, mechanismus konfrontace s vlastním strachem a smrtelností je však klíčovým prvkem u přechodových rituálů.

Kabat – Zinn (2016) k uvedenému píše: "*Jste-li ochotní vyjít bolesti vstříc, přijmout ji, pozorovat ji a neutíkat od ní, může vám to hodně dát. Především se naučíte jak s ní pracovat. Zjistíte, že bolest není statickým prožitkem, ale neustále se mění. Zjistíte, že vaše mysl hraje velkou roli ve vašem utrpení.*" Z výše uvedeného vyplývá, že silné zážitky typu Vision questu, nás mohou konfrontovat se strachy a také nám je umožní projít a překonat, což může vést k hluboké transformaci osobnosti.

Díky senzoričké deprivaci dochází také ke změnám mozkové aktivity a pravděpodobně k navýšení nižších mozkových frekvencí na hladinu alfa případně théta a navýšení úrovně všímavosti. Toto však nemůžeme podpořit zatím žádným nám známým výzkumem. Domněnka vychází se souvislostí s výzkumy meditace (Williams, Penam, 2014, Kabat – Zinn, 2016, Walsh, Vaughanová, 2011). Další pravděpodobný dopad je zlepšení schopnosti koncentrace. „*Celá naše kultura ztrácí schopnost udržet dlouhodobě pozornost. Čím více toho ukládáme mimo vlastní paměť, tím méně si toho pamatujeme.*“ (Zimbardo, 2017, 19) Dále Zimbardo (2017, 67) uvádí, že při pokusu dělat víc věcí najednou, jsou pak výsledky v každém jednotlivém ohledu mizerné. Jedinci s tímto laděním jsou čím dál roztěkanější. Jejich paměť postrádá systematičnost. „*Obáváme se, že výsledkem „multitaskingu“ jsou jedinci neschopní správně a jasně přemýšlet.*“ Tyto faktory: tedy vůle, důslednost, smysluplnost, všímavost, pozornost a další by bylo vhodné výzkumně potvrdit například rozsáhlejším kvantitavním výzkumem.

Další účinky na lidský organismus jsou popsány díky metodě šinrin – joku (**lesní lázeň**). Pod tímto pojmem rozumíme vědomý pobyt v lese – když se chceme zotavit a posílit vlastní zdraví. Jeden den v lese může zvýšit tvorbu přirozených zabíjáčkových buněk až o 40%. Podle studií vydrží účinek po dva týdny. Dva dny v lese mohou zvýšit tvorbu přirozených zabíjáčkových buněk až o 50% a to na dobu až jednoho měsíce. Lesní lázeň může dále podporovat **odbourávání stresu, posílení imunitního systému, napomáhat uzdravení**, mírnit poruchy spánku, zlepšovat koncentraci, zmírňovat problémy s dýcháním, snižovat krevní tlak a glykémii, ničit potenciálně nádorové buňky a zvyšovat produkci DHEA (hormon redukující stres a ochraňující srdce). Pozitivní účinky pobytu v lese jsou působeny především tzv. terpeny. Tyto molekuly vylučují stromy a náš imunitní systém na ně reaguje tak, že posiluje svou obranyschopnost. Také atmosféra lesa má na většinu lidí hluboce uklidňující účinek. V Japonsku se les přidává do medicínské a psychoterapeutické léčby (Felberová, 2018).

Posledním aspektem, který zmíníme v této kapitole, je **vliv půstu a spánkové deprivace**. Kromě somatické roviny – tedy, že účastníci Vision questu jistě mohou očekávat úbytek váhy, vnímáme jako zásadní psychosomatickou souvislost – a tedy již zmíněné navýšení resilience. Velmi frekvenční způsob stravování v naší společnosti je z našeho pohledu problémem spíše psychogenní než tělesný. Nutková potřeba pořádku jíst, je způsobena primárně špatnou schopností odolávat nepříjemnému a strachu konfrontovat se se svými emocemi. Při Vision questu najednou tuto možnost kompenzace nepříjemných vnitřních obsahů nemáme a nezbyvá tedy, než se s nimi vypořádat vědomějším způsobem. „*Skutečný hlad je něco jiného, než co jsme se tak naučili pojmenovat. Smutné je, že většina lidí nenaslouchá svému tělu. Jedí spíše ze zvyku, z pohodlnosti, z nudy.*“ (Fung, Moore, 2018, 25) Půst umožní, zkrotit hlad a přestat být jeho otrokem. Půst se pak od hladovění liší v zásadní věci a to kontrole a záměrnosti. Představuje dobrovolné odmítnutí potravin z duchovních, zdravotních, a nebo jiných důvodů.

Co se děje v těle když držíme půst? Podrobný rozbor je nad rámec této práce. Přesto zmíníme alespoň nejzásadnější efekty. Klesne hladina inzulínu a tělo dostane signál, aby začalo spalovat uloženou energii. Glykogen uložený v játrech je nejdostupnější forma energie, která zabezpečí zhruba první den při půstu. Potom tělo začne zpracovávat tělesný tuk. Po asi 16 hodinách se také začne víc projevovat mechanismus autofagie, kdy se tělo začne efektivně zbavovat nepotřebných buněk a zlepšuje se tak detoxikace těla. Další fenomén spojený s půstem je ketóza: nízká hladina inzulínu stimuluje lipolýzu, přeměnu tuku na energii. Dva hlavní typy ketolátů jsou beta-hydroxybutyrát a acetoacetát, jejichž hladina se může při půstu zvýšit až 70x. Jde o proces přechodu od spalování glukózy ke spalování tuku. Tělo pak zpravidla nespaluje zásoby svalů

(glukoneogeneze – kdy játra produkují novou glukózu z aminokyselin), dokud nevyužije zásoby tuku. Lidé obvykle předpokládají, že je půst unaví a vyčerpá. Přitom zkušenost naprosté většiny lidí, svědčí o naprostém opaku: jakoby je půst nabudil a dodal spoustu energie. Kromě již řečeného v tom hraje roli adrenalin, jehož hladina se během půstu zvyšuje. Společně s ním se zvyšuje i hladina dalších tzv. regulačních hormonů: růstového hormonu a kortizolu, které dávají tělu signál, aby zvýšilo dostupnost glukózy. Růstový hormon také navyšuje dostupnost tuků (Fung. Moore, 2018).

V souvislosti s celým Vision questem pak hraje zásadní roli v oproštění se od vnějšího světa a otevírá společně se spánkovou deprivací větší možnost pro rozšířené stavy vědomí, či hlubší kontemplaci nebo vize než při běžném režimu. Stejně jako u rozdílu půstu a hladovění vnímáme stejnou paralelu u vědomého odmítnutí spánku a spánkové deprivace, která je nedobrovolná.

Během Vision questu je doporučeno nespát. Přibližuje se to tedy ke stavu **úplné spánkové deprivace**. Ta je samozřejmě v běžném kontextu nezdravá a má řadu tělesných a psychických důsledků. Na fyziologické úrovni se projevuje aktivací sympatiku, zvýšení diastolického krevního tlaku a nárůstu sekrece kortizolu. U zkoumaných osob se také často objevuje bušení srdce, třes, svědění a zarudnutí očí, pokles tělesné teploty asi o půl stupně (Moorcroft, Belcher, 2003). Dlouhodobé bdění má také nepříznivý vliv na imunitní systém.

Podle hypotézy prefrontální zranitelnosti, spánková deprivace narušuje především kognitivní funkce prefrontální kůry (exekutivní funkce, rozhodování, kreativita a další). Dále se objevuje podrážděnost, netrpělivost, dětský smysl pro humor, nerespektování běžných sociálních konvencí apod. Odtlumené chování má charakter nepravidelných výbuchů, které přerušují tiché, spíše uzavřené chování, které u dlouhodobě bdících osob přetrvává (Horne, 1993 in Plháková, 2013). Nedostatek spánku nepříznivě ovlivňuje také pracovní paměť, definovanou jako schopnost kódovat, ukládat a vybavovat si informace v různých senzorních modalitách (Plháková, 2013).

V knize Kosmická hra Grof (2013) píše, že velmi účinným způsobem, jak navodit holotropní stavy vědomí, je smyslová izolace nebo smyslová deprivace, při nichž dojde k významnému snížení smyslových podnětů. Autor také uvádí, že hluboce mění vědomí i spánková deprivace a snová deprivace. Je tedy možné odvozovat, že v případě Vision questu spánková deprivace představuje jeden z nástrojů celého rituálu, které pomáhají v tomto omezeném čase vytvořit prostředí a podmínky, které mohou aktivovat hlubinné obsahy psyché. Tyto souvislosti zde však spíše zmiňujeme, bez ambice k přesnému popisu mechanismu účinku.

Tuto kapitulu uzavřeme zamyšlením nad vlivem tzv. **transformativního prožitku**, jak jej ve své publikaci označuje Jirásek (2019). Autor uvádí, že transformační prožitek je síla, proměňující pozadí a horizont celého našeho života. Silný zážitek může změnit trajektorii budoucí životní cesty. Jirásek (2019) dále poukazuje, na transformační potenciál tělesně zakotvené zkušenosti, kde i krátké ovlivnění v podobě zážitkového kurzu může proměnit celek lidského života z dlouhodobé časové perspektivy. V rámci daného horizontu můžeme odhalit smysl, který se projasňuje vyložením nově probouzených souvislostí. Silný prožitek, který můžeme získat prostřednictvím dobrodružných aktivit, pobytu v přírodě putování apod., může svoji transformativní silou proměnit nejen smysl zážitku samotného, ale i horizont celého našeho života.

## **6. 2. Rizika a kontraindikace spojená s Vision questem**

Jako málo ošetřenou oblast v přístupu k Vision questu vnímáme definování různých rizik, ve smyslu kontraindikací na základě alespoň základní anamnézy každého klienta. Tento krok by mohl vést k lepší adaptaci Vision questu ze dvou důvodů. Zmírnit obavy a strach samotných účastníků a hlavně vyloučit lidi s možnými riziky pro takto silný zážitek. V literatuře ani z vlastní zkušenosti jsme se s tímto vymezením nesečkali a byla by to práce spíše pro lékaře. Přesto zmíníme základní úvahu o možných kontraindikacích pro absolvování Vision questu v podobě, kterou popisuje tato práce. Alespoň základní zdravotní (somatická a psychiatrická) anamnéza by podle našeho soudu byla vhodná. Psychiatrická diagnóza, medikace, hypertenze, aneurysma a kardiovaskulární obtíže vnímáme jako možné příklady případné kontraindikace k absolvování Vision questu (Niekde som to čítal, 2020).

Césarová (2021) uvádí, že pohlédneme – li na Vision quest optikou současného „většinového“ světa, zdá se bláznivé trávit v lese 3 dny a noci o samotě, bez jídla, vody a spánku. Avšak rituální aspekt celého ceremoniálu, moudrost tradice, kterou přináší, stejně jako respekt a síla vyzařující z šamana (průvodce) rituálu, dokážou uklidnit obavy a posílit důvěru v proces. U Vision questu se jedná o překonávání vlastních limitů. Za hranicemi našeho navyklého pohodlí se často skrývají ty největší dary. Vision quest dokáže zatřást zažitým vnímáním světa, přeskádat životní hodnoty a přivést vizi, která s sebou mnohdy nese kromě jiného i hluboký vnitřní klid (Césarová, 2021).

Jirásek (2019) uvádí, že prožitky v zážitkových kurzech jsou spojeny s rizikem a nebezpečím. Riziko samotné však není motivačním faktorem pro takové aktivity. Je to spíše snaha po sebevyjádření, zacílení na růst a rozvoj dovedností. Účastníci tak zpravidla nehledají samotné riziko, ale vzrušení a další prožitky s rizikem spojené.

## 7. Vybrané dosavadní výzkumy

Heck (1976, in Suedfeld, 1980), ve své studii uvádí vliv absolvování cesty do divočiny, se zaměřením na sebepoznání a přemýšlení o samotě s následnou diskuzí a sdílením ve skupině, obdobně jako u Vision questu. Autor uvádí **pozitivní vliv samoty** v přírodě na účastníky. Jako efekty pobytu, zmiňuje lepší prožívání a zvládání samoty v dalším životě. Zvyšuje se také touha po samotě, **seberozvoji a sebepoznání**. Dále uvádí, že dětem s problémy s návykovými látkami se zvýšila frustrační tolerance. Jsou donuceni čelit přírodním vlivům, pravidlům a samotě – kde jsou konfrontováni se svými pocity a problémy a nemohou utéct k drogám nebo alkoholu.

Russel et al. (2000), popisují kvalitativní výzkum, který měl za cíl zjistit vliv účinků pobytu v přírodě na adolescenty, kteří vykazují závislostní, nebo problémové chování. Hlavním výstupem výzkumu byly kategorie: **rozvíjení sebe sama** (pocet úspěchu, lepší pohled na sebe sama), **získané znalosti a dovednosti** (zvládání stresu, lepší komunikace, zkušenost náročnými přírodními podmínkami), realizace změněného chování a posílení rodinných vztahů.

(Nichols, 2008) popisuje studii provedenou mezi osmnácti “problémovými” mladými lidmi, kteří se zúčastnili pobytu o samotě v divočině. Účastníci vnímali ticho a samotu jako čas možnosti ztišení a soustředěné pozornosti. Dále popisují, že se konečně mohli nad svým životem zamyslet do hloubky. Vnímali pocity svobody, úžasu a úcty, inspirované pobytem v divočině. Získali porozumění sebe samých i pochopení svých nevyřešených a podstatných obav a problémů. Všimli si zlepšených pocitů **vlastní hodnoty a vnitřního klidu, osobního vhledu, relaxace** a duševní či mentální čistoty.

Wood (2010) ve své kvalitativní studii s dvanácti dospělými jedinci, kteří se zúčastnili “novodobých” izolovaných pobytů v divočině, zjistil, že prožitek ticha v divočině těmito lidem napomáhal prožívat či **odhalovat aspekty sebe sama prostřednictvím propojení s přírodou**. Vnitřní procesy byly těmito jedinci vnímány jako by byly součástí přírody a vzájemně sjednoceny. Samota v divočině přivolávala příležitost k hlubokému rozjímání prostřednictvím **reflexe nevědomého materiálu**, k níž došlo během pobytu v přírodě. Tato zkušenost má u dotazovaných takový efekt, že se jim otvírá možnost rozvoje autentičtějšího já, objevování životního účelu a podpora pocitu celistvosti.

V ČR působí další průvodkyně Vision questem, Jaroslava Vatay, která absolvovala výcvik v Kalifornii. Ve spolupráci s ní, pak publikovala výsledky své práce Machalová (2015). Ta uvádí absenci publikací v českém jazyce na téma Vision quest, jako motivaci k sepsání své práce. Cíle

výzkumu zmiňuje například bližší a podrobné prozkoumání rituálu Vision quest, zjištění motivace účastníků, zmapování pocitů a prožívání ve všech fázích Vision questu a srovnání případných individuálních rozdílů ve výpovědích účastníků. Zmiňuje také snahu o položení základů pro výzkum v této oblasti v ČR. Výzkum byl designován jako kvalitativní, rozhovory s 6 účastníky z ČR (4 muži a 2 ženy) autorka vedla pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

Krátce shrneme výsledky Machalové (2015). Ta uvádí, že hlavní motivací účastníků, bylo hlubší **sebezpoznání, potřeba změny a hledání cesty**. Nejčastější touha, byla hlouběji poznat sám sebe a potřeba změny. Očekávání charakterizovala kategoriemi: očekávání změn, touha po nalezení vlastní vize a po zážitku. Všichni probandi absolvovali Vision quest poprvé a proto nikdo neměl přesnou představu, co ho čeká. Dál zmiňuje, že ve fázi přípravy účastníci prožívali na jedné straně motivaci a na druhé strach. Samotné odloučení (práh) respondenti vnímali v kategoriích: **spirituální zážitky** (takto je označila polovina respondentů), **emotivita, provádění rituálů a relaxace**. Uvádí zjemnění smyslů, lepší všímavost vůči přírodě i přicházejícím znamením. Probandi také uváděli, že přestože před Vision questem zažívali obavy, v přírodě se zklidnili a zjistili, že se není čeho obávat. U emocí pak neměli strach ani zábrany je naplno projevit a lépe jim porozumět. Jeden proband však vypovídá, že se mu nepodařilo dostatečně uvolnit. Může se tedy stát, že tuto fázi člověk prožije spíše racionálně, což může ukazovat na nevědomí strach, odpor a obranné mechanismy pro hlubší ponoření do vlastní psyché.

Po návratu probandi popisují **pocit změny, sebepotvrzení a pocit sounáležitosti**. Všichni návrat prožívali pozitivně, těšili se na ostatní příběhy, jídlo a sdílení. Po návratu do běžného života vymezila Machalová (2015) kategorie: **pocit vnitřní síly a energie, změna a vyšší sebedůvěra**. Adaptaci na běžný život však respondenti popisují jako náročnou. Během několika dnů odpočinku, po návratu, potřebovali ještě čas pro sebe, aby si mohli své zážitky prohloubit a dobře integrovat. Přes fyzickou vyčerpanost, popisují respondenti pocit energie a sebedůvěry. Respondenti také vypověděli, že buď žádná očekávání neměli a ti kteří ano, tak že rituál naplnil, případně předčil jejich očekávání. Co se týká životních změn, uvádí 3 kategorie: celkové změny, vnitřní změny a změny v pracovní oblasti. „*Účinky terapie v přírodě, lze považovat za velmi pozitivní, působivé a přínosné.*“ (tamtéž, 43) Probandi uvedli, že změny zasáhly všechny oblasti jejich života (například pracovní prostředí, vyjasnění vztahů, změna bydliště, zlepšení zdravotního vztahu). Někteří účastníci dávají do popředí změny vnitřní. Jejich vize často byla najít svou vnitřní sílu a odvalu apod. Všechny změny byly popisovány v pozitivním smyslu.

V závěru práce Machalová píše, že výsledky jsou ve všech případech hluboké silné a působivé. Ačkoli se výsledky studie nedají zobecnit, tvrdí, že terapie v přírodě má velmi pozitivní a léčivé účinky a mobilizuje vůli ke změně.

Obtrlík (2021) popisuje kvalitativní studii formou IPA, kdy 4 muži prošli výcvikem Mužská síla a následným iniciačním rituálem Vision quest. U respondentů autor zjišťoval, zda vnímají, že je dnešní mužství v krizi, jaké pro toto tvrzení shledávají důvody a co pro ně toto tvrzení znamená. Dál zjišťoval i důsledky této zkušenosti pro jejich osobní život. Dle autora lze za stěžejní výsledky považovat pozitivní účinky výcviku i rituálu, které vedly respondenty k **hlubšímu poznání sebe samých a k autentičtějšímu prožívání života a svého mužství**. Dále identifikoval pozitivní dopady mužské sounáležitosti panující v průběhu celého výcviku, která respondentům umožnila sdílení svého životního příběhu bez obav z negativního hodnocení a odsuzování. Také popsal vlastnosti vzorů, které jsou pro respondenty inspirací, z nichž nejdůležitější jsou: naplňování životní vize a potenciálu, využití své síly k pomoci druhým a vytyčení si hranic ve svém okolí. Respondenti vnímají, že dnešní mužství prochází částečně krizí, nicméně v této krizi spatřují pozitivní význam, který umožní mužům být více opravdovými. Ve svých výpovědích respondenti kladli důraz na prokazování svého mužství ve sportovních aktivitách. Za významnou součást seberozvoje v kontextu svého mužství, považují respondenti také partnerské vztahy (Obtrlík, 2021).

## 8. Metodologie výzkumu

Výzkum rituálu Vision quest v České republice je v začátcích. Pro prvotní zmapování a vytýčení možných důležitých oblastí pro další výzkum vnímáme jako ideální kvalitativní design výzkumu. Pro kvalitativní analýzu je důležitá vlastnost tzv. teoretické citlivosti, kterou Strauss a Corbinová (1990, 28) definují jako: „*schopnost vhledu, schopnost dát údajům význam, porozumět a oddělit související od nesouvisejícího.*“ Konkrétně jsme zvolili metodu: **interpretativní fenomenologická analýza (IPA)**. IPA vede k porozumění zkušenosti člověka na **idiografické úrovni** se zaujetím pro to, jaký význam přisuzuje své zkušenosti. Touto zkušeností a fenoménem, který zkoumáme, je v našem případě 3 denní Vision quest (u jedné z respondentek 4 denní) včetně přípravy a integrace v prostředí centra Nesměň. IPA je vhodná, pokud chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013). Souvislost s **fenomenologií** se projevuje v hledání jedinečné zkušenosti člověka. Klíčovým termínem v IPA je **žitá zkušenost**.

Součástí výzkumného procesu IPA je práce s **hermeneutickým kruhem**. Respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem, zároveň výzkumník se snaží porozumět tomu, jakým způsobem k tomuto porozumění respondent dospívá. Zkušenost je v rámci IPA „konstruována“ jako výsledek společného sdílení výzkumníka a participanta. Výzkumník v perspektivě IPA tedy „*fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem.*“ (Smith 2004, in Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, 10)

Výzkumník dále poskytuje kritické a konceptuální komentáře k tomu, jak respondent přisuzuje své zkušenosti smysl (Larkin, Watts, Clifton, 2006). Výzkumník však tvoří své interpretace vždy s otazníkem a vždy je ponechán prostor pro další interpretační možnosti. Pro možnou změnu interpretací například ze strany dalšího výzkumníka, jsou interpretace vždy ukotveny v **přímých citacích** respondentů (Smith, Flowers, Larkin, 2009, 12). Fade (2004) popisuje výzkumníka jako „analytický nástroj“, jehož osobnost se svými postoji, hodnotami a zkušenostmi nebo teoretickými koncepcemi je nezbytná k tomu, aby mohl porozumět zkušenostem ostatních lidí. Willig (2001) upozorňuje, že přímý přístup k prozkoumání světa účastníka výzkumu není možný. Je to z toho důvodu, že do procesu poznávání skrze IPA vstupuje výzkumníkův implicitní pohled na svět, a stejně tak interakce mezi výzkumníkem a respondentem.



## 9. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Výzkumná otázka je v IPA primárně zaměřena fenomenologicky – na porozumění individuální zkušenosti a jejímu významu. Zaměřuje se **spíše na proces**, než na výsledek, **význam** a konkrétní příčiny a důsledky událostí. Zatímco si u zkoumání efektu psychoterapie klade otázku, zda psychoterapie funguje, výzkum procesu se ptá na to, jak funguje – tedy pochopit mechanismy, které jsou za změnu zodpovědné (Timulák, 2005).

### **Cíle výzkumu:**

Katamnestické šetření vlivu prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s odstupem minimálně 1 rok od absolvování.

Popis procesu a efektu (s důrazem na proces).

### **Hlavní výzkumná otázka:**

Jaký význam přisuzují respondenti prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem?

### **Sekundární výzkumná otázka**

Došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem?

## 10. Sběr dat

### 10. 1. Výzkumný vzorek

IPA studie obvykle pracují s nižším počtem respondentů. Klíčovým požadavkem zůstává, aby respondenti dobře reprezentovali zkoumaný fenomén. Výzkumný vzorek byl vybrán (jak je u IPA běžné) **záměrným (účelovým) výběrem, přes instituci**. Přes centrum Nesměň jsme získali kontakty na účastníky Vision questu, kteří se chtěli účastnit výzkumu. Hlavními kritérii bylo absolvování Vision questu v plném rozsahu alespoň 3 dní a 3 nocí. Minimální **odstup** od absolvování v době rozhovoru byl **1 rok**. Probandi absolvovali danou zkušenost pod vedením Jorgeho Arenivara. Smith, Flowers a Larkin (2009) doporučují pro studentské projekty typu magisterské diplomové práce vzorek o 3 – 6 respondentech, který umožňuje detailní analýzu každého případu a zároveň poskytuje prostor pro provedení následné mikroanalýzy podobností a rozdílů napříč daty. V našem výzkumu jsme spolupracovali s **5 respondenty**. Další 3 oslovení účastníci co přislíbili účast na výzkumu, nebyli zařazeni a to z důvodů, že buď neodpověděli na žádost o účast ve výzkumu, případně odkládali několikrát termín rozhovoru a tak jsme je nestihli zařadit do výzkumu. Vzhledem k tomu, že jsme se osobně seznámili se všemi účastníky a tykáme si, zůstáváme při psaní polostrukturovaného rozhovoru i během samotného rozhovoru u tykání.

### 10. 2. Získávání dat a etika výzkumu

Ferjenčík (2005) charakterizuje jako nejvhodnější metodu při zjišťování názorů, postojů, záměrů, přání či chápání situace rozhovor. Smith (2004) pak v případě IPA hovoří konkrétně o **polostrukturovaném rozhovoru**. Výhoda polostrukturovaného rozhovoru tkví ve větší autenticitě a volnosti rozhovoru než u strukturovaného, kde jsou otázky pevně stanoveny a udávají tak směr celému rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor je s to dát větší prostor k projevu respondenta a přitom naplňovat výzkumníkův záměr. Osnovu polostrukturovaného rozhovoru naleznete v příloze 1.

Během našeho výzkumu jsme dodrželi hlavní etické principy uplatňované při výzkumu s lidmi (Sales, Folkman, 2000). Respondenti se účastnili výzkumu dobrovolně a měli od něj možnost kdykoliv odstoupit bez udání důvodu. Respondenti byli seznámeni s výzkumným záměrem a cílem naší studie. Účastníky jsme obeznámili také s metodou sběru dat, jejich zpracováním a následnou analýzou. Byla provedena anonymizace odstraněním skutečných jmen.

Polostrukturované rozhovory probíhaly v roce 2021. Nejprve jsme kontaktovali daného respondenta e-mailem. V tom jsme představili obsah našeho výzkumu a jeho základní cíle. Informovali jsme, že rozhovor bude nahrávaný a získaná data budou použita **anonymně**. Po potvrzení spolupráce na výzkumu bylo stanoveno místo a čas setkání v místě bydliště, nebo pracoviště respondenta, a to buď v čajovně, nebo kanceláři, se dvěma respondenty pak proběhl rozhovor on line, přes google meet. Setkání začalo seznámením a zopakováním cíle našeho výzkumu. Respondenti byli také upozorněni, že v rozhovoru je pro nás důležité všechno, co oni považují za podstatné a že pouze oni jsou těmi největšími odborníky na svůj prožitek, o jehož popis a interpretaci nám jde.

Závěrem setkání jsme respondentům poděkovali za účast na výzkumu a nabídli zaslání diplomové magisterské práce, až bude sepsána. Prezentovaný výzkum je založen na dobrovolné účasti participantů s možností kdykoli a bez udání důvodů z účasti na výzkumu odstoupit. V rámci výzkumu nebyli respondenti nijak dezinformováni a byly jim zodpovězeny všechny dotazy na cíl a smysl našeho výzkumu i zpracování dat. Podle reakcí respondentů usuzujeme, že rozhovor byl pro ně přínosem, prostorem pro rekapitulaci a také možností sdílení zážitku.

### **10. 3. Tvorba dat, postup analýzy**

**Doslovný přepis** nahrávky rozhovoru je v IPA klíčový. Smith, Flowers a Larkin (2009) uvádí, že zásadní je zejména obsah (neverbální a paraverbální doprovod zaznamenáváme jen v takové míře, abychom neztratili nuance). Cílem analýzy v IPA je **formulování témat**, která zachycují esenci fenoménu (Willig, 2011).

**Reflexe výzkumníkovy zkušenosti** s tématem výzkumu je úvodní (nultá) fáze v procesu analýzy. Touto reflexí dojde k navýšení transparentnosti a je tedy užitečné uvést, jaký vztah máme k tématu výzkumu. Součástí je uvědomění si vlastní motivace, pro práci s daným tématem, ale i vlastních prekonceptů, související s danou oblastí (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013).

**1. fáze práce s daty je čtení a opakované čtení**, kdy je výzkumníková pozornost cílena na respondenta a chceme vědět „jaké to je, být v respondentově kůži“ (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, 17).

**2. fázi** tvoří **počáteční poznámky a komentáře**. Cílem je tvorba komplexních a detailních poznámek k datům, která mají deskriptivní povahu, a jsou tak v souladu s fenomenologickým postojem.

**3. fáze** se týká **rozvíjení vznikajících témat**. V této fázi redukuje se objem dat prostřednictvím formulování tzv. rodičů se témat. Cílem této fáze je přetavit předchozí poznámky do výstižných témat, která zachytí esenciální kvalitu respondentovy zkušenosti.

**4. fáze** je charakteristická **hledáním souvislostí napříč tématy**. Není nezbytné použít všechna témata, ale ta co se například nevztahují k výzkumné otázce, můžeme vyloučit. Z některých témat se stanou témata hlavní nebo nadřazená, jiná témata se propojí v jedno. Výsledkem této fáze, může být seznam nadřazených témat s podtématy. Důležité je, že i nadřazená témata jsou zakotvena pomocí přímých citací respondentů, čímž jsou stále spojena s primárním textem. Kritériem pro zařazení témat je četnost jejich výskytu a také jejich bohatost a schopnost osvětlovat danou zkušenost (Smith, Osborn, 2003).

**5. fáze** je **analýza dalšího případu** ve shodě s fázemi 1 až 4.

**6. fáze** se zabývá **hledáním vzorců napříč případy**. V tomto kroku se posouváme k propojení jednotlivých analýz. Zabýváme se otázkami, jaká je souvislost mezi zkušenostmi respondentů a které téma napříč analýzami vystupuje jako nejsilnější.

Zásadním místem v procesu analýzy je poslední fáze **interpretace**, při níž jdeme za to, co se v textu bezprostředně objevuje, za zjevný obsah textu (Smith, Flowers a Larkin, 2009).

## 11. Výsledky výzkumu

### 11. 1. (Sebe)Reflexe výzkumníkovi zkušenosti

#### Motivace

Motivace k sepsání diplomové práce o Vision questu spočívala v první řadě ve vlastní touze tuto zkušenost podstoupit. V době absolvování Vision questu (9/2019) jsem měl již zkušenost s 2 pobyty ve tmě, meditačním retreatem a holotropním dýcháním. Vision quest pak představoval další z nástrojů sebepoznání, který mě fascinoval od prvního střetnutí s tímto fenoménem. První setkání s Vision questem bylo během studia psychologie, kdy jsme sledovali dokument o Vision questu v rámci předmětu kulturní antropologie. Další pak na krátkém workshopu Jaroslavy Vatay na půdě katedry psychologie. Samotný popis silného zážitku na workshopu by vydal na několik stran. Proto jen zmíním, že od této chvíle jsem byl Vision questem fascinován a chtěl mu víc porozumět a samozřejmě ho také zažít. Další motivací pak je, dostat toto téma na akademickou půdu a přiblížit ho touto cestou širší veřejnosti.

#### Vlastní zkušenost

Zkušenost s Vision questem má dvojí podobu. Nejprve jsem na jaře 2019 byl součástí Vision questu jako pomocník v táboře. Tato role je velmi důležitou součástí celého rituálu. Pomocníci připravují potní chýši, modlí se za ty, co odešli do lesa apod. Hlavně ale udržují Obřadní oheň po celou dobu Vision questu. Do něj pak vhazují symbolicky jídlo a lijí vodu, aby tak podpořili hledače. Pro účely práce však není tato zkušenost tolik podstatná a proto popíši zejména zkušenost s absolvováním Vision questu.

Zatím první zkušenost (předpokládám, že ne poslední) proběhla v září 2019. Samotná příprava na Vision quest byla pro mě velmi silným zážitkem. Už samo rozhodnutí jít na Vision quest a zaslání přihlášky, jsem vnímal jako důležitý a silný závazek pro důležitou vnitřní práci. Měsíc před absolvováním jsem podle pokynů dodržoval pravidelně půst. Tato zkušenost pro mě nebyla ničím novým a ani nepříjemným. Jednou jsem absolvoval i půst 2 denní a to i bez vody. Překvapivě pro mě proběhly tyto 2 dny bez problémů. Sexuální abstinence byla z počátku nezvyklá (tenkrát první taková delší zkušenost v dospělém životě), ale později jsem ani to nevnímal jako něco obtížného. Meditaci jsem praktikoval také. V době asi 2 týdny před Vision questem jsem v ruchu běžných

povinností ani moc nevnímám nějakou nervozitu nebo přemýšlení o Vision questu. To výrazně přišlo až s přípravou modlitebních váčků. Tato přípravná fáze pro mě byla mocným zrekapitulováním dosavadního života. Když jsem pečlivě motal každý váček, do kterého jsem vkládal tabák s přáním, modlitbou, nebo poděkováním – přicházely pocity velké vděčnosti za dosavadní život. Děkoval a vzpomínal jsem na rodinu, přátele, ale i různé učitele (myšleno jak ve škole, tak v životě) a uvědomoval si bohatost života. Pak následovalo psaní dopisu a příprava předmětu, jejichž přesný obsah nebudu v této práci odhalovat.

Další fáze – tedy samotná zkušenost, pro mě byla až překvapivě jednoduchá, poklidná, ale snad právě proto velmi silná. Od počátku jsem cítil velkou důvěru v Jorgeho jako průvodce. Rituál potní chýše, byl pro mě v tu dobu třetí zkušeností a velmi jsem si ho užíval, i když (jako vždy) přicházely okamžiky horka, pálení a myšlenek, ať už se teplo nestupňuje. Společné sdílení a zpěv v chýši, jsou vždy velmi silné a hluboké okamžiky, které mi pomohly před vstupem do lesa naladit se ještě víc sám na sebe a důležitost a sílu celého rituálu. Po potní chýši následoval odchod společně s dalšími 12 lidmi do lesa. Místo v lese jsem si vybral až jako jeden z posledních, utvořil si pomocí váčků okruh, který se na další 3 dny a noci stal tím okamžikem mým domovem. Do následujících 3 dní jsem vstupoval se závazkem, zůstat co nejvíc všímavý, bez utíkání k plánům a představám. Prostě jen být v lese. Nepřekážet Životu. Většinu času jsem trávil meditací občas střídanou všímavou chůzí a postupně přicházel klid a vděčnost a radost vyvěrající z meditace. Vision quest probíhal v září, ale byly zrovna deštivé a chladné dny, to mi zpočátku vadilo, až jsem to nakonec vnitřně přijal.

Spánek občas přicházel, ale záměr nespát mě jakoby neustále budil. První dva dny jsem prožíval víceméně v tomto rozpoložení. Samozřejmě postupně se do mysli vtíraly myšlenky například na jídlo a na svět tam venku, plány a podobně. Snažil jsem se je dál rozpouštět skrz všímavost do jednoduchého prožitku „jsem v lese“ který byl nepopsatelně krásný.

Poslední den jsem se probudil uprostřed noci s pocitem obrovského vzdoru a našťvanosti. Tento pocit si mysl vysvětlila zhruba takhle „beztak už mají všichni světlo a já mám pořád tmou“. Cítil jsem pocit nespravedlnosti a vzteku, že není možné, aby byla pořád noc. Jakmile jsem nabyl většího vědomí a procitnul, smál jsem se sám sobě a pochopil sdělení tohoto prožitku asi následovně. Naše psyché přitahuje a prožívá, to co potřebuje pochopit, znovu prožít – integrovat. V běžném světě je snadné přehlédnout tento typ projekce našich pocitů do světa. Cítit našťvanost ke tmě mi umožnila zažít a uvidět jasně jak mechanismus projekce funguje a jakési částečné rozpuštění tohoto typu energie v sobě jsem vnímal a vnímám jako jeden z popsatečných efektů absolvování Vision questu.

Návrat do tábora (centra Nesměň) byl nádherným zážitkem. Pomocníci nás vítali společným bubnováním na šamanské bubny. V tichosti jsme přišli k potní chýši, odložili své krosny a oblečení a vstoupili opět do potní chýše. Překvapivé pro mě s odstupem je, že to byl zážitek krásný. Po druhém kole jsme dostali možnost se napít. Žádný velký pocit nekomfortu, únavy nebo tělesné slabosti jsem ale překvapivě necítil. Přesto jsem vnímal v tento okamžik vodu velmi intenzivně a pil s vděčností až dojetím. Po chýši jsme postupně pili (vodu a yerba maté) a jedli ovoce a v takovém pomalém tempu a klidu povídali s ostatními. Atmosféra byla velmi pokojná a příjemná.

Následný obřad Ohně a sdílení vnímám jako důležitou součást a vše opět proběhlo v radostné a velmi poklidné atmosféře. Celý zážitek hodnotím jako velmi silnou očistnou a zásadní zkušenost ve svém životě. Po odjezdu z centra jsem ještě setrval asi 2 dny v klidu a hodně v přírodě. Po návratu do běžného života jsem delší dobu cítil navýšenou energii, tvořivost a úctu k životu. Vision quest se začal tedy víc projevovat a manifestovat v mém případě až po návratu domů. Konkrétně brzy po Vision questu kromě prožitku různých synchronicit přišly postupně i nápady v oblasti podnikání a některé se i zrealizovali. Nakolik za dané změny může zkušenost Vision questu si netroufám odhadovat. Změny a zážitky po Vision questu však hodnotím s odstupem jako smysluplné a obohacující. Získání větší citlivosti, intuice, zbavení se napětí apod. To jsou pro mě kvality, které můžeme díky Vision questu (a dalším metodám) posílit a kultivovat. Nejde podle mého tedy o získání odpovědi „Vision quest způsobil to a to“. Spíš, že díky Vision questu můžeme vstoupit do pravdivějších úrovní vědomí a ty pak automaticky mění naše prožívání, okolnosti a pocit smysluplnosti v životě směrem k větší pravdivosti a vnitřní integritě. To se z mého pohledu bez pochyby stalo a jsem za to tomuto rituálu a průvodci velmi vděčný.

## **11. 2. Příběhy jednotlivých respondentů**

V této kapitole prezentujeme zásadní aspekty zkušenosti u jednotlivých respondentů. U každého respondenta jsme identifikovali hlavní a vedlejší témata, která sehrála klíčovou roli v jejich zkušenosti. V úvodu uvádíme souhrnně všechny respondenty a základní údaje. Poté u jednotlivých respondentů uvedené anamnestické údaje, přehled identifikovaných témat a v závěru pak interpretaci respondentovi zkušenosti.

## Zúčastnění respondenti:

přezdívka / věk / pohlaví / doba od absolvování Vision questu

Lev, 19 let, muž, 2,5 roku

Kojot, 32 let, muž, 2 roky a 3 měsíce

Orel, 55 let, muž, 2,5 roku

Liška tibetská, 32 let, žena, 1 rok a 3 měsíce

Medúza, 44 let, žena, 2 roky a 3 měsíce

### 11. 2. 1. Lev

#### Anamnestické údaje

Muž, 19 let, student VŠ humanitních studií, svobodný (má přítelkyni), respondent by se označil za věřícího člověka (v rozsahu náboženství, spiritualita, víra), zkušenost s Vision questem podstoupil na jaře 2019.

#### Hlavní témata

Sebepoznání

Propojení

Sebekritičnost

#### Vedlejší témata

Vztahy

Příroda

#### Sebepoznání

Zcela zásadním a v celém rozhovoru se opakující bylo téma sebepoznání. Lev dokonce sebepoznání definoval jako svůj **záměr** před vstupem do Vision questu. V úvodu rozhovoru říká „*To že máš před sebou jen zrcadlo a povídáš si sám se sebou, štvě tě to, že tam seš, ale zároveň je to úžasný.*“ Dál uvádí, že vnímá, že se víc poznal a hodnotí se jako silnějšího. „*Jsem silnější, co se týče nějakých konfliktů a dívám se na sebe jinak*“. Na otázku, co považuje na zkušenosti v lese za nejdůležitější, odpovídá: „*To že jsem byl sám se sebou, poznal jsem se a zocelil jsem se*“ a dál opakuje „*Ten nejsilnější zážitek je to zocelení, že jsem se našel.*“ Jako důležité Lev také vnímá, že



v lese o samotě se nemá naše energie kde zrcadlit a vrací se přímo k nám. V rozhovoru se opětovně k tématu sebepoznání vrací. Zmiňuje ho jako hlavní téma, která vnímal během Vision questu. Zdůrazňuje i potřebu samoty hned po návratu z lesa – po druhé potní chýši. „*To jsem nešel za lidma, ale šel jsem se nejdřív vrátit sám k sobě.*“ Při dotazování na změny po absolvování reaguje opět podobně. „*No určitě, poznal ses, sám sebe. To si myslím, že bys do jistý míry měl dělat celej život.*“ Motivaci pro další absolvování Vision questu vztahuje opět k většímu sebepoznání. „*Prostě aby mi bylo jedno, co si ostatní myslí, abych se vrátil sám k sobě. Je to takový, že když se víc poznáš, tak je to příjemný prostředí.*“

## **Propojení**

Obsahově nejvíc zastoupené bylo u Lva téma propojení a pocitu vzájemnosti. Při popisu zážitku první potní chýše říká, že mu vyhovuje prostředí, které tam vzniká. „*Je to super v tom, že se cítíš jako jeden, že poznáš, že všechno je jedna věc. Že všichni lidi jsou stejní, že se spojíš.*“ V rozhovoru se k zážitku z chýše vrací a opakuje: „*Ta první chýše byla taky úžasná, ale nevybavuju si, že bych tam měl nějaký vize. Já se spíš **napojuju na ostatní a cítím to propojení.***“ Téma pocitu propojení se silně ukázalo také ve vztahu k pomocníkům, kteří zůstávají v táboře. Při otázce jestli vnímal večerní bubnování z tábora, odpovídá: „*Jo jasný, to je ta největší událost tam. To je zásadní věc, kdy víš, že neexistuješ jenom ty...to že víš, že tě podporujou, že za tebou stojí, že udržují oheň. To je úžasný.*“ Stejně tak se vyjadřuje k důležitosti propojení po návratu z lesa. „*Když vidíš ty lidi kolem sebe, že mají stejnou vibraci, tak je to úžasný...to je na tom asi to nejlepší, ten návrat. Že si projdeš tou zkouškou, zvládl's to a je tam odměna v podobě těch lidí...*“ Při otázce na to, jak vnímal Obřad ohně, odpovídá, že je to důležité a znovu zdůrazňuje aspekt propojení s ostatními. „*Já si myslím, že to vždycky stmelí ty lidi.*“ Dál doporučuje, že je vhodné, aby na Vision quest šlo s člověkem co nejvíc jeho blízkých (ať už do lesa nebo pomáhat v táboře). „*Myslím si, že je to původně v rodině, v kmeni a ten kmen to hrozně posiluje. Ten kmen zoceluje, když si sedne k ohni, vypráví co se tam dělo...tam to už pak není jenom o tobě. To je pak o těch ostatních lidech, kteří chtějí slyšet, co máš na srdci a ty si od nich taky můžeš něco vzít.*“ Dál v rozhovoru tento aspekt znovu zdůrazňuje: „*Tam je takový to, že **já jsem ty, ty jsi já.** V tom lese, v potní chýši, tam si uvědomíš, že je to všechno stejné, že ty seš stejnej jako já.*“ Při dotazování na integraci po návratu domů říká: „*Já jsem byl nadšený z každého, koho jsem potkal.*“

## Sebekritičnost

Poslední hlavní téma jsme definovali jako sebekritičnost. Tento aspekt se prolíná také celým rozhovorem. Lev vědomě pracoval s orientací na 4 směry. U černé barvy, která je aspektem soumraku říká: „*Tam jsem byl vždycky **naštvanej na sebe**. Vyčítal jsem si různé věci, hodně se mi tam střídaly nálady.*“ Druhý den popisuje jako kritický, kdy i přemýšlel, že odejde. „*Po tom se ptá vlastně člověk, proč je naštvanej. Proč seš naštvanej, když to děláš dobrovolně, nějakěj seberozvoj a ty tady tajtrdlíkuješ...já jsem byl naštvanej na sebe, že si to dělám*“. Tento zážitek konfrontace s vlastní naštvaností popisuje jako velmi silný. „*Člověk o **sobě začne pochybovat**, já jsem byl naštvanej. Já mám rád lidi a je to celkem těžký pro mě tři dny bez živáčka.*“ Při dalším dotazování čeho se ta naštvanost týkala, odpovídá: „*Moc jsem nezkoumal, proč se to dělo, jen jsem byl naštvanej sám na sebe. Zjistil jsem, že další ráno jsem takovej **čistší**, že jsem ze sebe dostal ten vztek.*“ Dál pokračuje: „*Ta druhá noc byla zásadní, když jsem ze sebe dostal vztek na sebe na ostani.*“ Vztek k sobě popisuje i při otázce na spánek. „*Já jsem na sebe byl naštvanej, protože jsem nevydržel nespát. Jestli půjdu příště, tak nechci spát tolik.*“ Při popisu motivace k dalšímu Vision questu zmiňuje záměr být na sebe víc hodný a méně kritický.

## Vztahy

Jako vedlejší téma jsme identifikovali vztahy. Zejména vztah s rodiči. Lev se o Vision questu dozvěděl od otce a nevlastní matky, která byla na Vision questu údajně asi 10x. Jako nejsilnější zážitek, který dokáže definovat, bylo prý vyřešení vztahu s kamarádem, se kterým měl problém už od základní školy. Ke vztahu s otcem říká: „*Taky jsem byl naštvanej na tátu, to člověk začíná přemýšlet, co by se dalo udělat líp i z jeho strany, ale ve výsledku odpouští.*“ K otci se vyjadřuje následovně: „*Já jsem hodně řešil vztahy s tátou, protože ten tam byl taky, pomáhal.*“ Také uvedl, že pro něj bylo důležité, že byl v lese na stejném místě jako při předchozím Vision questu jeho otec. Přemýšlení o otci vysvětlil hlavně tím, že se rodiče rozvedli. Tohle téma si prý ale hodně vyřešil už před Vision questem.

## Příroda

Poslední vedlejší téma sice nebylo obsahově příliš zastoupené, přesto jme ho vnímali pro Lva jako zásadní. Vztah k přírodě u něj spatřujeme jako důležitý prvek v celkovém prožitku. „*Být tam sám se sebou, s přírodou, ta tam taky hraje velkou roli. Ty tam jen koukáš do stromů...Třeba kolem mě prolít sršeň a já jsem vůbec nic nedělal, vůbec jsem se ho nebál...člověk si pak uvědomí jak má do*

*přírody chodit. My máme farmu, takže já s přírodou hodně komunikuju.“ Lev se také hodně orientoval podle slunce. „Měl jsem docela slunný místo, takže jsem se na něj napojoval. Slunce pomohlo i v tom dělení, když jsem řešil nějaký začátky.“*

## **Interpretace**

Lev absolvoval Vision quest v 17 letech. Nevstupoval do něj s žádnou obavou a prostředí důvěrně znal od otce a nevlastní matky, kteří Vision quest absolvovali. Před absolvováním popisoval až jistou naivitu. Celou zkušenost popisuje jako silně pozitivní. Měl již předchozí zkušenost s potními chýšemi a tak pro něj tento zážitek byl velmi příjemný a věděl, co ho čeká. Obohacující pro něj může být abreakce emocí a kontakt s pocitem agresivity a kritiky namířené k sobě. Stejně tak hojně zmiňované sebepoznání a kontakt se samotou a zvládnuté absolvování celého Vision questu mohlo podkrýt jiný pohled na sebe a horizont prožívání posunout k větší laskavosti k sobě. Lev neřešil žádné konkrétní téma, a jak sám zmiňoval, žádné výrazné potíže v životě neměl. Jeho záměr pro Vision quest byl sebepoznání. Vnímáme jeho zkušenost jako skvělou iniciaci směrem k větší dospělosti. Uvědomění důležitosti propojení s ostatními lidmi i s přírodou v takto silném rituálním rámci a může hrát v budoucím životě také významně pozitivní roli.

## **11. 2. 2. Kojot**

### **Anamnestické údaje**

Muž, 32 let, student psychologie ve 3. ročníku, OSVČ, svobodný (má přítelkyni), respondent by se označil za věřícího člověka (v rozsahu náboženství, spiritualita, víra), zkušenost s Vision questem podstoupil na podzim 2019.

### **Hlavní témata**

Sebepoznání

Usebrání

Emoce

### **Vedlejší témata**

Potní chýše

Duchovní praxe

## Sebepoznání

Také u Kojota jsme identifikovali sebepoznání jako jedno z hlavních témat. Definoval tak svůj záměr před Vision questem. „*Já jsem to měl takový prostý. Jenom šlo o to, že chci poznat sám sebe, to byla moje iniciativa, proč se chci Vision questu účastnit.*“ Dál říká: „*Ta motivace byla jasná – **prohloubit to uvědomění uvnitř sebe, kdo jsem, proč tady jsem, jaká má být moje další cesta.***“ Při otázce jak jeho rozhodnutí vnímalo okolí, zmiňuje obavy přítelkyně, že se změní. Sám Kojot ale v tomhle smyslu obavy neměl, vnímal tuhle možnost jako pozitivní. „*Ne obavy tam nebyly, věděl jsem, že jediný, co se může stát, je že mě to navrátí víc k sobě samému, což může znamenat nějakou změnu, ale pro mě určitě pozitivní.*“ Po návratu z Vision questu popisuje přijetí přítelkyní. „*Přítelkyně byla nadšená, že jsem dojel jako někdo úplně jinej, ale lepší.*“ Při povídání o přípravě a psaní dopisu znovu říká: „*Nešel jsem do toho s nějakým konkrétním záměrem, to bylo prostě spíš prohloubení té zkušenosti, nějakýho **vnitřního prostoru propojení.***“ V rámci prožitků v lese popisuje zážitek, který se prolíná i do dalšího hlavního tématu a to emoce. Popisuje sen, který mu dal určitý vhled ve smyslu sebepoznání. „*Vím, že mě tam přišel někdo napadnout, nějaká bytost. A já jsem byl agresivní, byl tam strach a vztek a snažil jsem se tu bytost vyhnat pryč. Ale pak mi došlo, že se mě snaží dostat z klece, že já jsem vlastně zamčenej v kleci. To byl takovej částečnej vhled, jestli v životě nebojuju proti takovým částečným okolnostem, nebo proti tomu, co mi lidi říkaj, že se mě snaží dostat z té klece, ale já jdu proti.*“ Při otázce zda Vision quest naplnil očekávání odpovídá: „*Jo, absolutně. Nedokážu si moc představit, jak by to mohlo být lepší.*“ Z výše popsaného se ukazuje, že došlo k jistému prohloubení sebepoznání jako hlavní motivace pro absolvování Vision questu.

## Usebrání

Další hlavní téma, se prolíná s předchozím a definovali jsme ho jako usebrání. Poprvé ho Kojot zmiňuje v souvislosti s první potní chýší. „*Šlo to do takovýho usebrání. Byl to vyloženě **průnik do hloubi duše, tak bych to nazval.***“ Při otázce, co považuje na zkušenosti za nejdůležitější, odpovídá: „*nejdůležitější věc byla ten hlubokej prožitek sebe sama v tom nitru, to bylo spíš v tom lese.*“ Také říká: „*Úplná esence toho všeho bylo **zastavení se, zklidnění se a znovunavození toho kontaktu s tím, kdo jsem.***“ Dále tento prvek popisuje při návratu z lesa při druhé potní chýši, kdy říká: „*Ti lidi co se vrátili z questu, byli mnohem víc usebrání, byli víc v sobě, v kontrastu s těma pomocníkama, ten kontrast byl extrémní.*“ Na konci rozhovoru, při otázce, zda by dokázal Vision quest srovnat s jinými zkušenostmi s rozšířenými stavy vědomí odpovídá: „*Mohl bych to srovnat*

s terapií tmou, protože je tam ta samota a to usebrání.“ Samota a prostor pro ponor do sebe je tedy důležitým aspektem celé Kojotovi zkušenosti.

## Emoce

Jako poslední hlavní téma jsme definovali emoce. Dalo by se říct, že šlo o dva rozměry. Jednak polarita **radosti** a druhá **strachu a hněvu**. Poprvé Kojot zmiňuje důležitost jiného přístupu k emocím v souvislosti s první potní chýší. „Ty emoce se začaly objevovat, ty myšlenky, těžko se to popisuje.“ Při otázce, jak s emocemi v chýši pracoval, odpovídá: „Odevzdával jsem to té chýši, symbolicky jsem se snažil to tam nechat. Ono to šlo samo, protože to obrovský vedro z člověka vytahuje ty emoce. Vím, že to šlo mnohem líp ven, než kdybych nebyl v té chýši.“ Dál zmiňuje práci s emocemi při přípravě místa v lese, kdy bylo doporučeno udělat si někde malou díru a symbolicky do ní odevzdávat emoce co budou přicházet. „Kopala se tam i díra, kde jsme si udělali oltář pro odevzdání věcí, který už nechci, emoce, co nepotřebujeme...symbolicky jsem tam prostě házel kusy tabáku, nebo nějaký kámen“. Celý zážitek Vision questu vnímá Kojot jako nedělitelný celek. Jako zásadní však popisuje právě kontakt s emocemi v novém kontextu. „Co bylo určitě nejdůležitější, že to ze mě vytáhlo ty emoce, který ve mně byly a potřebovaly ven, ale já jsem nebyl schopnej v běžném životě s tím pracovat.“ Při prosbě o konkretizování emocí odpovídá: „Co se týče emocí, tak šla ven úzkost a strach. Ty emoce byly zesílený, silnější než normálně a člověk je viděl jasně. Takže **strach, úzkost, určitě i hněv**.“ Ke strachu se pak konkrétněji vyjadřuje ve smyslu strachu o přežití. „Byl tam strach o přežití, člověk měl fakt někdy pocit, že umře. Zpětně vnímám, že kontakt s tímhle, byl obrovsky důležitěj.“

Na druhé straně také Kojot často zmiňuje prožitek radosti ve vztahu ke druhé chýši a pobytu v lese. „Objevila se tam i **obrovská radost a přijetí**.“ Prožitek radosti vztahuje i k návratu z lesa: „Ten návrat byl úžasnej, to byla oslava. To přivítání od pomocníků a organizátorů, kteří tam bubnovali u ohně a my jsem šli z toho lesa...to bylo, jako když se člověk vrací do rodiny.“ Podobně se vyjadřuje i v rámci návratu z Vision questu. „Já si pamatuju, že když jsem se vrátil, tak jsem **vnímal všechno velice radostně**. Všechno se proměnilo v takovou radost. Lidi co mi dřív vadili, už mi tolik nevadili.“ Velice pozitivně shrnuje celou integraci a návrat: „Návrat do běžnýho režimu, ten byl super, všechno šlo lehčejc.“ Radost bylo téma, které se dá popsat i jako efekt Vision questu u Kojota. Jako změnu popisuje uvědomění emocí a výzva s tím dál pracovat. Ve vztahu k radosti pak říká: „uvědomění, že tu radost máme v sobě, jenom ji neumíme žít, takže v tomhle je zásadní změna.“ Ve smyslu efektu Vision questu a jestli vnímá přetrvávání změn, pak říká: „Nevím, jestli změny, ale ten prožitek přetrvává. Kdykoli se vrátím k tomu, co jsem tam prožil, tak to přetrvává,

*tohle už nikdo nesmaže. “ Na závěr rozhovoru pak Kojot říká: „Celej quest byl obrovské přínos, už tím, že si člověk šáhne na dno, kontaktuje se s hlubokým strachem, prohloubí v sobě propojení s přírodou.“*

## **Potní chýše**

Zážitek potní chýše byl pro Kojota tak silný, že jsme ho definovali zvlášť jako vedlejší téma. První chýši popisuje následovně: *„To byla fakt síla. Byly tam chvíle, kdy to bylo opravdu náročný. Já mám zkušenost s potními chýšema, ale tohle bylo jiný, nejen tou intenzitou a tím teplem, ale především v tom, že to tam někdo vedl, nějak oficiálně...že to bylo cítit, že to vede. Člověka to hodně vtáhlo do toho prožitku a šlo to hodně do hloubky.“* Dál v rozhovoru zmiňuje znovu: *„První chýše byla extrémě silná. Už jsem říkal, že jsem zažil potní chýše, ale nikdy jsem tam nebyl 3 hodiny. Byly tam chvíle, kdy už jsem se modlil, aby otevřeli ty dveře a vyvětralo se, protože už jsem byl na dně. Ted' jsem za to hodně rád, ale když jsem byl v té situaci, tak jsem si říkal „Musíš to pustit, protože když budeš přemýšlet jenom, jestli tady přežiješ nebo ne, tak to k ničemu nepovede...ale bylo to fakt těžký, byla to síla, mně hořely uši, fakt mi hořely uši, hlava mi hořela.“* Přes náročnost zážitku, hodnotí chýši velmi pozitivně. *„Jorge to vedl skvěle za mě, dával i nějakou zpětnou vazbu určitým lidem. Ale hlavně to bylo o těch questrech, kteří tam posílali ty přání a modlitby. V tomto to mělo neuvěřitelnou sílu. I to že tam byla tma. Ta atmosféra toho příjetí je tam obrovská“.* Dál zmiňuje, že prostředí chýše mu pomáhalo projevit emoce mnohem lépe než v běžném kontextu.

## **Duchovní praxe**

Jako poslední vedlejší téma jsme definovali duchovní praxi. Při povídání o integraci Kojot popisuje, že se nijak nesnažil tu energii, se kterou se vrátil z Vision questu udržet. *„Já se na tom svezl a pak to začalo postupně upadat. Je důležitý to v sobě vyživovat nejenom Vision questem, ale nějakou každodenní činností, ať už meditací, nebo jógou.“* Při otázce, zda vnímá v tomhle směru nějaký posun, říká: *„No určitě uvědomění si toho, jak je to důležitý. Jak je důležitý **ten prožitek sytit a přestovat**. Bylo tam uvědomění, že je třeba na tom pracovat“.* Při otázce na duchovní praxi Kojot odpovídá: *„Snažím se čerpat ze všeho, protože si myslím, že každá tradice a duchovní směr má co nabídnout. Nicméně ted' se věnuju tibetské józe, tibetským meditacím, nejvíc čerpám z toho budhistickýho učení.“*

## **Interpretace**

Kojot je člověk, pro kterého je duchovní praxe dlouhodobě důležitým aspektem v životě. Vnímáme, že Vision quest sice nepřinesl nějaké konkrétní změny a rozhodnutí, ale to ani nebyl Kojotův záměr. Spíš podle rozhovoru vyznívá, že Kojot si ujasnil životní směřování a priority. Došlo také k abreakci emocí a novému náhledu na ně. Prohloubení sebepoznání skrz hluboké usebrání je dalším popsatelným procesem při Vision questu. Z rozhovoru vnímáme, že zkušenost s Vision questme, byla pro Kojota velmi obohacující a pozitivní. Kojot také uvažuje o zopakování zkušenosti, opět s podobným záměrem, a sice prohloubení sebepoznání. Vnímáme v pozadí také rozměr profesní, protože Kojot je studentem psychologie a tedy sebepoznání a určitá duchovní praxe pro něj z našeho pohledu představuje jednu z životních priorit. Vision quest je pak logickým vyústěním a jedním z nástrojů pro rozšíření uvědomění a sebepoznání. Kojot také hovořil o józe, terapii tmou a holotropním dýcháním. Vnímáme u něj tedy Vision quest jako přirozenou součást životní cesty s velmi silným pochopením smyslu celého rituálu.

### **11. 2. 3. Orel**

#### **Anamnestické údaje**

Muž, 55 let, profesor na univerzitě, ženatý, respondent by se neoznačil za věřícího člověka, zkušenost s Vision questem podstoupil na jaře 2019.

#### **Hlavní témata**

Schopnosti těla

Očekávání vize

Vděčnost a radost

#### **Vedlejší témata**

Překročení racionality

Propojení s Ohněm a změna vnímání prostoru

## Schopnosti těla

První hlavní téma jsme identifikovali jako schopnosti těla. Orel se k tématu během rozhovoru často vrací. Na otázku, jestli by mohl přiblížit esenci svého zážitku, odpovídá: „*Bylo to překvapení z toho, jak je tělo schopný se adaptovat na úplně jiné podmínky, než jaký jsem se učil ve škole. Protože já jsem generace, kde nás učili, že po třech minutách bez vzduchu a třech dnech bez vody umíráme.*“ Při dotazování na obavy před Vision questem říká, že žádné neměl, jen že pro něj bylo záhadné, jak to tělo může zvládnout a že šel do zkušenosti v klidu ale s respektem. „*Akorát mi furt vrtalo hlavou, jak tam můžu vydržet ty tři dny bez vody.*“ Na otázku co považuje na své zkušenosti za nejdůležitější, mimo jiné odpovídá: „*No možná opravdu to vědomí, že člověk dokáže mentálně překonat nějaký stavy, o kterých si myslí, že jsou nemožný*“ a dále zmiňuje svoje vnímání půstu v lese. „*Nejíst, to opravdu nebyl takovej problém, překvapilo mě, že po nějaký době opravdu mizí ty palčivý pocity chuti a prázdného žaludku. Spíš ta žízeň pro mě byla zajímavá, ale zase to nebylo takový, že bych byl úplně nějak vysušený, ale spíš takový to racionální – co to udělá s tím organismem? Ty biologický děje pro mě byly takový zajímavý zkušenosti, třeba jak se vylučuje ta tekutina z toho vnitřního tuku a co se děje s tou močí. Říkal jsem si, že to prostě není možný, ale bylo to tak.*“ Na otázku, co považuje na své zkušenosti za negativní, říká: „*Spíš je jako překvapující ta doba bez té vody, pořád mě to udivovalo. Ale jinak jsem tam negativní pocity neměl v té potní chýši jsem byl přesvědčený, že tam musím omdlít, že to nedám, a to překvapení, že se tam sytím, to bylo obrovský překvapení.*“

## Očekávání vize

Často opakovaným tématem u Orla bylo očekávání vize a nějakého konkrétního navedení k životní změně. Předpokládal, že tento efekt u rituálu s názvem Vision quest se dostaví. Zároveň však absenci takové vize nehodnotí, jako špatný výsledek, nebo zklamání. Při dotazování na očekávání před Vision questem odpovídá: „*Přišlo mi, že ten život, jak ho žiju, je takovej rutinní, že nevím, jakým směrem se dát. Předpokládal jsem, že když to je osvědčená technika, tak tam uvidím jasně, co a jak dál, což se nestalo.*“ Dále při rozhovoru opakuje: „*Jo, já jsem předpokládal, že mi ten Vision quest ujasní nějaký rozhodnutí v životě, nějaká změna, co by to znamenalo a tak.*“ Sám to, že nic takového nepřišlo, komentuje takto: „*A asi jsem správně tam, kde jsem, protože nic takovýho se neobjevilo.*“ Při dotazování, zda dokáže popsat nějaké konkrétní téma, emoci, nebo vizi v lese odpovídá: „*Takhle konkrétní to vlastně nebylo. Mě to překvapilo, protože jsem to vlastně očekával, že budu vědět, kudy dál. A v tomto momentu mi to tak nepřišlo. Víím, že jsem se snažil hodně se uvolnit, aby se něco vyjevilo.*“ Toto téma se opět vynořuje při dotazu, zda se splnilo jeho očekávání,



se kterým šel do Vision questu. „*Měl jsem větší očekávání, že nahlédnu, kam tu výhybku přehodit, konkrétně co mám udělat, tak to se nenastalo. Ale nemyslím si, že to je chyba, je to spíš projev přehnaných očekávání nebo neznalost toho, co to má být. Anebo naopak to můžu brát pozitivně, jako potvrzení, že jdu tou správnou cestou. Je to o tom, co si z toho člověk vezme. Pro mě to bylo zajímavý, obohacující.*“

## **Vděčnost a radost**

Jako poslední hlavní téma jsme definovali vděčnost a radost jako opakované téma během rozhovoru. Téma vděčnosti bylo často spojené s návratem z lesa po absolvování Vision questu a s následnou možností se napít a najíst. Při dotazu hned v úvodu rozhovoru jestli by mohl popsat, to co považuje za esenci zážitku, mimo jiné Orel říká: „*A úplně největší možná potom bylo, když nám po té potní chýši nabídli ten meloun s tím, že máme vnímat tu vděčnost za to jídlo, kterou bysme si měli přenést do toho života. Ne vždycky to tedy umím, ale velmi často to používám jako ukázkou opravdový vděčnosti, protože to byla lahoda.*“ Při opakované otázce, co považuje na zkušenosti za nejdůležitější zmiňuje: „*Vědomí tý obrovský vděčnosti, který přišlo až poté, v souvislosti s tím melounem. Možná i radost, že jsem to zvládnul.*“ V závěru rozhovoru opět zmiňuje prožitek radosti při návratu z lesa do centra Nesměň. „*Ten návrat byl podbarvenej tou radostí, že jsem to zvládnul, tou radostí, že už to končí svým způsobem.*“ O návratu domů pak říká, že byl jednoduchý, protože Orlova žena, jak říká, se pohybuje v těchto spirituálních oblastech víc než on a rád s ní zážitek sdílel. „*Ten zážitek tý vděčnosti je něco, o čem se dá mluvit, není to něco, co by bylo natolik ezoterický, že by se to nedalo sdílet nebo přenášet.*“

## **Překročení racionality**

Jako první vedlejší téma jsme identifikovali překročení racionality. Sám Orel se jako jediný z respondentů považuje za racionálního člověka, který se nevnímá jako věřící člověk ve smyslu úvodní otázky v rozhovoru. Zároveň z jeho vyprávění je zřejmé, že si je vědom oblastí překračujících racionalitu a má s nimi i vlastní zkušenosti. Více toto téma zmíníme v interpretaci. V rozhovoru zmiňuje, že k Vision questu a dalším metodám ho inspirovala mimo jiné jeho žena. „*Ten způsob překračující tu racionální zakotvenost, tak k tomu mě v podstatě navedla ona. Takže takový dlouhodobý směřování, kde nejsem rozlišit úplně ty hranice, co bylo příčinou čeho a tak dál.*“ Víše uvedeným tvrzení myslel Orel nejasnost v určení, jaké metody přesně vedly k životním změnám. Kromě Vision questu má zkušenosti s ceremonii s ayahuaskou, holotropním dýcháním a systemickými konstelacemi. K tématu racionality se dál obrací při povídání o přípravě váček před

Vision questem. Dotazovali jsme se Orla, jestli při tvorbě váčků do nich vkládal nějaké modlitby a poděkování, podle instrukcí. *„Tam spíš právě tím, že jsem nenáboženskej člověk, tak jsem to vnímal spíš mechanicky. Snažil jsem se na to myslet, ale myslím si, že to moc neumím, jak nemám ten kontakt s Bohem, tak je to spíš rukodělná činnost než spirituální. Já jsem to vnímal tak, že se to má udělat, tak to udělám, ale nic hlubšího jsem tam neviděl.“* Při povídání o integraci a dotazu, zda sdílel svůj zážitek i mimo domov odpovídá: *„Hlavně doma, ale s určitým časovým odstupem jsem to myslím sdílel i ve škole nebo tak, aniž bych popisoval detaily. Spíš že je něco, co **překračuje racionalitu**, že se to dá prožitkově zakusit, že jsem si to zkusil, s tím se netajím“.* Při otázce zda by doporučil Vision quest někomu jinému říká: *„Já když učím, tak to říkám, jako ukázkou toho, že všechno neumíme racionálně vysvětlit.“*

### **Propojení s ohněm a změna vnímání prostoru**

Téma překročení racionality rozšiřuje další identifikované téma propojení s ohněm a změna vnímání prostoru, které jsme definovali samostatně, i když souvisí s předchozím. Když Orel mluvil o pokusu víc se v lese uvolnit, říká: *„Zkoušel jsem **napojit se na ten oheň**, v jednu chvíli jsem fakt měl pocit, že mě to posiluje, to byl hrozně zajímavěj zážitek.“* Při povídání o roli pomocníků v táboře mimo jiné opět zmiňuje roli ohně. *„Zejména ve chvíli, kdy jsem se napojoval na ten oheň, tak jsem to vnímal velmi vděčně, že ti pomocníci tam jsou.“* Co se týká změny vnímání prostoru, vyjadřuje se o tomto zážitku v souvislosti s opouštěním prostoru v lese následovně: *„Pak ještě když jsme skončili a ten prostor jsme zrušili, tak mi přišlo, že když jsem tam procházel, tak **ten prostor byl takovej hutnější**, jako nevím, jak to popsat. Dřív jsem to nevnímal, ale když se to zrušilo, tak mi přišlo, jako by to bylo nasyceno nějakou energií, že ty tři dny proměnily jakoby tu strukturu prostoru.“* Podobně se Orel vyjadřoval k zážitku potní chýše: *„A pak jsem tam měl ještě dojem, že to je jakoby zhutněný prostor, když se tam mluvilo o našich předcích, jakoby tam fakt byli. Nejsm přesvědčený o posmrtné existenci, ale tam jsem si myslel, že to tak mohlo být. Přestože mám racionálně jiný postoj, tak mi to vůbec nevadilo, dokonce jsem měl pocit, že by to bylo hezký, kdyby tam byli, pro to lepší přijetí.“*

### **Interpretace**

Přestože u Orla několikrát zaznělo, že na sebe pohlíží jako na velmi racionálního člověka, vnímáme, že racionalita a spiritualita nemusí být v rozporu. Také vidíme rozpor mezi sebevnímáním Orla, tak jak ho prezentuje ve smyslu své racionality a tím co říká ať už explicitně či implicitně během rozhovoru. Z našeho pohledu zná velmi hluboké prožitky, které bychom nazvali spirituální, on sám

je však takto nepopisuje. Vnímáme za tím možnou snahu, udržení jakéhosi sebeobrazu racionálního člověka, ale jak již bylo řečeno, nevnímáme racionalitu a spiritualitu v rozporu. Naopak jsme hluboce přesvědčení, že racionalita, je nutný základ pro dospělou spiritualitu. Orel je profesorem na univerzitě, zároveň však dlouhodobě rád vyhledává hraniční zážitky. Vnímáme Orla jako velmi otevřeného člověka novým zkušenostem. Orlova zkušenost je protkaná překvapením o možnostech a schopnostech těla. Celá zkušenost pro něj byla velmi pozitivní a radostná. Často zmiňuje prvek vděčnosti a to i přes to, že do Vision questu vstupoval s očekáváním, že přijde nějaká vize, která mu ukáže nějaké nové životní směřování, což se nenaplnilo. Orel na nás působil dojmem, že práce profesora jej naplňuje a že Vision quest (a další metody) mu pomohly omezit tlak sám na sebe, omezit stres a vnesly do života větší uvolněnost a radost. Jako možný efekt tedy vnímáme spíš vnitřní modifikaci životních postojů bez výraznější viditelné životní změny. Orel přemýšlí, že by si Vision quest zopakoval a to případně dokonce 3x (aby tak uzavřel všechny 4 směry). Zároveň připouští, že se to stát nemusí a nechává tuto otázku otevřenou.

#### **11. 2. 4. Liška tibetská**

##### **Anamnestické údaje**

Žena, 32 let, studentka doktorského studia, zaměstnaná, svobodná, respondentka by se označila za věřícího člověka (v rozsahu náboženství, spiritualita, víra), zkušenost s Vision questem podstoupila na podzim 2020 (předtím poprvé v roce 2019 – rozhovor byl zaměřen na druhou zkušenost).

##### **Hlavní témata**

Setkání se smrtí

Magická realita

##### **Vedlejší témata**

Sebepoznání a pravdivost

Důvěra v rituál

##### **Setkání se smrtí**

Jako první hlavní téma jsme identifikovali setkání se smrtí. Jde o téma, které se prolíná celým rozhovorem v několika rovinách a vnímáme ho také jako nejpodstatnější z celého rozhovoru. Jde na jedné straně o rituální symbolické setkávání se smrtí a na druhé skutečné setkání se smrtí.

Poprvé v rozhovoru téma smrti zaznívá, když Liška popisuje setkání s Jorgem ještě před odchodem do lesa. Mluví o silném napojení na prožitek smrti a jeho vnímání následovně: *„Ještě ne, nejsem připravená!“, a poslala jsem ten stav pryč. Pak jsem tam seděla a říkala jsem si, proč jsem to udělala, vždyť já vím, že to má přijít a už to cejtím dlouho... a Jorge mi říká: „Aby ses mohla znovu narodit, musíš nejdřív zemřít.“* Při dotazování, co Liška považuje na zkušenosti za nejdůležitější, se poprvé vynořuje téma autonehody, která přišla asi měsíc po absolvování Vision questu. *„Jsem měla hodně náročnej podzim, měla jsem autonehodu, která byla spojená se smrtí a zpětně vnímám, že ta otázka smrti, která přišla už předtím, že mě na to ten vesmír už připravoval. Pak to zpracovat a strávit bylo v něčem jednodušší, protože když jsem se podívala zpátky, mohla jsem zpětně vidět, jak moc to téma bylo někde v mém poli, někde kolem. To, co mi ta nehoda přinesla do života, bylo jeden z největších pokladů paradoxně, ale jakoby sama pro sebe vnímám, že to bylo strašně důležité, že mě to posadilo na zem a zastavilo z toho kolotoče.“* Při dalším dotazování Liška zážitek podrobněji popisuje následovně: *„Jsme narazili na dálnici do stojící kolony aut a v autě, do kterýho jsme narazili, bylo jednoletý dítě, který zemřelo. Byl tam moment, kdy já jsem koukala dozadu, otočila jsem se dopředu a viděla jsem, že jedem strašně rychle, že to vůbec nemůžeme zastavit, zakřičela jsem a pomyslela jsem si – „A tady to končí? Tak jo.“, a odevzdala jsem se tomu, že jsem si myslela, že umřu. To setkání s tou fyzickou smrtí a to, že jsem viděla, že to bylo vlastně v klidu, že jsem si řekla jako dobrý, tak ne že bych měla předtím strach ze smrti, ale teď je to úplně dobrý.“*

Při otázce jak interpretuje s odstupem času svou zkušenost, se opět vrací k autonehodě. *„Byla to příprava na to, co se dělo o měsíc později, na to zpracování setkání se smrtí i posazení se na zem. To jak jsem byla fakt v kolotoči, tak jsem nedala prostor pro to, aby se ty věci mohly integrovat. Takže jsem roztočila strašně moc kol a už to nemělo kudy projít, protože furt jsem měla tendenci roztáčet další, a tak to prostě bouchlo v rámci té autonehody, na kterou navázalo to, že jsem byla na dva měsíce v Krkonoších na chatě s přáteli docela v klidu...“* Dál se vrací k propojení zážitku s pocity na Vision questu. *„Během toho questu mi hodně chodilo, že něco ve mně musí zemřít, aby se něco nového mohlo narodit, že už je čas. Já jsem to hodně bytostně cejtla. Vlastně to netrvalo tak dlouho, jenom já jsem nečekala, že to bude v té fyzický realitě. Já jsem čekala, že to přijde v nějakým stavu vědomí, v potní chýši nebo v něčem takovém. Ale vlastně to tam najednou bylo v té nejsurovější formě.“*

K autonehodě se vyjadřuje i v rámci vnímání integrace celé zkušenosti a také dopadu na další život. *„Já vnímám, že ta nehoda byla velkou součástí té integrace, že to, co mi to přineslo...já jsem vlastně díky ní dodělala školu, protože jsem se najednou zastavila, uklidnila, a mohla jsem dopsat diplomku a naučit se na státnice.“* A v další části znovu říká: *„Myslím si, že jsem měla spirituální*

*bypass, že mě to jako hodilo na zem, že jsem vůbec dala možnost tomu, aby ta integrace proběhla. Což bych asi nedala, kdybych neměla tu nehodu. “*

Další moment spojení se smrtí Liška vnímá v rámci snu, který se jí zdál den po skončení Vision questu. Popisuje, jak ve snu vylezla po postelích naskládaných na sobě asi do sedmého patra a cítila velkou nestabilitu a pokračuje: *„Jak jsem tam tak stála, tak ze spodu zakřičel jeden kamarád na žíněnce, že se mám uklidnit, už je to tady. A do toho prostoru vstoupila smrt. Já jsem se podívala přes nějaký pochybný zábradlí na ty děti, který padaly jedno vedle druhého mrtvý k zemi. Já jsem se vzbudila s tím, že znám energii smrti. Je to asi jeden z nejsilnějších snů, co jsem zažila. “*

## **Magická realita**

Druhé hlavní téma jsme definovali jako magická realita. Hned v úvodu rozhovoru Liška říká, že si prožila otevření magického světa, který zná z psychedelických zkušeností. Pojem magický se pak v rozhovoru opakuje, a proto ho považujeme za vhodný pro vykreslení Liščiny zkušenosti. Při dotazování, jaká pro ni byla zkušenost v lese, říká: *„A když jsem se se vítáním vzbudila, tak jsem měla otevřené dveře do toho mého prostoru, což mě strašně vyděsilo. Tak jsem si řekla, že dneska spát prostě nebudu, i kdyby trakaře padaly, úplně to ve mně vzbudilo nějakou vnitřní sílu. “* Tento okamžik Liška vnímá jako zásadní aspekt proto, že se mohly stát události, které dále popíšeme. *„A pak se něco stalo, nepohodlí usedlo, prohloubil se mi vnitřní klid a pak se mi **otevřel prostor tak, jak to znám z rituálů.** Jednak jsem viděla fyzickou realitu, ale i tu, co je v meziprostoru, tu energetickou, **magickou realitu.** U stromů jsem viděla malý autíčka a na větvích ležely takové bytůstky a koukaly se mnou na ta hvězdy v tom údolí, načež tam při stmívání jsem tam zahlídla Petra Pana, seděl tam úplně daleko v korunách těch stromů. A rozjel tam orchestr těch stromů, který začaly šumět a bylo to jako nějaký hudební představení, jedna z nejhezčích věcí, který se mi poštěstily v přírodě vidět a zažít. “*

Další mimořádný zážitek Liška popisuje poslední noc v lese. *„Skrz hlas je možný posílat ty věci do světla, no a tak jsem začla zpívat... jsem i cítila, že nezpívám normálně, jakoby se v krku seklo něco nového a ten zpěv šel jinou vibrací. No a najednou se mi před zavřenýma očima objevila pavoučí žena s hlavou černošky a řekla mi: „Já už jsem s tebou dlouho a nevěděla jsem, že můžu jít do světla, tak já jdu“ a naskočila na ten tunel a vplula tam, načež já jsem měla furt zavřené oči, říkala si, co se to děje, a teď se mi vyjevilo ze tmy takový špagetový monstrum. Já na něj koukám a říká: „Já jdu taky do světla. “* Liška k zážitku uvedla i svoji interpretaci. *„Doted' nevím, co to vlastně bylo, co to reprezentovalo, myslím si, že to buď bylo něco, co už jsem měla zvědomělý a vyřešený a*

*jenom to zůstalo v tom systému, takže to v té symbolické podobě úplně odešlo, ale nejsem schopná úplně říct, co přesně to mohlo být.“*

Velmi intimně a netradičně popisuje Liška také svůj vztah k ohni. *„Oheň pro mě symbolizuje velkého spojence, to je kámoš. Vlastně si myslím, že to je bytný vědomí, který je neskutečně starý a moudrý, je to neuvěřitelný, jak dokáže vyprávět příběhy, jak to vědomí dokáže s náma být a reagovat na určitý věci, když mu dáváme pozornost a vnímáme ho tak, že tady s náma je“.* Další rozměr jakési posvátnosti vyjadřuje Liška při uvažování o podstatě reality ve vztahu k obsahu snu. *„Až za tím, co je viditelný, je to, kde je ta čirá posvátnost. Všechno je postavený na posvátný geometrii, všechno to do sebe zapadá, dává to smysl, je to krásný a plný lásky.“* Dál znovu zmiňuje propojenost vnitřního a vnějšího světa. *„Když člověk sedí v tom lese, když dokáže utišit svou mysl, tak pak všechno, co v tom lese vnímáš, každej zvuk, každý zvíře, který se ozve, každej vjem je odrazem toho vnitřního světa, kterej se manifestuje v tom vnějším“.*

### **Sebepoznání a pravdivost k sobě**

Jako vedlejší téma jsme identifikovali sebepoznání a pravdivost k sobě, jako důležitou úroveň celé zkušenosti. V začátku rozhovoru mluví Liška o tom zásadním, co prožila na Vision questu takto: *„Takový celkový usebrání, zastavení na čtyři dny a noci a zmapování toho, kdo jsem, kam chci jít, kam chci směřovat a vkládání toho do modliteb. Vidím v tom nějakou sílu a posílení mě samotné.“* Dál mluví o motivaci před Vision questem: *„Jsem si uvědomila, že to, kdo jsem, je hodně tvořený vnějšíma věcmi a okolnostmi toho života, a že to, kdo doopravdy jsem, nevím. A chtěla jsem se hodně rychle dostat k té vlastní esenci. To byla součást velké série, hodně intenzivní, různých workshopů a přístupů a psychedelických zkušeností s velkou touhou sebepoznání.“* Při rozhovoru na téma záměru před Vision questem odpovídá Liška naprosto jasně: *„Já už víc let mám jasnej záměr v pravdě k sobě. Musím říct, že letošní léto jsem dostala strašně na prdel a bylo to celý o pravdě. Vnímám, že to téma fakt jede a integruje se.“* Dál v rozhovoru znovu říká: *„Hodně dlouho jsem se modlila k sobě za pravdu. Na hodně rituálech, na hodně medicínách, byl to silnej záměr, i toho Vision questu.“*

V rámci sebepoznání mluví Liška i o větší sebelásce při zážitku v lese. *„Já vždycky, když sedím v tom lese, tak se mi prohlubuje ta sebeláska, že jsem vlastně vděčná sama sobě, že to dělám, i když je to třeba fakt náročný.“* Při rozhovoru na téma interpretace zkušenosti, zaznělo také téma sebepoznání a odpovědnosti. *„Zároveň mám pocit, že k tomu, aby se určitý brány vnímání mohly otevřít i v běžným stavu vědomí, tak je třeba mít vysoko postavený hodnoty, pevnou vůli a hodně*

osobní zodpovědnosti, s tím se to pojí velice úzce. Když to člověka někam pustí, tak je potřeba se podle toho chovat. Když se podle toho člověk nechová, tak ho to semele. A tam jsem se zase nějak přesvědčila o tom, jaký části sebe ještě pořád potřebuju nějak zpracovat k tomu, abych mohla prohloubit to, co vnímání v běžný realitě.“ Posun ve vztahu k sobě a světu Liška zmiňuje například takto: „Mně se hlavně zásadně **mění vztah ke mně**. Já jsem bejvala sebedestruktivní až na půdu. A naučit se mít se rád za každých okolností a být si toho vědom a mít sám sebe na prvním místě, tak to je pro mě neustálý učení, hranice a podobně. Dřív jsem se mohla přetrhnout pro druhý, teď vlastně taky, ale sem tam já první, už to není na úkor mě. Jo, asi se mi vystavěly hranice, trochu zdravější vůči tomu okolí, a zároveň si myslím, že po všech těch zkušenostech mám už docela nadhled. Jen tak něco mě nerozhodí, nenaštve, neublíží.“

## Důvěra v rituál

Jako poslední téma jsme definovali velmi silnou důvěru (a také úctu) v rituál a celý proces. Když jsme se Lišky ptali na očekávání a případné obavy, reagovala, že žádný strach necítila. „Já jsem věděla, že se tam lidem manifestujou jejich strachy, já jsem tam šla fakt beze strachu, já mám velkou **důvěru v rituál** jako takovej a mám důvěru i pro toho, kdo tam držel prostor a nešla jsem tam se strachama.“ Dál pokračuje: „Já jsem si vědoma **síly rituálů** a jsem si vědoma toho, co pro naši vlastní realitu znamená modlitba, znamenají záměry, co tím vlastně člověk dělá. Já vlastně vnímám, že všechny tyto techniky, psychedelika, Vision quest, když má člověk nějaký záměr, tak tím roztočí kola.“ Silnou důvěru v celý rituál ukazuje i na dalších místech rozhovoru, kde mluvila i o důvěře v šamana. „Šamana znám, seděla jsem s ním v kruhu tak desetkrát. Je to jako jet do vysněný vesnice, která funguje na nějakých principech a hodnotách, který se mnou hodně ladí. Já osobně nemívám moc otázek, prostě **do toho skočím po hlavě** a pak se učím plavat, nic mi nechybělo.“ Při otázce, co považuje na Vision questu za nejdůležitější opět zdůrazňuje sílu rituálu. „...potvrzení, že to, jak vnímám svět, že se to opravdu může stát, protože já vnímám, že **rituální prostor prohlubuje naši zkušenost** z reality. Je důležitý, abychom vnímali možnost toho rozšířeného stavu vědomí tím rituálem.“ Důvěra je silně zaznamenaná i při popisu setkání s divočáký v lese. „Každou noc k tomu mému místu chodila rodina divočáků a já jsem si hrozně uvědomila, jakou mám důvěru v ten bezpečnej prostor. I když byli třeba metr ode mě, tak jsem necukla. **Věděla jsem, že je to v pořádku, že mi neublíží, že jsem v tom bezpečným prostoru**“. Na konci rozhovoru Liška srovnává zážitky s psychedeliky a Vision quest a opět se vrací k poznání síly rituálu. „Mně se vlastně během toho rituálu to vědomí rozšířilo do té formy, jakou znám ze změněného stavu vědomí, myslím, že i docela hlubokýho. Myslím, že tím jsem k rituálu získala i větší úctu, kvůli tomu, co je schopnej otevřít.“

Liška také mluvila o důležitosti přístupu k celému rituálu. „*No a třeba si hodně uvědomuju, jak je důležitý mít tu mysl a ty slova na uzdě, třeba když je na rituálu víc lidí, tak neříkat nic, co je zbytečného, protože to posíláme do prostoru, ktorej je silnej, a bude to mít větší sílu na to, aby se to manifestovalo. Zároveň je pro mě ten prostor hodně posvátnej, i ten vnitřní pocit z toho. Čím víc si člověk uvědomuje tu posvátnost, která je i v tý běžný realitě, jenom ji vlastně necejtíme tak plně.*“

## **Interpretace**

Liška je člověk, který se pohybuje v komunitě lidí, kteří chápou důležitost rozšířených stavů vědomí už řadu let. Má za sebou mnoho zkušeností s psychedeliky i jinými technikami a rituály, které umožňují rozšířené či holotropní stavy vědomí. Zážitek Vision questu pro ní byl zřejmě prohloubením již poznaných věcí a prohloubení sebepoznání a také hlubší poznání podstaty reality. Jako nejsilnější téma se ukázalo téma smrti a to jak své symbolické smrti v rámci různých rituálů, tak zážitek smrti dítěte, kterého byla svědkem během autonehody, která se stala asi měsíc po ukončení Vision questu. Jak Liška sama říká, Vision quest i následný sen, který jsme krátce zmínili, vnímá jako přípravu pro zvládnutí této obtížné situace. Díky všem dlouholetým zkušenostem je z Lišky patrná obrovská důvěra v rituál a přeneseně patrně i život jako takový. Liška plánuje dokončení čtyř Vision questů a o svých zážitcích píše články a sdílí je, zároveň vnímáme, že velmi nenásilnou formou. Důležitým prvkem zážitku bylo to, co jsme nazvali magickou realitou. Tento aspekt čehosi neobvyklého, má zastoupen ze všech respondentů nejsilněji. Vysvětlujeme si to právě bohatými zkušenostmi a otevřeností a důvěrou v celý rituál.

## **11. 2. 5. Medúza**

### **Anamnestické údaje**

Žena, 44 let, designérka, učitelka angličtiny, rozvedená (má přítele), respondentka by se označila za věřícího člověka (v rozsahu náboženství, spiritualita, víra), zkušenost s Vision questem podstoupila na podzim 2019.

### **Hlavní témata**

Sebepoznání a láska ke svým dětem

Klid a celostní vnímání Vision questu



## Vedlejší témata

Konfrontace se strachem a smrtelností

Zesílené vnímání

## Sebepoznání a láska ke svým dětem

Sebepoznání jsme u medúzy identifikovali jako hlavní téma. V přímém spojení se sebepoznáním během rozhovoru vyvstává velmi silně potřeba být svým dětem dobrou matkou. Proto jsme tyto témata propojili do jednoho v rámci lepší srozumitelnosti celému zážitku. Jako motivaci k podstoupení Vision questu udává kromě sebepoznání také nové nahlédnutí na životní krizi, kterou v době před rituálem prožívala. „*Přiznávám, že jsem to všechno dělala, protože jsem měla velkou životní krizi a chtěla jsem svůj život řešit čistou cestou, kterou jsem tak nějak cítila, bez léků, bez problémů, **chtěla jsem se poznat**, abych mohla být silná, **dobrá matka**. Abych mohla žít ten život a být šťastná.*“ Dál se k motivaci vyjadřuje následovně: „*Já jsem tam jela řešit si svoje životní problémy, svou situaci, to, že nemám pevný vztah, celistvou rodinu. Ono **žít s třema dětma** není jednoduché, když jsem tady sama, nemám žádnou oporu a bylo to náročný. Potřebovala jsem nabrat sílu, potrebovala jsem se **v sobě ukotvit**, protože už jsem dlouhou dobu byla taková neukotvená, poloviční. Takže moje zájmy byly osobní – **najít se, něco tam o sobě zjistit**, možná zjistit, kde je problém, protože já jsem člověk, kterej věří v naprostou lásku, štěstí a harmonii. A já se k tomu chci nějak dobrat a celej život je to lepší a lepší.*“ Při povídání o očekávání se rozhovor opět točí kolem touhy po sebepoznání. „*Očekávala jsem, že dostanu možnost **dostat se do většího nitra**, které samozřejmě znám, ale kterému se bráním...a chtěla jsem si dopřát tu možnost a čas a absolutní soukromí, abych se dopracovala do nitra sebe...tam už může člověk jít jenom do sebe, nemá jídlo ani vodu ani prostor, nemá nic. A **jediný prostor, který je, se otevírá v nás.***“ Svůj zážitek také často vztahuje ke svým dětem. „*Ta bolest, to mi ukázalo, jak moc **miluju svoje děti** a že s nima chci být. A že nechci ve svém životě riskovat nic, co by mě mohlo připravit o to, je vychovávat.*“ Téma bolesti se prolínalo také zážitkem Medúzy a podrobně ho popíšeme v dalším tématu. Při dotazování s kým o záměru jít na Vision quest mluvila, opět nejvíc mluví o svých dětech. „*Sdílela jsem to se svými dětmi, kdy jsem řekla, že odjízďím, z jakýho důvodu a co tam budu dělat. A oni byli ti, kteří se nejvíc ptali, a cítila jsem v jejich hlase, že se o mě báli, že chtějí slyšet, že to bylo dobrý a všechno je v pořádku.*“ Porovnávala reakce dětí s reakcí své matky, která se moc o smysl rituálu nezajímala a podle slov Medúzy v něm ani smysl nespatořovala. „***Moje děti** spíš vnímaly, že to opravdu není ten čas, že jsem pryč, ale o tom, co budu vnímat, že prostě potřebuju něco prožít nebo si něco uvědomit. Moje děti neřešily, jestli je to hloupost nebo ne, **řešily to, co já cítím**. Ptaly se mě, než jsem šla, jak se cítím.*“ Na konci rozhovoru srovnává zážitek Vision questu

s holotropním dýcháním a říká: „*Byla to naprosto jiná zkušenost, že to nepřišlo rychle, ale **změnilo to něco hluboko u mě vevnitř**. Tak jak jsem říkala, že přestala existovat ta realita a já jsem se dostávala do hloubky, do sama sebe.*“ Medúza popisuje i vnímání změny v sebepojetí. „*Určitě mi to dalo nějaký poznání, nějaký klid, novou zkušenost... zase jsem se posunula, zase jsem o sobě něco zjistila.*“

## **Klid a celostní vnímání Vision questu**

Jako druhé hlavní téma jsme identifikovali klid a celostní vnímání Vision questu. Klid a hluboké usebrání, které nebylo příliš konkrétní, je společné celkovému pohledu na zážitek Vision questu tak jak ho Medúza popisuje. Nevyvstává v něm žádné konkrétní téma, ale celkový prožitek. Na jednom místě dokonce Medúza na otázku co vnímá jako hlavní přínos Vision questu, odpovídá: „*Hlavní přínos vidím v tom, že jsem to prožila*“. Může to znít až příliš banálně, ale vnímáme v tom obrovskou hloubku, pokoru a z našeho pohledu správné pochopení významu a propojenosti celého zážitku v jakýsi prožitkový otisk, který byl tak hluboký (i když těžko popsatelný), že jediné takto lze definovat jeho přínos. Při otázce, co považuje na Vision questu za nejdůležitější, odpovídá: „*Myslím si, že už nejdůležitější je, že se člověk rozhodne něco takového podstoupit. Ten krok, kdy člověk chce ve svém životě něco poznat, možná i něco změnit, najít. Ani ten Vision quest úplně nebyl nejdůležitější. Nejdůležitější bylo takový to první odevzdání a rozhodnutí. Ten Vision quest už byla ta cesta. Rozhodnutí, vyhledání, zajištění, příprava a pak to přišlo. Musím říct, že jsem čekala, že to bude takový těžký, víc to budu prožívat, a tam byl prostě **strašnej klid**, já jsem se celou dobu nebála ničeho okolo, až na tu jednu chvíli.*“ I dál v rozhovoru zdůrazňuje, že celý Vision quest a všechny jeho fáze včetně přípravy a integrace jsou nedílnou součástí. „*Ten Vision quest je strašně krátká část v tom lese, to nebylo všecko. Pro mě to byla jak ta příprava, povídat si o tom, být tam, ten návrat a potní chýše...v tom ohraničeném prostoru v lese nebylo něco mimořádného, pro mě to byla naprosto srovnatelná procentuální součást toho **celého děje**, kterým bylo vykročení tím směrem, zvolení si toho, dělání přípravy, povídání, potní chýše, les, zase potní chýše, zase povídání a samozřejmě ten návrat do reality. Pro mě to byl **celistvej proces** a to v tom lese, to byla jenom součást, tam nenastalo nic zvratného. Pro mě možná nejsilnější bylo to, co ve mně bylo, až jsem odtud vyšla*“. Z celého zážitku (až na časově krátké úseky, které zmíníme v dalších tématech) je patrný prožitek velkého klidu. Takto Medúza popisuje čas strávený v lese: „*Snažila jsem se nějak meditovat, uvolňovat, na nic nemyslet...já jsem jen byla v takovém **klidovém režimu** bez pohybu, že to tělo si myslelo, že spím, ale já jsem nespala...jak jsem byla v klidu bez rozruchů z okolního světa, můj tep, všecko, dech, bylo tak klidný z lesa. Člověk nemusel jíst, pít, byl v pohodě, tělo bylo, jako když spím. To je **ten nejbezpečnější pocit, kterej máme**.*“ Velkou míru klidu dává do souvislosti i

s podporou šamana a pomocníků v táboře. „Pro mě to bylo obrovsky důležité. Pro mě to byli průvodci, učitelé, energie. Tím že tam byli, tak jsem ze sebe **sundala obrovský břímě tyhle věci řešit**. Já jsem se mohla zaměřit na sebe. Já jsem nic díky nim neřešila. Oni mi řekli nějaký informace, o kterých věděli, že fungují. A já jsem to následovala a mohla se soustředit jenom na sebe. To bylo **hrozně uvolňující**, jak je člověk v takovém bezpečí a nemusí řešit takový ty věci okolo.“ Dál zmiňuje jako silný zážitek, poslech koncertu na tibetské mísy po skončení celého rituálu. Opět tím vyzdvihuje, jak vnímá celý zážitek jako nedílný celek. „Pro mě třeba byla strašně silná ta hra na ty hrací mísky, co tam zprostředkoval jeden z lidí, kterej se toho účastnil. To bylo obrovsky silný, on to ve mně rozezněl a bylo to pro mě hrozně silný. Tohle byly obrovsky součásti, možná i silnější než ten les. Tady to **vnímání těch ostatních věcí potom**. Já jsem tam nic neprožila, ale ladila ten svůj instrument. A teprve až jsem odtud odešla, tak ten instrument začal hrát.“ Při pokusu popsat efekt celé zkušenosti se opět vrací Medúza k tématu klidu. Při ohlédnutí a zhodnocení celého vision questu říká Medúza: „*Vision quest byl hrozně hlubokej, vnitřní, plíživej, tichej. Změnilo to něco hluboce vevnitř.*“

### **Konfrontace se strachem a smrtelností**

Kromě více popsaného se v prožitku Medúzy objevilo téma konfrontace se smrtelností a strach. Tento zážitek byl časově krátkým, ale podstatným aspektem prožitku. Strach se objevil v souvislosti křečovými žilami. Medúza ho popisuje takto: „*Bála jsem se, jak to zvládnou ohledně jídla a tak. Musím říct, že to potom i nastalo v průběhu, kdy já mám křečové žíly na noze a po těch dnech bez vody mě strašně bolela pravá noha. A já jsem se strašně bála, že dostanu embolii. A hrozně jsem se bála, že tam není voda jídlo, já tam nechodím, protože to je uzavřenej prostor. I v přístřešku jsem se snažila chodit. Já jsem tam najednou **dostala pocit, že bych mohla umřít**. Že mě ta noha tak strašně bolela v místě, kde mám ty křečové žíly, to se mi nikdy nestalo. Tak jsem měla strašnej strach, myslela jsem na svoje děti a věděla jsem, že prostě nechci umřít.*“ Tento krátký moment se proměnil, když se Medúza trochu napila dešťové vody. „*A najednou začalo pršet a já jsem se napila tý dešťový vody...a já jsem se jí napila a jenom těch pár doušků mě uklidnilo a ta bolest naprosto odezněla.*“ Další strach ze smrti se objevil při prvním zážitku potní chýše. „*Na úrovni těla to byla obrovská bolest. Já jsem tam byla a poprvé jsem si říkala, že cítím větší bolest než při porodu. Já jsem si **myslela, že umřu**, ale zas jsem si říkala, že když spadnu, tak mě vynesou a pořád budu žít. Já jsem hořela zaživa, nešlo dýchat, nešlo nic, moje tělo přestalo existovat, protože se spálilo. Já jsem strašně trpěla a přitom jsem věděla, že žiju. Mě to **strašně posunulo dál**. Já už teď vím, že tělo je jenom nějaká taková schránka. Já jsem tam strašně trpěla a hrozně to bolelo, ale neumřela jsem. Odešla jsem celá, odešla jsem silnější a čistá. Jakmile člověk vyjde, tak je to, jak **kdyby se zrodil**.*“

*Zase se posune dál a pak neřeší maličkosti.“ Zážitek pak ale hodnotí pozitivně, při dotazu jestli tam vnímala i něco pozitivního říká: „Určitě, tam se otevřely dveře, mohli jsme se napít, nadechnout, tam do nás samozřejmě vstupoval život, energie. Všecko špatný shořelo a vstoupilo do nás něco nového.“*

## **Zesílené vnímání**

Poslední téma jsme u Medúzy identifikovali jako zesílené vnímání. Poprvé se tohle téma objevilo při přípravě váčků a při chystání prostoru v lese. *„To pro mě bylo docela zajímavý a úplně úžasný, jak já jsem každé ten váček vázala, úplně si to vybavuju, vím, že jsem se tím **vázáním váčků ocitla jinde**. To si myslím, že bylo asi to nejsilnější. A to, jak jsem si to uvědomovala všechno, to když si to zpětně vybavuju, tak ten moment byl hodně silnej. Úplně si pamatuju, že jak se to rozmotávalo, tak se **do mě vracelo všechno, co jsem do toho dávala**. Nebylo to motání provázků kolem stromů, ale najednou to všechno, co jsem do toho dala, se kolem mě rozevřelo. A najednou jsem byla s všema těma myšlenkama v tom prostoru...to jsem prostě do těch váčků dávala vzpomínky, modlitby, přání, myšlenky. Teď si uvědomuju, že to tam všechno bylo. A já jsem tam stála a cítila jsem to okolo sebe.“* Dál se téma objevuje při rozhovoru o pobytu v lese. *„Jsem si začala víc **uvědomovat detaily**. Třeba jsem ležela a nespala jsem a jenom to, že z nebe padal list, zdálo se mi, že padal strašně dlouho, pozorovala jsem ho a byl naprosto dokonalej, to prostě nebyl list. Prostě to bylo něco mnohem víc. To stejný když z oblohy padalo pírkó a já jsem ho pozorovala, ten **čas se zastavil**, a viděla jsem detaily, který jsem nikdy v životě neviděla. Hodně se to týkalo světla, jak ten čas prostě plynul, tak jsem si **uvědomovala světla, vánek, zvuky, vůně**. Toto všechno tam **strašně zesílilo**. Takže tyhle vjemy pro mě byly takový probuzení.“*

## **Interpretace**

Medúza popisuje svůj zážitek velmi komplexně a propojeně. V sion quest vnímá jako velmi hluboký rituál umožňující ponor do sebe samé a pomoc při nasměrování další životní cesty. Celý zážitek vnímá pozitivně a prospěšně. Kromě konfrontace s vlastní smrtelností a několika prožitků bolesti je celý zážitek definovaný velkým klidem a zvýšenou všímavostí. Kontak s bolestí a smrtí mohl eskalovat a zesílit hlubokou vděčnost k životu a jak se opakovaně ukázalo v rozhovoru, vděčnost za své děti. Vnímáme, že právě prožitek zvýšené citlivosti a zvýšené bdělosti umožnil nový náhled na některé aspekty v životě a může být potenciálně terapeutickým faktorem. Medúza měla také zkušenost s holotropním dýcháním a meditací. To ukazuje na to, že Vision quest pro ní byl hlavně jakýmsi logickým pokračováním na životní cestě v sebepoznávání. Medúza by si ráda Vision quest

někdy zopakovala, nemá však jasně určené kdy. Cítíme, že její životní přístup se odvíjí k stále větší otevřenosti k životu a netlačení na věci a zdá se, že Vision quest na tom měl určitý podíl.

### 11. 3. Společná témata napříč respondenty

Některá společná témata víceméně kopírují témata popsaná u jednotlivých probandů a definovali jsme je jako hlavní témata: Sebepoznání, důvěra v rituál a vedoucího ceremonie, Setkání s bolestí / smrtí a mimořádné stavy vědomí. Další témata již nebyla tak obsahově zastoupená, ale v nějaké formě se ukazují u všech respondentů a jsou to: zopakování Vision questu a jeho doporučení a druhé téma: vděčnost a radost. Zařazujeme je zde jako vedlejší společná témata.

#### Hlavní témata:

Sebepoznání

Důvěra v rituál a vedoucího Vision questu

Setkání s bolestí / smrtí

Mimořádné stavy vědomí

#### Vedlejší témata:

Vděčnost a radost

Zopakování Vision questu a jeho doporučení

#### Sebepoznání

První hlavní téma bylo silně zastoupeno u 4 respondentů, pouze u Orla nebylo identifikováno a moc se v jeho vyprávění neobjevuje. **Lev** se zcela explicitně vyjadřuje k důležitosti sebepoznání na několika místech. „*Jsem silnější, co se týče nějakých konfliktů a dívám se na sebe jinak.*“ Na otázku, co považuje na zkušenosti v lese za nejdůležitější, odpovídá: „*To že jsem byl sám se sebou, poznal jsem se a zocelil jsem se.*“. Při dotazování na změny po absolvování reaguje opět podobně. „*No určitě, poznal ses, sám sebe. To si myslím, že bys do jistý míry měl dělat celý život.*“

Podobně přímo se vyjadřoval ke své zkušenosti i **Kojot**. „*Já jsem to měl takový prostý. Jenom šlo o to, že chci poznat sám sebe, to byla moje iniciativa, proč se chci Vision questu účastnit*“ a dál říká:

*„Ta motivace byla jasná – prohloubit to uvědomění uvnitř sebe, kdo jsem, proč tady jsem, jaká má být moje další cesta“.*

Obdobně i **Liška** mluví o sebepoznání jako důležité součásti zážitku. *„Takový celkový usebrání, zastavení na čtyři dny a noci a zmapování toho, kdo jsem, kam chci jít, kam chci směřovat a vkládání toho do modliteb. Vidím v tom nějakou sílu a posílení mě samotné.“* Dál mluví o motivaci před Vision questem: *„Jsem si uvědomila, že to, kdo jsem, je hodně tvořený vnějšíma věcmi a okolnostmi toho života, a že to, kdo doopravdy jsem, nevím. A chtěla jsem se hodně rychle dostat k té vlastní esenci. To byla součást velké série, hodně intenzivní, různých workshopů a přístupů a psychedelických zkušeností s velkou touhou sebepoznání.“*

U **Medúzy** jsme sebepoznání taky identifikovali jako jedno z témat. Říká například: *„Chtěla jsem se poznat, abych mohla být silná, dobrá matka. Abych mohla žít ten život a být šťastná.“* Dál svou motivaci před Vision questem rozvádí: *„Potřebovala jsem nabrat sílu, potrebovala jsem se v sobě ukotvit, protože už jsem dlouhou dobu byla taková neukotvená, poloviční. Takže moje zájmy byly osobní – najít se, něco tam o sobě zjistit“.* Při popisu zážitku v lese říká: *„Tam už může člověk jít jenom do sebe, nemá jídlo ani vodu ani prostor, nemá nic. A jediný prostor, který je, se otevírá v nás“.* Efekt Vision questu opět vztahuje mimo jiné k sebepoznání. *„Určitě mi to dalo nějaký poznání, nějaký klid, novou zkušenost...zase jsem se posunula, zase jsem o sobě něco zjistila.“*

U **Orla** se pak téma sebepoznání spíše implicitně objevuje v následujících výpovědích, kdy si spíše ujasnil, že je nejspíš na správném místě v životě. *„Já jsem předpokládal, že mi ten Vision quest ujasní nějaký rozhodnutí v životě...a asi jsem správně tam, kde jsem, protože nic takového se neobjevilo.“* Co se týká nějakého nového vhledu ve smyslu sebepoznání, zmiňuje jen tuto myšlenku, která souvisela s jeho odmítnutím nabízeného čaje poslední den v lese od Jorgeho. *„Tak to byla zajímavá zkušenost v tom, že jsem, disciplinovaný, že když se řekne bez toho, tak teda bez toho, a to vědomí, že já můžu být mnohem svobodnější...je dost věcí na mně a nemusím se jenom podřizovat, to byla zajímavá lekce“.*

### **Důvěra v rituál a vedoucího Vision questu**

U všech respondentů se více či méně objevovalo téma velké důvěry v celý rituál a také vedoucího Vision questu a celého týmu. Nejvíce se projevovalo téma u **Lišky**, kde jsme identifikovali jako samostatné téma. *„Já jsem věděla, že se tam lidem manifestují jejich strachy, já jsem tam šla fakt beze strachu, já mám velkou důvěru v rituál jako takovej a mám důvěru i pro toho, kdo tam držel*

*prostor a nešla jsem tam se strachama. Já jsem si vědoma síly rituálů a jsem si vědoma toho, co pro naši vlastní realitu znamená modlitba, znamenají záměry, co tím vlastně člověk dělá. Věděla jsem, že je to v pořádku, že mi neublíží, že jsem v tom bezpečném prostoru“ K Jorgemu a celé organizaci říká například: „Protože se v té komunitě pohybuju už spoustu let, tak jsou to mi srdeční kamarádi. Šamana znám, seděla jsem s ním v kruhu tak desetkrát. Je to jako jet do vysněný vesnice, která funguje na nějakých principech a hodnotách, který se mnou hodně ladí.“*

**Lev** se vyjadřuje k Jorgemu a celému rituálu také na několika místech rozhovoru. *„Mě to přirozeně zajímalo, protože jsem se setkal s těma lidma předtím, byl jsem tam na silvestru, prostě je tam moc dobrá energie“.* Při dalším dotazování na centrum Nesměň, a jak vnímal přijetí, říká: *„No absolutně úžasný, kdykoliv jedu kolem, tak se tam zastavím a všem to doporučím...je to hodně o bezpečnosti té Nesměně, tam to má hodně takovou ochránářskou auru mi přijde.“* Přímo k Jorgemu pak říká například: *„Vůbec nic mi nechybělo, bylo to profesionální, jak jen to může být. A je to úžasný, že to dělá takhle kvalifikovanej člověk“.*

**Medúza** se zmiňuje k Jorgemu i celému rituálu v podobném duchu. *„Jorgeho jsem vnímala hrozně pozitivně, měla jsem k němu důvěru. Možná mi to i vyhovovalo, že nebyl Čech, byl nezařaditelný. To byla pro mě asi výhoda, protože kdybych tu ceremonii dělala s někým jiným, tak bych neměla takovou svobodu být sama sebou“.* K celé organizaci a asistentům se vyjadřuje takto: *„Mně absolutně nic nechybělo, já jsem neměla očekávání, já jsem všechno prostě přijímala. I kdyby toho dělali polovinu, už by to bylo uspokojivé. Já jsem tam přijela sama se sebou a oni mi dali víc, než jsem potřebovala“.*

**Kojot** nebyl v centru Nesměň poprvé a už v úvodu rozhovoru říká: *„No já k tomu mám až rodinný vztah, že se tam cítím skoro jako doma. Vždycky tam jedu s otevřeností a těším se tam.“* Jako jediný pak zmiňuje drobnou výtka, která ale nijak negativně neovlivnila jeho zážitek. *„Co se týče organizace, tam se přiznám, že bych ocenil, kdyby mě tam někdo provedl, protože kdybych tam byl úplně poprvé, tak vůbec nevím, kam mám jít, kde mám spát, kde je záchod, kde je kuchyň, nevím vůbec nic, kdy začíná quest, co se vlastně bude dít. Takže mi tam chyběl nějaký program. V tomto jsem pocítil zmatek, ale nehrálo to roli v tom prožitku, jinak přijetí úžasný“.* K zážitku v potní chýši a dál i v lese zmiňuje: *„Jorge to vedl skvěle za mě, dával i nějakou zpětnou vazbu určitým lidem...ta role šamana pro mě byla extrémně důležitá, protože jsem cítil, že to tam někdo vede a že ví, co dělá. Jorge působí, že má obrovský zkušenosti, já jsem mu důvěřoval, takže hrál obrovskou roli. I když je člověk sám v lese, tak ví, že ten šaman je tam pro něj, takže to pro mě hrálo zásadní roli.“* Na jiném místě ještě Kojot zmiňuje, jak vnímal podporu z tábora v podobě večerního bubnování. *„Já jsem*

zaslechl z dálky ty bubny. To bylo úžasný, člověk cítil že tam jsou lidi, který tam jsou pro něho a myslí na něho, jí za něho, modlí se za něho.“ Podobně i **Orel** nebyl v Nesměni poprvé a říká například: „Cítil jsem se tam dobře, možná proto, že jsem tam nebyl poprvé. Myslím, že ze strany Jorgeho to bylo všechno v pořádku. Tím, že tam byla potní chýše před i po, tak to bylo jasně zarámovaný“. K Jorgemu dál říká: „Bral jsem ho jako toho vůdce, kterej to všechno vede, kterej za všechno zodpovídá a tak, takže to byla přirozená autorita.“

## **Setkání s bolestí / smrtí**

Jako další hlavní společné téma jsme identifikovali setkání s bolestí případně se smrtí. Identifikovali jsme ho sice jen u tří respondentů (u Orla se neobjevilo vůbec a u Lva jen v krátké poznámce: „Když se přiblížíš té smrti, tak si vážíš jiných věcí“.), přesto jsme ho pro jeho důležitost u ostatních tří respondentů definovali jako téma společné. Nejvíce se objevuje u **Lišky**, kde jsme ho definovali jako hlavní téma. Liška říká například: „Jsem měla hodně náročnéj podzim, měla jsem autonehodu, která byla spojená se smrtí a zpětně vnímám, že ta otázka smrti, která přišla už předtím, že mě na to ten vesmír už připravoval. Pak to zpracovat a strávit bylo v něčem jednodušší, protože když jsem se podívala zpátky, mohla jsem zpětně vidět, jak moc to téma bylo někde v mém poli, někde kolem.“ Při otázce, jak interpretuje s odstupem času svou zkušenost říká: „Byla to příprava na to, co se dělo o měsíc později, na to zpracování setkání se smrtí i posazení se na zem.“ Poslední ukázka rozhovoru, která ukazuje na sílu tohoto tématu u Lišky, jsme vybrali popis pocitů ohledně smrti v době Vision questu: „Během toho questu mi hodně chodilo, že něco ve mně musí zemřít, aby se něco novýho mohlo narodit, že už je čas. Já jsem to hodně bytostně cejtla“.

Stejně tak u **Medúzy** se téma spojené se smrtí ukazovalo velmi silně a bylo identifikované jako vedlejší téma. „Bála jsem se, jak to zvládnou ohledně jídla a tak. Musím říct, že to potom i nastalo v průběhu, kdy já mám křečové žíly na noze a po těch dnech bez vody mě strašně bolela pravá noha. A já jsem se strašně bála, že dostanu embolii. A hrozně jsem se bála, že tam není voda jídlo, já tam nechodím, protože to je uzavřenej prostor. Já jsem tam najednou dostala pocit, že bych mohla umřít“. Dál se vyjadřuje k zážitku potní chýše: „Na úrovni těla to byla obrovská bolest. Já jsem tam byla a poprvé jsem si říkala, že cítím větší bolest než při porodu. Já jsem si myslela, že umřu“.

Také u **Kojota** se objevuje téma bolesti a strachu o život: „První chýše byla extrémě silná. Už jsem říkal, že jsem zažil potní chýše, ale nikdy jsem tam nebyl 3 hodiny. Byly tam chvíle, kdy už jsem se modlil, aby otevřeli ty dveře a vyvětralo se, protože už jsem byl na dně. Teď jsem za to hodně rád, ale když jsem byl v té situaci, tak jsem si říkal „Musíš to pustit, protože když budeš přemýšlet jenom,



*jestli tady přežiješ nebo ne, tak to k ničemu nepovede...ale bylo to fakt těžký, byla to síla, mně hořely uši, fakt mi hořely uši, hlava mi hořela.“ Dál Kojot popisuje důležitost silné konfrontace s emocemi a mimo jiné říká: „Byl tam taky strach o přežití, ten tam prostě byl, člověk měl fakt někdy pocit, že umře. Ale zpětně vnímám, že kontakt s tímhle byl obrovsky důležitý.“*

### **Mimořádné stavy vědomí**

Poslední společné hlavní téma jsme popsali jako mimořádné stavy vědomí. Tento fenomén byl více či méně zachycený u všech respondentů. Nejvíc zřejmě u **Lišky**. Ta má bohaté zkušenosti s rozšířenými stavy vědomí (zejména s psychedeliky) a popisuje je i v rámci zkušenosti s Vision questem. Například když popisuje poslední den v lese. *„A pak se něco stalo, nepohodlí usedlo, prohloubil se mi vnitřní klid a pak se mi otevřel prostor tak, jak to znám z rituálů. Jednak jsem viděla fyzickou realitu, ale i tu, co je v meziprostoru, tu energetickou, magickou realitu.“ Dále popisuje například prožitek posvátnosti. „Až za tím, co je viditelný, je to, kde je ta čirá posvátnost. Všechno je postavený na posvátný geometrii, všechno to do sebe zapadá, dává to smysl, je to krásný a plný lásky...když člověk sedí v tom lese, když dokáže utiřit svou mysl, tak pak všechno, co v tom lese vnímáš, každé zvuk, každý zvíře, který se ozve, každé vjem je odrazem toho vnitřního světa, kterej se manifestuje v tom vnějším.“* Podrobně popsané zážitky, které by spadaly do této kategorie, jsme zmínili zejména u tématu magická realita. Na závěr uvedeme ještě úvahu Lišky: *„Je důležitý, abychom vnímali možnost toho rozšířeného stavu vědomí tím rituálem.“*

**Orel** popisuje také několik okamžiků nevšedního vnímání reality. Zejména na dvou místech rozhovoru v rámci tématu propojení s ohněm a změna vnímání prostoru. *„Zkoušel jsem napojit se na ten oheň, v jednu chvíli jsem fakt měl pocit, že mě to posiluje, to byl hrozně zajímavý zážitek.“* V souvislosti s opouštěním prostoru v lese se vyjadřuje následovně: *„Pak ještě když jsme skončili a ten prostor jsme zrušili, tak mi přišlo, že když jsem tam procházel, tak ten prostor byl takovej hutnější, jako nevím, jak to popsat...jako by to bylo nasyceno nějakou energií, že ty tři dny proměnily jakoby tu strukturu prostoru.“* Podobně se Orel vyjadřoval k zážitku potní chýše: *„A pak jsem tam měl ještě dojem, že to je jakoby zhutněný prostor, když se tam mluvilo o našich předcích, jakoby tam fakt byli. Nejsem přesvědčený o posmrtné existenci, ale tam jsem si myslel, že to tak mohlo být. Přestože mám racionálně jiný postoj, tak mi to vůbec nevadilo, dokonce jsem měl pocit, že by to bylo hezký, kdyby tam byli, pro to lepší přijetí.“*

Poměrně výrazně bylo toto téma zastoupeno i u **Medúzy**. Nejsilněji při popisu přípravy a následně rozmotávání váčků v lese. *„To pro mě bylo docela zajímavý a úplně úžasný, jak já jsem každé ten*

váček vázala, vím, že jsem se tím vázáním váčků ocitla jinde...a to, jak jsem si to uvědomovala všechno, to když si to zpětně vybavuju, tak ten moment byl hodně silnej...jak se to rozmotávalo, tak se do mě vracelo všechno, co jsem do toho dávala. Nebylo to motání provázků kolem stromů, ale najednou to všechno, co jsem do toho dala, se kolem mě rozevřelo. A najednou jsem byla s všema těma myšlenkama v tom prostoru...to jsem prostě do těch váčků dávala vzpomínky, modlitby, přání, myšlenky. Teď si uvědomuju, že to tam všechno bylo. A já jsem tam stála a cítila jsem to okolo sebe.“ Stav zesíleného vnímání pak popisuje i v lese, například na tomto místě: „Když z oblohy padalo pírkó a já jsem ho pozorovala, ten čas se zastavil, a viděla jsem detaily, který jsem nikdy v životě neviděla.“

**Lev** popisoval například pocit silného propojení při potní chýši následovně: „Je to super v tom, že se cítíš jako jeden, že poznáš, že všechno je jedna věc. Že všichni lidi jsou stejní, že se spojiš.“ Dál v rozhovoru říká: „Tam je takový to, že já jsem ty, ty jsi já. V tom lese, v potní chýši, tam si uvědomíš, že je to všechno stejný, že ty seš stejnej jako já.“

U **Kojota** se téma objevuje méně, například na tomto místě: „Prostřednictvím té samoty tam bylo i hluboký propojení se vším. Člověk byl sám, ale cítil, že určitě není sám.“

## **Vděčnost a radost**

Jako společné vedlejší téma jsme identifikovali vděčnost a radost. Tohle téma se silně objevilo u tří respondentů a méně pak i u Medúzy a Lišky. Respondenti ho dávali do souvislosti zejména s ukončením a zvládnutím Vision questu. **Lev** vnímal velmi pozitivně celý průběh a říká například: „Celý se to váže velkou pozitivitou. Dá se říct, že pro mě bylo všechno příjemný, cítil jsem se bezpečně.“ K závěru celé akce pak zmiňuje: „Projdeš tou zkouškou, zvládl's to a je tam ta odměna v podobě těch lidí a pomerančů, melounů, ty byly fakt výborný teda.“ Dál popisuje zážitek obřadu ohně, kde vnímal velké propojení a pak pokračuje: „A pak tam, to bylo úžasný, byly ty malý děti v místnosti a já jsem si s nima hrál. A pak jsem si říkal, ať jsem opatřej na sebe, takovej energetickéj nápor. Bylo to úžasný.“

U **Kojota** bylo toto téma ještě víc zastoupeno a opakovaně ho v rozhovoru zmiňuje, poprvé v souvislosti s pobytem v lese: „Se tam objevila obrovská radost, přijetí.“ Dál zmiňuje druhou potní chýši: „Ta chýše byla taková oslavná, radostná...celkově byla ta první taková iniciační, silná a ta druhá spíš oslava, takže paráda. Po vylezení z chýše si pamatuju na ovoce, jídlo, voda, čaj s medem. Ochutnat po třech dnech půstu meloun nebo banán, to byl fantastickéj zážitek.“ Ve

smyslu radosti popisuje i svůj návrat z Nesměni: „*Já si pamatuju, že když jsem se vrátil, tak jsem vnímal všechno velice radostně. Možná tam bylo nějaký doporučení být víc v sobě, nějaké upozornění na zvýšenou citlivost. Já jsem to vnímal tak, že se všechno proměnilo v takovou radost.*“ V závěru rozhovoru pak Kojot uvažuje o prožitku radosti, jako o jednom z možných přínosů a uvědomění: „*Tak jednak to uvědomění, že tu radost máme v sobě, jenom ji neumíme žít. To je důležitý v sobě procítit, protože na to člověk zapomíná. Takže v tomhle je zásadní změna.*“

**Orel** na několika mluví o vděčnosti a radosti: „*Ten návrat byl podbarvenej tou radostí, že jsem to zvládnul, tou radostí, že už to končí svým způsobem...a úplně největší možná potom bylo, když nám po té potní chýši nabídli ten meloun s tím, že máme vnímat tu vděčnost za to jídlo, kterou bysme si měli přenýst do toho života. Ne vždycky to tedy umím, ale velmi často to používám jako ukázkou opravdový vděčnosti, protože to byla lahoda.*“ Při dotazování co považuje na zkušenosti za nejdůležitější, mimo jiné říká: „*Vědomí tý obrovský vděčnosti, který přišlo až poté, v souvislosti s tím melounem. Možná i radost, že jsem to zvládnul.*“ Při otázce na integraci a sdílení zážitku odpovídá: „*Ten zážitek tý vděčnosti je něco, o čem se dá mluvit, není to něco, co by bylo natolik ezoterický, že by se to nedalo sdílet nebo přenášet.*“

U **Medúzy** se toto téma objevuje méně, ale v souvislosti s návratem z lesa mluví také o vděčnosti a radosti: „*Těšila jsem se už na to, až to skončí. Těšila jsem se na ovoce, na vodu, na život, na lidi.*“ Na jiném místě pak říká: „*Já jsem se těšila, a když pro mě přišli, tak jsem byla vděčná.*“ Vděčnost vnímáme dál i v popisu toho jak prožívala hru na tibetské mísy od jednoho z účastníků: „*Strašně silná ta hra na ty hrací mísky, co tam zprostředkoval jeden z lidí, kterej se toho účastnil. To bylo obrovsky silný, on to to ve mně rozezněl a bylo to pro mě hrozně silný.*“ Vděčnost pak vyjadřuje i směrem k organizátorům celého Vision questu: „*I kdyby toho dělali polovinu, už by to bylo uspokojivý. Já jsem tam přijela sama se sebou a oni mi dali víc, než jsem potřebovala.*“

U **Lišky** bylo téma zastoupeno nejméně. Zmiňuje vděčnost ve vztahu k sobě: „*Já vždycky, když sedím v tom lese, tak se mi prohlubuje ta sebeláska, že jsem vlastně vděčná sama sobě, že to dělám, i když je to třeba fakt náročný.*“ Dál v rozhovoru zmiňuje vděčnost opět obecně k celému rituálu a sobě: „*Je to pro mě tak usebrání schopný. Jsem vděčná, že takhle můžu strávit se sebou čtyři dny v lese. A to si myslím, že mě hodně naučilo.*“

## Zopakování Vision questu a jeho doporučení

Poslední identifikované společné téma se týká potřeby zopakování Vision questu a jeho případné doporučení někomu dalšímu. K tomuto se více méně velmi obdobně vyjadřují všichni respondenti. Nikdo se nevyjádřil ve smyslu, že by Vision quest už nikdy nechtěl absolvovat ani ve smyslu, že by ho nedoporučil. Zároveň se někteří respondenti k zopakování vyjadřují velmi otevřeně, že to vnímají jako možnost, pokud ten impuls přijde, ale ne jako nutnost. Stejně tak k doporučení se vyjadřují obdobně ve smyslu, že o zážitku rádi mluví, pokud někoho zajímá, ale že nechodí za nikým přímo s doporučením, že musí jít na Vision quest. V tom vnímáme velkou citlivost a dospělost.

Jediná **Liška** absolvovala Vision quest už dvakrát a má velmi jasno v záměru ukončit čtyři Vision questy. Sama k tomu říká: *„Protože věřím, že jsou čtyři světové strany, že medicínskej kruh je rozdělenej na čtyři směry, a že by člověk měl minimálně jedno to kolečko za život dojet.“* K doporučení Liška řekla následující: *„Už víckrát jsem napsala nějaký delší příspěvek na Facebooku, kterej četlo dost lidí. Na základě toho mi pak třeba napsali, že by chtěli jít, abych je někam doporučila. Já pak většinou uvážím, kam je poslat, protože každý místo je něčím specifický, každý místo stráží někdo jinej, na každým místě je trochu jinej přístup i když je všechny vede Jorge. K nikomu jinýmu bych zatím člověka asi neposlala. Snažím se nikomu to necpat, což jsem dělala podle mě, když jsem měla spirituální bypass. Ale můžu sdílet to, co jsem si prožila já, co mi to dalo a třeba to někoho zavolá.“*

**Medúza** k možnosti zopakování říká: *„Mám pocit, že bych tam nemusela jít ani s problémem, byla by to jen taková očista. Myslím si, že bych do toho šla, ale nevím, kdy a co mě k tomu přivede, ale naprosto bych se tomu nebránila.“* K doporučení Vision questu pak říká mimo jiné: *„Každý k tomu musí dojít sám. Já bych o ní jenom mluvila, říkala bych, co jsem vnímala a co mi přinesla. Je to něco o čem chci vyprávět a ty lidi si v tom musí najít to svoje a rozhodnout se podle toho.“*

**Kojot** se k možnosti zopakování vyjadřuje velmi jasně: *„Určitě bych šel znovu, půjdu znovu, plánuju to. Ze stejnýho důvodu jako předtím. Je to iniciační rituál, kterej si člověk v běžným životě nevytvoří sám, nejde ho běžně zažít.“* K doporučení pak podobně jako ostatní respondenti říká: *„Určitě, jen nevím, jestli jsem to někomu vyloženě doporučoval. Spíš jsem o tom mluvil a někoho to zaujalo, tak jsem o tom mluvil víc. Ale určitě tahle zkušenost se dá doporučit.“*

**Lev** také zmiňuje, že by zkušenost rád zopakoval, ale vzhledem k věku říká, že má ještě čas. *„Určitě, ale musí to přijít samo. Zatím nevím kdy, ani moc nejezdím na nějaký jiný meditace, ale určitě jo. Zatím mám ještě dost času.“* K důvodu proč jít na Vision quest znovu v závěru rozhovoru říká: *„Být na sebe víc hodnej a míň kritickej, dívat se z toho druhýho pohledu. Jak jsem ted' na nový škole tři týdny, tak by to bylo jakože: „Nekoukej se sám na tebe tak, jak tě vidí ostatní“ To je těžký vysvětlit. Prostě aby mi bylo jedno, co si ostatní myslěj, abych se vrátil sám k sobě.“*

**Orel** vnímá možnost dalšího absolvování otevřeně, ale uvádí, že by rád ukončil 4 Vision questy. *„Já bych si to chtěl zopakovat, nebyť covidu, tak bych tam určit jel. Ani by to nebylo z toho, že bych si potřeboval něco dalšího vyřešit, ani bych neměl to očekávání, že musí něco velkého přijít. Spíš jako to uzavření, ta realizace, bez takových očekávání a s větší koncentrací na přípravu, a možná by to potom probíhalo i trošku jinak.“* K možnému zopakování na jiném místě ale také říká: *„Mám to otevřený, ale není to tak, jako když jsem si byl stoprocentně jistej, že pojedu, tak ted'ka nevím. Když to nepřijde, tak to nepřijde, když to přijde, tak bych se nebránil. Možná, že je to tou dlouhou prodlevou, že ten covid to sestříhnul, tak to už necítím tak palčivě. K doporučení Vision questu říká: „Kdyby to někdo zvažoval, tak bych to určitě doporučil, že to je zkušenost velmi cenná a rozvojová.“* K doporučení pak dál uvažuje takto: *„Já když učím, tak to říkám, jako ukázkou toho, že všechno neumíme racionálně vysvětlit, protože se pohybuju v prostředí, kde řada lidí dělá ty kurzy a Vision questy a vnímám to součást běžnýho života kolem mě. Byť třeba v tom akademickým prostředí je tomu jinak samozřejmě. Doporučuju to, ale nedokážu říct komu nebo tak.“*

## 12. Diskuze

Na základě pěti polostrukturovaných rozhovorů jsme identifikovali napříč respondenty jako společná hlavní témata: **Sebepoznání; důvěra v rituál a vedoucího Vision questu; setkání s bolestí / smrtí; mimořádné stavy vědomí.** Jako společná vedlejší témata jsme identifikovali **vděčnost a radost; zopakování Vision questu a jeho doporučení.** Neuvádíme už na tomto místě přímé citace a podrobný popis případů, ale porovnáme hlavní výsledky s výzkumy jiných autorů.

Téma **sebepoznání** se velmi silně objevuje u 4 z 5 respondentů. Respondenti sebepoznání popisovali jako častou motivaci pro absolvování Vision questu a zároveň jako efekt Vision questu. Podobné výsledky zmiňuje také Heck (1976, in Suedfeld, 1980), ve své studii popisuje vliv absolvování cesty do divočiny, se zaměřením na sebepoznání. Autor uvádí pozitivní vliv samoty v přírodě na účastníky. Jako efekty pobytu, zmiňuje lepší prožívání a zvládání samoty v dalším životě. Zvyšuje se také **touha po samotě, seberozejí a sebepoznání.** Russel et al. (2000), popisuje kvalitativní výzkum, který měl za cíl zjistit vliv účinků pobytu v přírodě na adolescenty, kteří vykazují závislostní, nebo problémové chování. Hlavním výstupem výzkumu byla i kategorie **rozvíjení sebe sama** (pocit úspěchu, lepší pohled na sebe sama). Lepší pohled na sebe sama se v naší identifikované kategorii sebepoznání, také projevoval více či méně u všech respondentů. Také (Nichols, 2008) popisuje studii provedenou mezi osmnácti “problémovými” mladými lidmi, kteří se zúčastnili pobytu o samotě v divočině a mimo jiné uvádí podobné výsledky: Získání **porozumění sebe samých** i pochopení svých nevyřešených a podstatných obav a problémů. Všimli si zlepšených pocitů vlastní hodnoty a vnitřního klidu, osobního vhledu, relaxace a duševní či mentální čistoty.

Výsledky studie Wooda (2010) také zdůrazňují aspekt sebepoznání. Ve své kvalitativní studii s dvanácti dospělými jedinci, kteří se zúčastnili “novodobých” izolovaných pobytů v divočině, zjistil, že prožitek ticha v divočině těmto lidem napomáhal prožívat či **odhalovat aspekty sebe sama** prostřednictvím propojení s přírodou. Vnitřní procesy byly těmto jedinci vnímány jako by byly **součástí přírody** a vzájemně sjednoceny. Samota v divočině přivolávala příležitost k hlubokému rozjímání prostřednictvím **reflexe nevědomého materiálu**, k níž došlo během pobytu v přírodě. Tato zkušenost má u dotazovaných takový efekt, že se jim otvírá možnost rozvoje **autentičtějšího já**, objevování životního účelu a podpora pocitu celistvosti. Výsledky naší studie se shodují i s dalšími zmíněnými aspekty, a sice propojení s přírodou (objevilo se více či méně u všech respondentů) a reflexe nevědomého materiálu (nejsilněji v naší studii u Kojota v kategorii emoce a také zřetelně u Medúzy a Lišky a částečně i u dalších respondentů).

Také Machalová (2015) ve své práci uvádí, že hlavní motivací účastníků, bylo hlubší **sebepoznání**. Ve výsledcích studie pak mimo jiné zmiňuje vyšší sebedůvěru respondentů. Obrtlík (2021) popisuje kvalitativní studii formou IPA, kdy 4 muži prošli výcvikem Mužská síla a následným iniciačním rituálem Vision quest. Dle autora lze za stěžejní výsledky považovat pozitivní účinky, které vedly respondenty k **hlubšímu poznání sebe samých** a k autentičtějšímu prožívání života a svého mužství.

Další námi identifikované hlavní téma **důvěra v rituál a vedoucího Vision questu** se v jiných výzkumech neprojevuje. Může to být tím, že se na to téma výzkumníci nezaměřili, případně ho nevnímali jako zásadní. Důvěra v rituál a role vedoucího Vision questu je podle nás zcela zásadní. Přestože v naší studii všichni respondenti velmi ocenili prostředí centra Nesměň i profesionální přístup vedoucího rituálu, z našeho pohledu bychom uvažovali o lepším zabezpečení možných rizik a kontraindikací k absolvování Vision questu, tak jak problematiku popisujeme v kapitole 6. 2.

Machalová (2015) ve své práci uvádí, že po návratu probandi popisují pocit změny, sebepotvrzení a **pocit sounáležitosti**. Všichni návrat prožívali pozitivně, těšili se na ostatní příběhy, jídlo a sdílení. Tady se naprosto shoduje tvrzení s našimi výsledky. Pozitivní a radostné prožívání návratu, bylo velmi silně popisováno všemi účastníky a identifikovali jsme ho zvláště jako vedlejší společné téma: **vděčnost a radost**. Podobně k pocitům vděčnosti také Fuller (2018) uvádí: *Pohledem do očí si to uvědomíte a zachvátí vás směsice pocitů spojení, díky, vděčnosti, společného vědomí a porozumění. Toto vědomí zůstává všem zúčastněným ještě dlouhou dobu a některým na celý život.*

U tématu **setkání s bolestí / smrtí**, které se velmi výrazně ukázalo u tří respondentů, jsme nenašli ve výzkumech podporu. Pouze Russel et al. (2000) definovali ve svém výzkumu kategorii: získané znalosti a dovednosti, kam řadí **zvládání stresu**, lepší komunikace a **zkušenost s náročnými přírodními podmínkami**, kde vidíme částečně shodu s naším tématem.

Poslední hlavní téma napříč respondenty bylo identifikováno jako **mimořádné stavy vědomí**. Tady vnímáme jistou podobnost s Machalovou (2015), která ve svém výzkumu u poloviny respondentů zachytila kategorii spiritualita. Na popis mimořádných stavů vědomí se však žádná nám známá studie nezaměřila.

Na závěr diskuze porovnáme další výsledky Machalové (2015), která měla velmi podobný design výzkumu. Nejčastější touha respondentů, byla hlouběji poznat sám sebe a potřeba změny. K sebepoznání už jsme se vyjadřovali výše. Co se týká potřeby změny, tak tento aspekt jsme

v našem výzkumu zachytili znatelně jen u jedné respondentky (Medúzy), ostatní s tímto záměrem do Vision questu nevstupovali.

Dál Machalová (2015) zmiňuje, že ve fázi přípravy účastníci prožívali na jedné straně motivaci a na druhé strach. V porovnání s tím se v naší studii **strach před Vision questem neobjevil** u respondentů naší studie buď vůbec, nebo jen v mírné formě. Samotné odloučení (práh) respondenti v práci Machalové (tamtéž) vnímali v kategoriích: spirituální zážitky (takto je označila polovina respondentů), emotivita, provádění rituálů a relaxace. Uvádí zjemnění smyslů, lepší všímavost vůči přírodě i přicházejícím znamením. U emocí pak neměli strach ani zábrany je naplno projevit a lépe jim porozumět. U výše zmíněného, se uvedené kategorie do určité míry shodují s našimi výsledky. Relaxaci jsme sice nedefinovali jako společné téma, ale v jisté míře se ukazuje u všech respondentů. Kategorie emotivita by se překrývala nejvíce s kategoriemi emoce a sebekritičnost (u Kojota a Lva) a společným tématem vděčnost a radost.

Machalová ve své studii uvádí, že adaptaci na běžný život však respondenti popisují jako náročnou. To je opět v opozici s našimi výsledky, kdy všichni respondenti uvádí **návrat spíše jako snadný a radostný**. Naopak v souladu s našimi výsledky je tvrzení Machalové (tamtéž), že respondenti vypověděli, že buď žádná očekávání neměli a ti kteří ano, tak že rituál naplnil, případně předčil jejich očekávání. V našem výzkumu sice definujeme a popisujeme určité vlivy a změny u všech respondentů. Nejsou ale v takovém rozsahu, jako uvádí Machalová (2015): Probandi uvedli, že změny zasáhly všechny oblasti jejich života (například pracovní prostředí, vyjasnění vztahů, změna bydliště, zlepšení zdravotního vztahu). Také Russel et al. (2000) identifikuje, že u respondentů došlo k realizaci změněného chování a posílení rodinných vztahů. To se v našem výzkumu neukázalo jako natolik silné téma, abychom ho identifikovali u některého respondenta. Souhlasně v našem výzkumu jsme došli závěru jako Machalová (2015) a sice, že všechny změny byly popisovány v pozitivním smyslu.

Poslední vedlejší společné téma jsme identifikovali jako **zopakování Vision questu a jeho doporučení**. Touha po zopakování, nebo alespoň uvažování o něm, společně s pozitivním hodnocením a doporučením, případně mluvením o zážitku, se ukázalo u všech respondentů. Ukazuje na to, že pro všechny respondenty byl Vision quest pozitivním a obohacujícím zážitkem.

Některá témata, která jsme v naší analýze identifikovala, se ztotožňují s výzkumy jiných autorů. Některá se jen částečně překrývají a u některých jsme žádnou podporu z jiných výzkumů nenašli. Je to zřejmě dané faktem, že rituál Vision quest ve své čisté podobě není podpořen velkým množstvím



výzkumů. Jako pozitivní výstup práce mimo jiné vnímáme právě definování témat **důvěra v rituál a vedoucího Vision questu, Setkání s bolestí / smrtí a mimořádné stavy vědomí**. Ta mohou být inspirací pro další výzkum v této oblasti. Naše výsledky jsou samozřejmě ovlivněny malým vzorkem. Přesto se ukázaly určité společné témata (uvedeno podrobně v kapitole 14.) a také průsečíky s již existujícími tématy jak jsme nastínili výš. Jako další vhodný design pro následné výzkumy vnímáme například kvantitavní studii zaměřenou na některá z uvedených témat. Dále by bylo možné například porovnat zážitek Vision questu u populace bez předchozích holotropních zkušeností (ať už s použitím například psychedelik či jiným způsobem) a na populaci s nějakým množstvím těchto zážitků. Z respektu a úcty k rituálu naopak nepovažujeme za vhodné, výzkum ve smyslu dotazování respondentů ihned po absolvování Vision questu, či jakýkoli nevhodný zásah do rituálu. Naopak správně eticky ošetřený a uskutečněný výzkum v této oblasti by nám mohl více objasnit a podkrýt témata nastíněná v této práci.

### 13. Limity a validita výzkumu

V kvalitativním výzkumu se často vynořuje otázka subjektivity výzkumníka, jeho analýzy a potažmo celého výzkumného procesu. S tímto se vyrovnáváme co největší **transparentností** výzkumu, a to jednak zařazením reflexe výzkumníkovi zkušenosti a také uváděním velkého množství přímých citací respondentů. Transparentnost si lze také představit v podobě imaginárního čtenáře, který by měl porozumět tomu, čemu porozuměl výzkumník. Tedy „*to, že čtenářovo pochopení rezonuje s výzkumníkovým, může být vnímáno jako další kritérium pro hodnocení validity kvalitativního výzkumu.*“ (Řiháček, Čermák, Hytych, 2013, 42) Shinebourne (2011) uvádí další 3 (kromě transparentnosti) kritéria validity pro IPA studie. Jsou jimi **Senzitivita ke kontextu**, která je určena například mírou citlivosti respondentů ke své zkušenosti a ze strany výzkumníka například senzitivností k detailům při analýze dat. **Závazek a rigoróznost** vyžaduje trpělivost na straně výzkumníka, než získá „správné“ respondenty a také jako závazek, že pracuje pečlivě na analýze. Posledním kritériem validity je **dopad a užitečnost**. Skutečná validita v tomto pojetí spočívá v tom, jestli výsledky výzkumu říkají čtenáři něco zajímavého, důležitého, nebo užitečného.

## 14. Závěr

Cílem práce bylo katamnestické šetření vlivu prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s odstupem minimálně 1 rok od absolvování. Tento cíl jsme naplnili formou katamnestického polostrukturovaného rozhovoru s 5 respondenty. Další cíl práce, a sice popis průběhu a efektu Vision questu, jsme okomentovali u jednotlivých respondentů v kapitole 11.2. a 14 (viz níže). Obecně můžeme uvést, že ačkoli došlo k identifikaci efektu Vision questu víceméně u všech respondentů, nabízí se otázka, nakolik změny v životě respondentů souvisí pouze se samotným absolvováním Vision questu. Přesto si tróufáme tvrdit, že u všech respondentů byl **zaznamenán efekt** přímo související s Vision questem a stručně jej u každého respondenta popisujeme níže v odpovědi na sekundární výzkumnou otázku.

**Hlavní výzkumná otázka** zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem? Hlavním výstupem a odpovědí na tuto otázku jsou definovaná hlavní a vedlejší **témata u jednotlivých respondentů** (podrobně viz kapitola 11.2.). Těmi byly – **hlavní témata**:

### **Lev:**

- Sebepoznání
- Propojení
- Sebekritičnost

### **Kojot:**

- Sebepoznání
- Usebrání
- Emoce

### **Orel:**

- Schopnosti těla
- Očekávání vize
- Vděčnost a radost

### **Liška tibetská:**

- Setkání se smrtí
- Magická realita

### **Medúza:**

- Sebepoznání a láska ke svým dětem
- Klid a celostní vnímání Vision questu

Jako **vedlejší témata** jsme identifikovali:

**Lev:**

- Vztahy
- Příroda

**Kojot:**

- Potní chýše
- Duchovní praxe

**Orel:**

- Překročení racionality
- Propojení s Ohněm a změna vnímání prostoru

**Liška tibetská:**

- Sebepoznání a pravdivost
- Důvěra v rituál

**Medúza:**

- Konfrontace se strachem a smrtelností
- Zesílené vnímání

**Společná hlavní témata napříč respondenty** jsme identifikovali jako (podrobně je popisujeme v kapitole 11. 3.):

- Sebepoznání
- Důvěra v rituál a vedoucího Vision questu
- Setkání s bolestí / smrtí
- Mimořádné stavy vědomí

a společná **vedlejší témata**:

- Vděčnost a radost
- Zopakování Vision questu a jeho doporučení

**Sekundární výzkumná otázka** se ptala, zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem. Na tuto otázku nejde odpovědět zcela jednoznačně. Respondenti více či méně popisují určité efekty. Často ale nedokážou zhodnotit přímo, zda šlo o důsledek Vision questu, nebo i jiných událostí.

**Sebepoznání** jako jedno z hlavních témat bychom mohli označit jednak jako motivaci, ale také jako efekt Vision questu. Dál se u všech objevuje aspekt jakési větší všímavosti a **laskavosti k sobě**, to bychom mohli označit také jako efekt Vision questu. Další vlivy jako **radost a vděčnost**, **mimořádný stav vědomí** a případně **setkání se smrtí/bolestí** mohly ovlivnit náhled na život a posunout nebo mírně přesměrovat systém hodnot a podobně. Tyto věci je však obtížné jednak přesně v životě zachytit a také explicitně popsat. Proto doplňujeme nejzásadnější momenty rozhovoru u každého respondenta, které se nějakým způsobem týkají možného efektu absolvování Vision questu.

## Lev

U Lva byl nějaký dlouhodobý efekt asi nejméně zachytitelný. I když v jedné výpovědi odpovídá kladně i když velmi obecně na otázku jestli vnímá nějakou změnu: *„Já jsem sebe poznal víc a jsem jako **silnější**, co se týče nějakých konfliktů a **dívám se na sebe jinak**. Řekl bych, že mě to změnilo.“* Na otázku, jestli došel k nějakému životnímu rozhodnutí, odpovídá: *Ne, neměl jsem takovej záměr, abych si vyřešil nějaký rozhodnutí nebo nějakou křižovátku.“* Na otázku, jestli vnímá nějaké změny, které by přetrvávaly, Lev odpovídá: *„Jo, to si myslím, že se to už vytratilo. Už jsou to ty dva roky, takže jsem myslím zpátky. Ale určitě je tam pořád ten zážitek.“*

## Kojot

Ve smyslu efektu Vision questu a jestli vnímá přetrvávání změn, Kojot říká: *„Nevím, jestli změny, ale ten **prožitek přetrvává**. Kdykoli se vrátím k tomu, co jsem tam prožil, tak to přetrvává, tohle už **nikdo nesmaže**.“* Na závěr rozhovoru pak Kojot říká: *„Celej quest byl obrovskej přínos, už tím, že si člověk šáhne na dno, kontaktuje se s hlubokým strachem, prohloubí v sobě propojení s přírodou.“* Při povídání o integraci Kojot popisuje, že se nijak nesnažil tu energii, se kterou se vrátil udržet, ale uvědomoval si ji. *„Přítelkyně byla nadšená, že jsem dojel jako někdo úplně jinej, ale lepší. No ono to samozřejmě po nějaké době ustane. Já jsem se nijak ani nesnažil udržet tu energii, prostě to šlo a já se na tom svezl a pak to postupně začalo upadat. Asi je důležitý to v sobě **vyživovat** nejenom Vision questem, ale nějakou každodenní činností, ať už **meditací nebo jógou**.“* Při otázce, zda vnímá v tomhle směru nějaký posun, říká: *„No určitě **uvědomění si toho, jak je to důležitý**. Jak je důležitý ten prožitek sytit a pěstovat. Bylo tam uvědomění, že je třeba na tom pracovat“.* Při Obřadu ohně Kojot pálil čaj, protože k němu má velmi blízký vztah, nejen jako uživatel, ale i jako provozovatel čajovny a je na něm jak říká tedy z obou těchto pohledů závislý. Při otázce zda vnímá nějaký posun v tomhle ohledu, odpovídá: *„Já si myslím, že jo. Těžko říct, jestli to*

*bylo na základě téhle zkušenosti, ale změna tam rozhodně byla. Co si pamatuju, tak si do teď dopřávám víc volna, takže teď v té čajovně tolik nejsem, neřeším tolik ani peníze, je to takový svobodnější.“ Další možný efekt je větší uvědomění ve vztahu k radosti, Kojot o tom mluví takto: „Tak jednak to uvědomění, že tu radost máme v sobě, jenom ji neumíme žít. To je důležitý v sobě procítit, protože na to člověk zapomíná. Takže v tomhle je zásadní změna.“*

## Orel

**Orel** vstupoval do Vision questu s určitým očekáváním, které se nenaplnilo. *„Jo, já jsem předpokládal, že mi ten Vision quest ujasní nějaký rozhodnutí v životě, nějaká změna, co by to znamenalo a tak. To člověk předpokládá, že když se dostane na hranici života a smrti, tak se to objeví. A asi jsem správně tam, kde jsem, protože nic takového se neobjevilo.“* Tuto pasáž zde zmiňujeme, protože uvědomění a potvrzení životního směřování byl vlastně nejpatrnější „efekt“ u Orla. Jednu výraznou změnu popisuje, v souvislosti s ceremonií s ayahuaskou, kterou podstoupil krátce po Vision questu. Zmiňujeme zde tedy v celém kontextu: *„Ale já to můžu mít podbarvený tím, že jsem šel na tu ayahuasku, která ten zážitek dostala do jinýho kontextu, a přišlo tam zas další čištění, který to mnohem víc umocnilo. Já to mám hodně spojený s tou následující ceremonií, že to neumím úplně odštíhnout...ale já jsem se díky ní zbavil stresu, protože ten stres si člověk vytváří sám – pracovní ambice a tak. Já jsem byl hodně výkonově zaměřený člověk a tím jsem si způsoboval ten stres. A díky těm ceremoniím jsem se úplně zbavil stresu. Přitom si nemyslím, že by nějak klesla výkonnost. To prožívání je hodně uvolněnější, takže jsem vděčný, že mi to přišlo do života. Toto je asi největší změna, ale nemůžu říct, že to je důsledek toho Vision questu.“* V závěru rozhovoru pak říká s ohledem na možné změny následující: *„Je to způsobený tím, že to nemám spojený jako jednu událost, ale že to mám v tom širším proudu. Ale když bych vzal ten proud jako celek, tak jsem změnil to zbavení se stresu. Moje žena říká, že jsem víc **uvolněnější a otevřenější**, než jsem byl v minulosti, ale to já si neuvědomuju.“* Dál ale říká, že nějaký efekt vnímá, ale nedokáže ho definovat. *„Z reakce ženy, která říká, že jsem se v tom celkově trochu proměnil. Věřím, že to opravdu přetrvává. **Silný prožitek může proměnit horizont prožívání.** Je to, jako když člověk vyleze na kopec a vidí něco jinýho, než když je dole v údolí. Takovej prožitek nastíní ten život trochu jinou optikou, rozevře ten horizont a člověk má ty možnosti přehodit výhybku. A věřím tomu, že ta změna má reálný důsledky, že jsou opravdový, že to není nějaká představa, ale reálná životní změna. Ale přesto to nedokážu vydefinovat.“* Některé z identifikovaných témat pak naznačují efekt Vision questu, Orel tak o nich ale nemluví. Máme na mysli rozšířený pohled na schopnosti těla a prožitky a časté zmiňování překračování racionality. To uvádíme už jako naši úvahu a ne něco co by Orel sám uvedl jako efekt nebo změnu.

## Liška tibetská

U Lišky, podobně jako u Orla vnímáme, že zmiňované efekty mají souvislost s celou řadou životních událostí. Pohybuje se v okruhu lidí, kteří o ní vědí už dlouho, že se věnuje psychedelikům a různým ceremoniím (jak v pracovní rovině tak jako uživatel) a tak už v začátku rozhovoru uvádí, že pro okolí nebylo nic překvapujícího její rozhodnutí jít na Vision quest. Dál v této souvislosti mluví o své postupné proměně. „*Oni musí nejdíc vnímat, že se proměňuju jako člověk, rozhodně k lepšímu.*“ Jako možný efekt by se dalo zmínit větší sebepoznání (jedno z identifikovaných témat), stejně jako u ostatních respondentů (mimo Orla). V tomto smyslu změny sebepojetí říká: „*Vlastně asi jo, hodně dlouho jsem se modlila k sobě za pravdu...to už nejsou zásadní charakterový a hodnotový věci. To jsou fakt v něčem maličkosti, když to porovnáme s většinou společností, ale pořád tam jsou.*“ Rozhodně lze také na téma setkání se smrtí nahlížet v souvislosti s autonehodou jako na možný efekt Vision questu. Sama Liška Vision quest popisoval jako přípravu na zvládnutí této situace. Obecně pak hlubší **přijetí vlastní smrtelnosti**. Sama tento efekt popisuje takto: „*Ne že bych měla předtím strach ze smrti, ale teď je to úplně dobrý.*“ Dál v souvislosti se snem, který se jí zdál po Vision questu říká: „*Já jsem se vzbudila s tím, že znám energii smrti. Je to asi jeden z nejsilnějších snů, co jsem zažila.*“

## Medúza

Ve smyslu sebepoznání a postoji k sobě samé a možné změně Medúza říká: „*Vnímám, zase jsem se posunula, zase jsem o sobě něco zjistila. Zjistila jsem, nad čím jsem tam hloubala, jaký vzpomínky, myšlenky mi to tam vyplavovalo nejčastěji, na koho jsem myslela, nebo co jsem si tam přála. Takže určitě mi to dalo nějaký **poznání**, nějaký **klid**, **novou zkušenost**. Myslím si, že to byla taková očista, abych zase vnímala věci tak nějak, jak bych je vnímat chtěla. Takovej nověj start, refresh. Přestávám si tak organizovat život, začínám ho víc prožívat, žít, spíše jakoby jít s tím proudem a určitě mi to pomohlo, **zklidnilo mě to.***“ Lásku ke svým dětem jsme identifikovali společně se sebepoznáním jako hlavní téma. V této rovině se dá také uvažovat o možném efektu ve větším uvědomění této skutečnosti: „*Ta bolest, to mi ukázalo, jak moc miluju svoje děti a že s nima chci být. A že **nechci ve svém životě riskovat nic, co by mě mohlo připravit o to, je vychovávat.***“ K prožitku bolesti pak říká: „*Já jsem strašně trpěla a přitom jsem věděla, že žiju. Mě to **strašně posunulo dál.** Já už teď vím, že tělo je jenom nějaká taková schránka.*“ Na jednom místě rozhovoru se vyjadřuje Medúza k prožitku v lese ve smyslu efektu následovně: „*Já jsem tam nic neprožila, ale ladila ten svůj instrument. A teprve až **jsem odtud odešla, tak ten instrument začal hrát.***“ A dál říká: „*Hlavní přínos vidím v tom, že jsem to prožila.*“ Na dotaz zda vedl Vision quest k nějakému

životnímu rozhodnutí říká, že k ničemu konkrétnímu. Ve srovnání s holotropním dýcháním pak dodává: „*U Vision questu mi to přišlo spíš tichý, někde hluboko uvnitř. Byla to naprosto jiná zkušenost, že to nepřišlo rychle, ale změnilo to něco hluboko u mě vevnitř. Tak jak jsem říkala, že přestala existovat ta realita a já jsem se dostávala do hloubky, do sama sebe.*“

Jako důležitý výstup práce také vnímáme fakt, že všichni respondenti vnímali celý zážitek jako pozitivní a obohacující a uvažují o opakovaném podstoupení zkušenosti. U nikoho jsme nezaznamenali nic z dlouhodobého pohledu nepříjemného nebo negativního. Pochopení a integrace zážitku u všech proběhla uceleně a nikdo neuvádí v souvislosti s Vision questem nic nezpracovaného.



## Souhrn

Předložená práce se věnuje přechodovému rituálu známému jako **Vision quest** – neboli **hledání vize**. **Teoretická část** práce začíná kapitolou, která uvádí do problematiky a vysvětluje, proč je dobré se výzkumu Vision questu věnovat v kontextu dnešní doby. Další kapitola popisuje téma v širších souvislostech. Uvádíme **historická a filozofická východiska** této metody a také se zabývá tématy samoty, meditace, podstatou vědomí a holotropními stavy vědomí v kontextu Vision questu. Následující kapitola se zabývá **přechodovými rituály** a také konkrétně **Vision questem**. Vzhledem ke spolupráci s **centrem Nesměň** poté v 5. kapitole uvádíme průběh Vision questu právě v tomto centru. Následně popisujeme **terapeutické a fyziologické přínosy** a diskutujeme o možných **rizicích** Vision questu. Závěrečná kapitola teoretické části seznamuje s **vybranými výzkumy**.

V praktické části nejprve představujeme zvolenou metodologii, a sice fenomenologickou interpretativní analýzu (IPA). Výzkumný vzorek byl vybrán **záměrným (účelovým) výběrem, přes instituci**. Hlavními kritérii bylo absolvování Vision questu pod vedením Jorgeho Arenivara v rozsahu nejméně 3 dnů a 3 nocí. Minimální **odstup** od absolvování v době rozhovoru byl **1 rok**. Probandi absolvovali danou zkušenost v centru Nesměň. S 5 respondenty jsme poté vedli katamnesticke rozhovory a doslovné přepisy jsou zpracovány v souladu s postupem pro zvolenou metodu IPA. Tímto jsme naplnili hlavní cíl práce. V úvodu praktické části je zařazena také sebereflexe naší zkušenosti s Vision questem.

**Hlavní výzkumná otázka** zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku přechodového rituálu Vision quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem? Hlavním výstupem a odpovědí na tuto otázku jsou definovaná hlavní a vedlejší **témata u jednotlivých respondentů**. Tato témata pak podrobně dokládáme přímými citacemi z rozhovorů. **Hlavními tématy** u jednotlivých respondentů jsou (uvádíme souhrnně všechny respondenty): Sebepoznání; Propojení; Sebekritičnost; Usebrání; Emoce; Schopnosti těla; Očekávání vize; Vděčnost a radost; Setkání se smrtí; Magická realita; Sebepoznání a láska ke svým dětem; Klid a celostní vnímání Vision questu. Jako **vedlejší témata** jsme identifikovali: Vztahy; Příroda; Potní chýše; Duchovní praxe; Překročení racionality; Propojení s Ohněm a změna vnímání prostoru; Sebepoznání a pravdivost; Důvěra v rituál; Konfrontace se strachem a smrtelností; Zesílené vnímání.

**Společná hlavní témata napříč respondenty** jsme identifikovali jako: Sebepoznání; Důvěra v rituál a vedoucího Vision questu; Setkání s bolestí / smrtí; Mimořádné stavy vědomí a **vedlejší témata** napříč respondenty byla: Vděčnost a radost; Zopakování Vision questu a jeho doporučení.

**Sekundární výzkumná otázka** se ptala, zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování rituálu Vision quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem. Na tuto otázku odpovídáme v kapitole 14 a to pomocí přímých citací respondentů. Na tuto otázku však nejde odpovědět zcela jednoznačně. Respondenti více či méně popisují určité efekty. Často ale nedokážou zhodnotit přímo, zda šlo o důsledek Vision questu, nebo i jiných událostí. **Sebepoznání** jako jedno z hlavních témat bychom mohli označit jednak jako motivaci, ale také jako efekt Vision questu. Dál se u všech objevuje aspekt větší všímavosti a **laskavosti k sobě**, to bychom mohli označit také jako efekt Vision questu. Další vlivy jako **radost a vděčnost, mimořádný stav vědomí** a případně **setkání se smrtí/bolestí** mohly ovlivnit náhled na život a posunout nebo mírně přesměrovat systém hodnot a podobně. Obecně lze uvést, že k nějaké změně, zejména v ukotvení vlastních hodnot, uvědomění toho co je podstatné a lepšího sebepoznání došlo v jisté míře u všech respondentů. Většina z respondentů však nehodnotí jednotlivé změny, jako jednoznačný důsledek pouze Vision questu.

V diskuzi srovnáváme naše výsledky s jinými výzkumy, kde se v některých společných hlavních tématech shodujeme s již proběhlými výzkumy, zejména pak se sebepoznáním. Některá témata naopak identifikujeme bez nám známé opory v jiných výzkumech. Například důvěra v rituál a vedoucího Vision questu; Setkání s bolestí / smrtí a mimořádné stavy vědomí. Také se zamýšlíme nad možnými cestami dalšího výzkumu a nad validitou našeho výzkumu a jeho limity.

Závěr pak shrnuje nejdůležitější dosažené výsledky. Jsou jimi kromě popisu jednotlivých zkušeností i popis změn v důsledku Vision questu. Tento efekt byl alespoň v jisté míře zachycen u všech respondentů, byť někdy bez schopnosti odfiltrovat vliv pouze Vision questu od dalších životních zkušeností a zážitků. Všichni respondenti vnímají Vision quest jako důležitou pozitivní zkušenost a uvažují o jeho zopakování.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Almaas, A., H. (2013). *Diamantové srdce. Kniha první. Elementy pravé lidské podstaty*. Praha: Maitrea.
2. Arenivar, J., R., H. (2013). *Jorge Redtail Hawk Arenivar: Vytváření vlastní vize pro život*. Staženo na <https://www.neosaman.cz/2013/jorge-redtail-hawk-arenivar-vytvareni-vlastni-vize-pro-zivot/> 21. 9. 2021.
3. Arenivar, J., R., H. (2019). *Vision Quest – hledání vize*. Instrukce pro centrum Nesměň. Nedatováno.
4. Arrien, A. (2000). *Archetypy šamanské tradice*. Praha: Portál.
5. Beastess, T. (2016). *Osamělost, aneb Kolik máte přátel na facebooku*. Praha: Grada.
6. Biggerstaff, D. & Thompson, A. R. (2008). *Interpretative Phenomenological Analysis: A Qualitative Methodology Of Choice In Healthcare Research*. *Qualitative Research. Psychology*, 5, 214-224.
7. Boadella, D. (2013). *Wilhelm Reich: Průkopník nového myšlení*. Olomouc: Malvern.
8. Burkeman, O. (20017). *Protijed. Štěstí pro ty, kteří nemohou vystát pozitivní myšlení*. Bno: BizBooks.
9. Césarová, E. (2021). *Přirozená cesta ke zdraví a poznání*. Praha: Regenerace s.r.o, ISSN 1210-6631, 38 - 40.
10. Dahl, S. (2013). *Deprivation of Sleep and the Vision Quest of Native North America*, in: . 171–187.
11. Davis, J. (2013). *Diamantový přístup. Úvod do učení A. H. Almaase*. Praha: Maitrea.
12. Deida, D. (2012). *Cesta pravého muže*. Praha: Synergie.
13. Evans, P., Clow, A., Huckelbridge, F. (1997). *Stress and the immune systém*. *The Psychologist*, July, 303 – 307.
14. Felberová, U. (2018). *Lesní lázeň. Terapie v přírodě*. Praha: Pragma.
15. Ferjenčík, J. (2005). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
16. Forem, J. (2015). *Transcendentální meditace*. Olomouc: Anag.
17. Frankl, V., E. (1994). *Člověk hledá smysl, úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
18. Frankl, V, E. (1997). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
19. Frej, D. (2013). *Biologické hodiny. Tajemství metabolismu, dlouhověkosti a zdraví*. Praha: Eminent.
20. Fromm, E. (2015). *Umění milovat*. Praha: Portál.

21. Frýba, M. (1996). *Psychologie zvládnání života – aplikace metody abhidhamma*. Brno: Vydavatelství MU.
22. Frýba, M. (2013). *Umění žít šťastně. Buddhova abhidhamma v praxi meditace a zvládnání života*. Boskovice: Albert.
23. Fung, J., Moore, J. (2018). *Kompletní průvodce pústem*. Příbram: Jan Melvil publishing.
24. Fuller, K. (2018). *Vision Quest*. Praha: Nadace Pangea, edice Gymnasion.
25. Gennep, A., V. (1997): *Přechodové rituály, systematické studium rituálů*. Praha, NLN.
26. Grof, S. (2012): *Healing Our Deepest Wounds. The Holotropic Paradigm Shift*. Columbia: SOEP.
27. Grof, S. (2013). *Kosmická hra – zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha: Práh.
28. Grof, S. (2017). *Lidské vědomí a tajemství smrti*. Praha: Argo.
29. Grof, S. (2020). *Cesta psychonauta. Encyklopedie cest do nitra*. Díl druhý. Opava: Holos.
30. Grof, S., Grof, Ch. (2011). *Holotropní dýchání: nová cesta k sebeobjevování a léčení*. Opava: Holos.
31. Hawkins, R., D. (2018). *Vševídnoucí Já*. Praha: Pravda.je.
32. Hawkins, R., D. (2018, b). *Pravda versus nepravda*. Praha: Pradvda.je.
33. Horne, J., A. (1993). *Human sleep, sleep los and behaviour*. British Journal of Psychiatry, 162, 413 – 149.
34. Chopra, D. (1993). *Nesmrtelné tělo, nekonečná duše*. Praha: Pragma.
35. Ingermanová, S. (2020). *Knih obřadů. Šamanská moudrost pro objevení posvátnosti v každodenním životě*. Praha: Maitrea.
36. Iyer, P. (2016). *Umění ticha, zážitky z cestování do nikam*. Bánská Bystrica: Noxi.
37. James, O., Prochaska, J., Norcross, C. (1999). *Psychoterapeutické systémy. Průřez teoriemi*. Praha: Grada.
38. Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů*. Praha: Grada.
39. Jirásek, I. (2019). *Zážitková pedagogika*. Praha: Portál.
40. Johnson, R., A. (2020). *Sny jako řeč nevědomí*. Praha: Portál.
41. Jung, K., G. (2003). *Aion. Příspěvky k symbolice bytostného Já*. Brno: Sebrané spisy, Elenchos.
42. Kabat – Zinn, J. (2016). *Život samá pohroma*. Příbram: Jan Melvil publishing.
43. Kapleau, P., R. (2008). *Tři pojednání o zen - buddhismu*. Bratislava: Cad press.
44. Kolář, P. (2021). *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Praha: Universum.
45. Krišnamúrti, D. (2021). *Co děláte se svým životem?* Praha: Alferia.
46. Langmeier, M. (2009). *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada.

47. Laszlo, E., (2016). *Nesmrtelná duše. Věda a kontinuita vědomí mimo mozek*. Olomouc: Anag.
48. Lisý, P., Šimonová, V., Hanuš, M. (2019). *Revue pro archetypovou psychologii, astrologii a komsologii*. Archea a Malvern: Praha.
49. Lukasová, E. S. (2009). *Základy logoterapie*. Bratislava: Lúč.
50. Maharši, Š., R. (2020). *Poselství*. Liberec: Avatar.
51. Machalová, N. (2015). *Rituál Vision quest v České republice*. Bakalářská diplomová práce. Olomouc: UP Olomouc.
52. McTaggart, L. (2017). *Pole - hledání skryté síly vesmíru*. Olomouc: Anag.
53. Metzner, R. (2021). *Ropucha a jaguár*. Ostrava: Asaya
54. Mihulová, M, Svoboda, M. (2013). *Základy jógy*. Liberec: Santal.
55. Mindell, A. (2009). *Psychologie životní cesty spjatá se zemí a jejími rytmy*. Brno: Emitos.
56. Moorcroft, W., H., Belcher, P. (2003). *Understanding sleep and dreaming*. New York: kluwer Academic /Plenum.
57. Moore, T. (2008). *Temné noci duše. Průvodce na cestě těžkými životními zkouškami*. Praha: Portál.
58. Nicholls, V. (2008). *Busy doing nothing: Researching the phenomenon of "quiet time" in a challenged-based therapy program*. Journal of Experiential Education, 26(1), 8-24.
59. Obrtlík, P. (2021). *Krise mužství – význam iniciačních rituálů v kontextu psychologie C. G. Junga*. Diplomová práce. Brno: MU.
60. Osho (2003). *Oranžová kniha*. Bratislava: Eugenika.
61. Pagels, H. (1990). *The cosmic code*. New York: Bantam Books.
62. Plaňava, I. (2005). *Průvodce mezilidskou komunikací*. Praha: Grada.
63. Plháková, A. (2012): *Dějiny psychologie*, Praha, Grada.
64. Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
65. Preece, R. (2009). *Moudrost nedokonalosti*. Praha: DharmaGaia.
66. Rohr, R. (2019). *Adamův návrat. Mužská iniciace*. Praha: Vyšehrad.
67. Rosen, M. (2006). *Sleep and dreaming*. Philadelphia, PA: Chelsea house.
68. Rubinstein, A. (2019). *Když se kluci mění v muže*. Praha: True self.
69. Russell, K., C., Hendee, J., C., & Phillips-Miller, D. (2000). How Wilderness Therapy Works: An Examination of the Wilderness Therapy Process to Treat Adolescents With Behavioral Problems and Addictions, 15(3). Získáno 3. 10. 2021 z <http://www.wildernesstherapy.org/Research.htm>
70. Russel, P. (2008). *Od vědy k Bohu, Fyzikova cesta do mystéria vědomí*. Praha: Dybbuk.

71. Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: MU.
72. Sadhguru (2018). *Vnitřní inženýrství. Jogínův průvodce k radosti*. Bratislava: Noxi.
73. Sales, B. D., & Folkman, S. (Eds.). (2000). *Ethics in research with human participants*. Washington, DC: American Psychological Association.
74. Sheldrake, R. (2017). *Přítomnost minulosti. Morfická rezonance a zvyky přírody*. Olomouc: Anag.
75. Shinebourne, P. (2011). *The theoretical underpinnings of interpretative phenomenological analysis*. *Existential Analysis*, 22(1), 16–31.
76. Singh, A., K., & Loscalzo, J. (2014). *Brigham Intensive Review of Internal Medicine*. Oxford: University Press.
77. Smith, J. A. (2004). *Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54.
78. Smith, J. A., Osborn, M. (2003). *Interpretative phenomenological analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 53–80). London: Sage.
79. Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage Publications.
80. Stephenson, B. (2017). *Co dělá z chlapců muže. Duchovní přechodové rituály ve věku nevšímavosti*. Praha: DharnaGaia.
81. Strassman, R., Wojtowicz, S., Luna, L., E., & Frecska, E. (2010). *Vnitřní cesty do vnějšího vesmíru*. Praha: nakladatelství Dybbuk.
82. Strauss, A., Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
83. Suedfeld, P. (1980). *Restricted Environmental Stimulation: Research and Clinical Applications*. New York: John Wiley and Sons.
84. Timulák, L. (2005). *Současný výzkum psychoterapie*. Praha: Triton.
85. Tolle, E. (2006). *Nová Země*. Praha: Pragma.
86. Urbiš, A., A. (2012). *Terapie tmou*. Frýdek Místek: Alpress
87. Vakoch, D., & Castrillón, F. (2014). *Ecopsychology, Phenomenology, and the Environment: The Experience of Nature*. USA: Springer Science & Business Media.
88. Villoldo, A (2020). *Přechodové rituály: posvátná cesta ke zralosti*. Maitrea: Praha.
89. Vyhlídka, P. (2014). *Jak přišel svět na svět*. E. kniha: Petr Vyhlídka.
90. Walsh, R., Vaughanová, F. (2011). *Cesty přesažení ega: transpersonální vize*. Praha: Triton.
91. Watts, E. (1996). *Cesta osvobození*. Praha: Pragma.

92. Williams, M., Penman, D. (2014). *Všímavost. Jak najít klid v uspěchaném světě*. Olomouc: Anag.
93. Willig, C. (2001). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and methods*. Maidenhead: Open University Press.
94. Wood, R. (2010). *Psycho-spiritual transformation experienced by participants of modern wilderness rites of passage quests: An intuitive inquiry*. Institute of Transpersonal Psychology.
95. Zelený, M. (2007). *Malá encyklopedie šamanismu*. Praha: Libri.
96. Zimbardo, P. (2017). *Odpojený muž – jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada.

# ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vision quest: možné změny a jejich trvalost v čase.

Autor práce: Mgr., Bc. Václav Mandovec

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, PhD.

Počet stran: 95

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 96

Magisterská diplomová práce popisuje přechodový rituál Vision quest. Teoretická část se věnuje historickým a filozofickým souvislostem, samotě, meditaci, iniciačním rituálům, terapeutickým a fyziologickým souvislostem, holotropním stavům vědomí a podrobně popisuje přechodové rituály a Vision quest. Data pro výzkum jsme získali pomocí polostrukturovaných rozhovorů s 5 respondenty. Pro zpracování dat jsme použili metodu fenomenologické interpretativní analýzy (IPA). Cílem práce bylo katamnstické šetření vlivu prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s odstupem minimálně 1 rok od absolvování. Hlavní výzkumná otázka zní: Jaký význam přisuzují respondenti prožitku přechodového rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem? Sekundární výzkumná otázka se ptá na to, zda došlo k realizaci nějaké životní změny vlivem absolvování rituálu Visoin quest pod vedením Jorgeho Arenivara s časovým odstupem. Jako nejzásadnější výstupy práce jsme identifikovali společná témata napříč respondenty. Hlavní témata: Sebepoznání, důvěra v rituál a vedoucího Vision questu, setkání s bolestí / smrtí a mimořádné stavy vědomí. Vedlejší témata: Vděčnost a radost a zopakování Vision questu a jeho doporučení. Ke změně, zejména v ukotvení vlastních hodnot, uvědomění toho, co je v životech respondentů podstatné a k lepšímu sebepoznání došlo v jisté míře u všech respondentů. Všichni respondenti vnímají Vision quest, jako důležitou pozitivní zkušenost a uvažují o zopakování pobytu.

Klíčová slova:

Vision quest, přechodové rituály, iniciační rituály



## ABSTRACT OF THESIS

Title: Vision quest: possible changes and their permanence over time.

Author: Mgr., Bc. Václav Mandovec

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, PhD.

Number of pages: 95

Number of appendices: 2

Number of references: 96

This master's diploma thesis describes the Vision quest rite of passage. The theoretical part deals with historical and philosophical contexts, solitude, meditation, initiation rituals, therapeutic and physiological contexts, holotropic states of consciousness, describes rites of passage in detail, and the Vision quest. We obtained data for the research using semi-structured interviews with 5 respondents. We used the phenomenological interpretative analysis (IPA) method for data processing. The aim of this thesis was a catamnestic investigation of the influence of the experience of Vision quest rite of passage, under the leadership of Jorge Arenivaró, with an interval of at least 1 year after completion. The main research question is: What significance do respondents attach to the experience of the Vision quest led by Jorge Arenivaró, with a time lag? The secondary research question asks whether any life change has been realized due to the completion of the Vision quest ritual under the direction of Jorge Arenivaró, with a time lag. As the most important outputs of the thesis, we identified common themes across respondents. Main topics: Self-knowledge, trust in the ritual and leader of the Vision quest, encounters with pain/death and extraordinary states of consciousness. Side topics: Gratitude and joy, repetition of the Vision quest, and its recommendation to others. The change, especially in the anchoring of their own values, the awareness of what is essential in their lives and the better self-knowledge occurred to some extent in all respondents. All respondents perceive the Vision quest as an important, positive experience, and consider repeating their stay.

Key words:

Vision quest, rites of passage, initiation rituals

## **Seznam příloh:**

Příloha 1: Polostrukturovaný katamnestický rozhovor

Příloha 2: Matka Země. Obraz na motivy Vision questu: autor: Elenka Ruberto

## **Příloha 1:** Polostrukturovaný katamnestický rozhovor

### **Katamnestický rozhovor o Vision questu**

Věk:

**ŽENA / MUŽ**

Dnešní datum:

Jste ženatý/vdaná (případně máte přítele/přítelkyni)? **ANO / NE**

Jste vdova – vdovec? **ANO/NE**

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Máte v současnosti zaměstnání: **ANO / NE**

Pokud ne, jak dlouho? .....

Pokud ano, jaké? .....

Jste-li student/ka, Váš obor? .....

Označil/a byste se za věřícího člověka (náboženství, spiritualita, víra)? **ANO / NE**

Otázky pro rozhovor

#### **Úvod**

- Uvítání a základní údaje (povolání, vzdělání, rodinné zázemí atd.).
- Jak jsi se dozvěděl/a o Vision questu a kdy jsi zkušenost absolvoval/a?
- Pojd'me se prosím vrátit k tvojí zkušenosti s Vision questem. Mohl/a bys mi ji prosím přiblížit – co jsi prožil/a?

#### **Motivace**

- Proč jsi se rozhodl/a podstoupit tuto zkušenost?
- Měl/a jsi od VQ nějaká konkrétní očekávání?
- Je tu něco, čeho jsi se obával/a?
- Co si o tvém rozhodnutí mysleli tvoji blízcí?

## Fenomenologie prožitku

- Popiš mi, prosím, jak probíhaly přípravy na VQ (sexuální abstinence, půst, příprava váčků, dopis, meditace).
- Jak vypadalo tvé přijetí v centru Nesměň?
- Jakým způsobem tě průvodce (Jorge) na VQ připravil, na co tě upozornil? Chybělo ti z jeho strany něco podstatného ohledně přípravy k VQ?
- Jaký byl zážitek s první potní chýší?
- Jak probíhal výběr místa v lese a příprava „ohrádky“?
- Co považuješ na tvé zkušenosti s VQ za nejdůležitější?
- O čem tvá zkušenost byla – dominovalo v ní nějaké téma, emoce, zkušenosti, prožitky, vize, konkrétní nápady?
- Co na ní bylo pozitivní a co negativní?
- Jak si tuto zkušenost vysvětluješ/interpretuješ? Co se tam stalo? Máš k tomu nějaký výklad, nebo ti byl nabídnutý?
- Jaké to pro tebe bylo (role průvodce, půstu, spánku)?
- Jaký byl bezprostřední návrat z lesa do centra Nesměň? Jak jsi vnímal/a přivítání a celkově roli pomocníků v táboře, posvátný oheň, večerní bubnování apod.?
- Co prostředí Centra Nesměň?
- Je zde něco, co ti během celé akce chybělo?

## Integrace

- Jak probíhala integrace tvého zážitku? Jaký význam pro tebe měla (druhá potní chýše, Obřad ohně, sdílení)?
- Co bylo pozitivní na integraci? Co bylo pro tebe obtížné na integraci?
- Byla pro tebe integrace dostačující?
- Pomáhal ti v ní někdo? Pomáhaly ti nějaké jiné techniky (po opuštění centra)?

## Dopady na život

- Co se dělo bezprostředně po zkušenosti? Jak tě to ovlivnilo?
- Jaký pro tebe byl návrat ke každodennímu životu po ukončení VQ, co okolí, přátelé, rodina?
- Dospěl/a jsi v průběhu VQ k nějakému životnímu rozhodnutí, životní změně?
- Nastaly nějaké změny ve tvém životě v jiných oblastech?

- Změnilo se něco ve vztahu k tobě samotnému/samotné?
- Změnilo se něco ve vztahu k okolí (ke světu)?
- Existují nějaké změny v oblasti tvého života, které na základě zkušenosti s VQ a stále přetrvávají?
- Splnilo se očekávání, se kterým jsi šel/šla do VQ?

### **Závěr (doplňující informace)**

- Měl/a jsi před VQ nějaké zkušenosti s rozšířenými stavy vědomí?
- Pokud máš zkušenosti s rozšířenými stavy vědomí jiného původu, dokážeš tyto zkušenosti porovnat s VQ?
- Máš nějaké duchovní zaměření?
- Šel/šla bys znovu do této zkušenosti? Z jakého důvodu?
- Co vnímáš jako hlavní přínos této zkušenosti pro tebe osobně? Co jako hlavní negativum?
- Doporučil/a bys VQ svým blízkým?
- Chtěl/a bys ještě dodat něco, co tu nezaznělo?