

Pokyny pro účastníky Hledání vize života 2019

Zdravím odvážné, kteří chtějí najít vizi svého života. V těchto pokynech najdete informace o tom, co si máte vzít s sebou a jak se na rituál připravit. Moc se na vás těšíme.

Za přípravný tým Jan Bím.

Místo konání a termín

Rituál se bude odehrávat v centru Do Nitra, Osinalice 24 a v přírodě v blízkém okolí. Program začne v pondělí 5.8. v 10 hodin společným sdílením a představením. Končit budeme v neděli 11.8. odpoledne. Domluvte si případně odvoz někým z vašich blízkých. Po semináři nedoporučujeme sedat za volant.

Osinalice jsou v Kokořínském kraji. Veřejná doprava do Osinalic skoro není. Autem z Prahy na Mělník, pak směr Dubá a odbočit za obcí Medonosy. Přes Petra Bartála se domluvte do aut, neboť parkování je omezené. Ideální, když vás někdo přiveze a na konci si pro vás zase přijede.

Po dobu pobytu v centru budeme ubytováni v menších pokojích nebo společně na matracích ve větší místnosti. Spaní ve vlastním spacáku.

V Osinalicích skoro není mobilní signál žádného operátora (☺).

Co si vzít s sebou

Vezměte si větší zásobu oblečení, ve kterém se budete moci pohybovat v přírodě či sedět na zemi. Lepší je oblečení volné, ve kterém se můžete volně hýbat. Do potních chýší budete potřebovat muži šortky, ženy ideálně lehké šaty zakrývající ramena až kolena (případně sukni a tričko). Oblečení do potní chýše není vhodné používat pro jiné příležitosti. V potní chýši se ušpiní a umáčí. Ručník 2x (jeden na běžné používání a jeden do potních chýší), hygienické potřeby, osobní léky, kleště na klíšťata a dezinfekci (letos je klíšťat mimořádně hodně), baterku (nejlépe čelovku).

Dále budete potřebovat sešit a tužku na poznámky, indiánský buben. Buben možno zakoupit například u Mirka Kašpara na <http://skridla.arcs.cz/bubny/> nebo u Davída Chába <https://www.zpevticha.cz/samanske-bubny/> nebo třeba u Džoudyho v Praze na I.P.Pavlova.

Hledání vize

Na hledání vize budete potřebovat batoh na odnesení věcí do přírody, spacák, karimatku, pláštěnku, více tenkých vrstev oblečení, čepici nebo klobouček proti slunci, triko s dlouhým rukávem a kalhoty s dlouhými nohavicemi proti sluníčku (nebudeme používat krém proti slunci), plastické lahve na vodu, toaletní papír, nutné osobní léky, kleštičky na vytahování klíšťat a dezinfekci, případně osobní předměty síly (pokud něco takového máte). Kdo chce, může si přivést celtu (velký igelit) a provázek na vybudování jednoduchého přístřešku do deště.

Během hledání vize nebudeme používat civilizační vymoženosti jako mobilní telefon, gps, vysílačky, svítilny, krém proti sluníčku, kapesní nože, přístroje, repelenty, zubní pastu a kartáček...

Na přípravu modlitebních sáček budete potřebovat vždy 100 čtvercových ústřížků **přírodní látky** (např. praporovina nebo obyčejná bavlněná látka) zhruba rozměru 5x5 cm v barvách žluté, bílé,

červené a černé (100 žlutých, 100 bílých, 100 červených a 100 černých). Roli **velmi pevné** nitě či provázku (nejlepší je **potravinářská příze**). 200-250g nenavoněného tabáku (nejlépe PUEBLO, DRUM, ROUTE66). Vše si včas zakupte, ať to nehoníte na poslední chvíli.

Příprava před setkáním

Asi 10 dní před setkáním si začněte vést **deník**. Zapisujte si, co jste zažili a soustředte se především na zážitky, které jsou neobvyklé, bolavé nebo radostné. Nevynechávejte ale ani situace „obyčejné“. Zapisujte si i své nápady a intuici, i když třeba odporují běžné logice.

V těchto dnech již rituál začíná působit a „přitahuje“ vám do života události, které budou pomáhat hledání vize. Věnujte čas bytí o samotě, ideálně v přírodě. Kdo umí, meditujte a modlete se. Přemýšlejte o svých **vztazích**, především o vztazích s vašimi blízkými. Projděte si fotky ze svého dětství a z rozhodujících okamžiků života. Udělejte si seznam lidí, kteří vás v životě ovlivnili. Zkuste zjistit co nejvíce o svých předcích.

V těchto 10 dnech nesledujte zprávy, nečtěte noviny, nedívejte se na televizi. Nenechte se ovlivňovat událostmi vnějšího světa, nekonzumujte strach běžně médií šířený.

Asi týden před začátkem začněte s **očistnou dietou**. Postupně snižujte dávky jídla. Od pátku před seminářem byste neměli jíst více jak půlku vaší obvyklé dávky jídla za den. Po celý týden vynechejte maso a masné výrobky, alkohol, cigarety a halucinogenní látky. Omezte koření v jídle. Jezte více zeleniny a ovoce. Pijte min 5l čisté vody denně, nejlépe teplé 30-40 stupňů. Dobré jsou detoxikační bylinné čaje (čaj se nezapočítává do množství vypité vody). Kdo zvládá, může si o víkendu udělat klystýr, případně jogínskou očistu (<http://www.janbim.cz/cviceni/pece-o-telo/>). Během semináře bude min 3 denní půst (2 dny hledání vize + den před hledáním vize, kdo bude chtít, může půst začít ještě o den dříve). Kdo bude chtít, může pobyt v lese o samotě pojmout bez pití vody.

Průběh rituálu

Připravte se na to, že rituál pro vás **může být velmi psychicky a občas i fyzicky náročný**. Intenzita programu se bude postupně zvyšovat. Velmi pravděpodobně se budete dostávat občas **mimo vaši komfortní zónu**. Zvláště během potních chýší a hledání vize můžete zažívat stavy, které mohou být dosti nepříjemné. Taky ale se nic takového nemusí stát a vše pro vás může být velmi příjemné.

Budeme společně hodně sedět v kruhu a sdílet. Uděláte si mapu svého životního příběhu. Budeme společně připravovat dřevo na potní chýše. Uděláte si 400 modlitebních pytlíčků s tabákem. Najdete své místo a pak na něm budete dva dny a dvě noci sami. Nakonec budeme dlouho sedět v kruhu a sdílet.

V případě nutnosti je možno program přerušit před odchodem na hledání vize. **Po odchodu „do lesa“ na hledání vize, je již v podstatě nutné program dokončit až do konce v neděli v podvečer. Závěrečné sdílení je nutnou součástí hledání vize!** V lese o samotě zůstanete **za jakýchkoliv** povětrnostních podmínek, za sluníčka i za deště.

Po celou dobu vašeho pobytu v lese bude pro vás hořet rituální oheň, který vám bude na dálku pomáhat. Je dobré, pokud někdo blízký bude na vás během celého rituálu myslet a případně se modlit.

Za pobytu „v lese“ vás někdo z vedení rituálu přijde jednou navštívit a probere s vámi vaše případné komplikace.

Rituál je určen jen pro lidi, kteří se považují za psychicky zdravé. Není vhodný pro lidi trpící silnými depresemi, psychózami, schizofrenií, epilepsií a podobně. Případné tělesné handicapy je potřeba konzultovat s vedením rituálu. Většinou nejsou na překážku. Rituál není terapie!

Ženy mohou mít program mírně upraven, zvláště pokud budou v době semináře procházet menstruací.

Každý účastník se semináře účastní dobrovolně, ze svého rozhodnutí a na své riziko.

Potní chýše

Potní chýše je rituál převzatý od severoamerických indiánů. Jedná se o chýši – kostru z prutů ve tvaru iglú. Uvnitř je jáma na žhavé kameny. Přes chýši se dají plachty a deky, aby uvnitř nebylo světlo a aby se utěsnilo teplo. Před chýší se na rituálním ohni nahřejí větší kameny. Po rozehrátí kamenů do ruda, si všichni vlezeme dovnitř. Pomocníci nám budou na 4x (říkáme 4 kola) vnášet kameny na vidlích dovnitř. Mezi koly se otevře vchod, trochu se vyvětrá a někdy budeme vycházet ven a někdy zůstaneme uvnitř. Vedoucí potní chýše bude v každém kole řídit naše modlitby a písně. Současně bude na kameny lít vodu a vznikne pára. Výsledkem je něco jako parní sauna, pocitově to ale je jiné. V případě nějakých zdravotních obtíží je možné se vedoucím domluvit a být u ohně venku.