

## Péče o mé divoké já

Nejde o návod na jednu aktivitu, ale o inspiraci, která může prodchnout v podstatě jakékoliv jiné vzdělávací aktivity.

Pohodlí civilizace, osobní schopnosti a vědomé rozhodnutí

Do centra vaší pozornosti a do vašeho života se vejde jen omezené množství obsahu. V mnoha ohledech, žijeme v pohodlné době. Větší část civilizačních výtvarků nám má přinášet usnadnění našich životů. Co již není tak očividné, že pokaždé když něco získáváme, zákonitě něco jiného ztrácíme. S každým vylepšením izolace, topení a oděvů ztrácíte schopnost termoregulace. Všimněte si, že divoká zvířata nemají problém žít venku a moc se “nepřevlékají” (většinou jen dvakrát ročně). Některá rozhodnutí o obsahu a způsobu svého života uděláte sami, ale většinu jich udělal někdo za vás. Prostě jste se narodili a starší lidé vás naučili co je “normální”. Zkuste se vydat trochu zpět, zdívočet, poznat jakou osobní moc můžete mít jen ve svém těle. A pak si vyberte znovu, co ve svém životě chcete.

Výzvy, pohodlí a nepohodlí

Na táboře jsme užívali talismany síly (takové „bobříky“). V cestovatelském programu o indiánech, používám zase indiánské zkoušky, za které je možné získat “tetování”. Děti milují výzvy nebo zkoušky, které prokazují jejich osobní moc. Dobrovolně podstupují nepohodlí, při zkouškách otužilosti, síly, bolesti, kontroly těla, kontroly mysli, ohně, odvahy, dobrého úmyslu a mnoho dalších. Dělalí to s radostí, zápalem až extatickým, zažívají u toho hodně legrace, cítí svoji osobní sílu, dělají s lehkostí to, u čeho by jindy plakaly a křičely, že už nemůžou, nebo že jim je zima, nebo že to bolí. Vzájemně se podporují, přejí si úspěch. Rozdíl je v uvedení těchto aktivit. Součástí úvodu je i vysvětlení, že pohodlí je v pořádku, ale že s sebou vždy nese i ztrátu nějaké osobní síly. Následuje pozvánka (nikoliv povinnost) k aktivitám, které mohou osobní sílu naopak dávat. Osvědčilo se nám nabídnout několik různých zkoušek zaměřených na různé aspekty sebekontroly a zažívání nepohodlí. Definovat úspěch jako různé úrovně zkoušky, nebo škálu, na které se najde každý. Každý tak zažije úspěch, pokud překoná sám sebe. Nemusí tak závodit s ostatními. Jednou ze zkoušek je zkouška čistoty, kterou splní ten, kdo je spokojen s tím jak plnil ostatní zkoušky (bez ulehčování, podvádění) a zároveň přál ostatním úspěch. Přání úspěchu ostatním nás ladí pro dosažení vlastního úspěchu.

Je tedy pohodlí špatně? Ne, ale pokud vždy zvolíte pohodlí, ztratíte své síly a schopnosti, budete v mizerné kondici, náchylní na nemoci a většinu času se budete cítit vlastně nepohodlně. Pokud občas zvolíte nepohodlí, naučíte se v něm najít mír a pohodlí. Ano hledání pohodlí v nepohodlných situacích je zásadní dovednost. Budete v dobré kondici. Budete se cítit sebevědomě a váš převažující životní pocit bude pohodlný.

## K čemu jsme stvořeni

Naše těla jsou stvořena a naše fyziologie počítá s tím, že budeme běhat, lézt po stromech, plavat, jíst, chodit, odpočívat, ležet, zpívat, klepat se zimou, hladovět, péct se na slunci, dýchat z plných plic, smát se, plakat, házet, skákat, tvořit, sdružovat se.

Není to tak triviální, jak se zdá. Pro některé věci totiž stvořeni nejsme, a proto nám neprospívají. Dlouho strnule sedět, prožívat napětí bez možnosti fyzicky s tím něco udělat, jíst ve stresu. Všimli jste si například, že pokud nechodíte a neběháte, začnete mít potíže s trávením, taky se objeví pocit nepohodlí nebo špatná nálada nebo bolest hlavy.... Těch souvislostí je tolik, že nemá cenu je vypisovat. Chybí vám něco z toho seznamu ve vašem životě? Čeho si chcete přidat? Někteří z nás jsou tak oddělení sami od sebe, že už neví, že to co jim chybí, jsou tyhle jednoduché věci.

## Selektivní vnímání

Co se dostává do našeho vědomí je jen zlomek informací o světě, škála toho, co je možné vnímat je nekonečná. Vnímáme tak jen to, co jsme zvyklí vnímat. Život v civilizovaném prostředí nám tak vytváří jakousi bariéru, která nás činí slepými k přírodnímu prostředí. Jenže z přírodního prostředí vyrůstá naše civilizace a my jsme jeho součástí a na něm přímo závislí. Ten krok zpátky s "částečným znovuzdivočením" nás vrací k citlivosti a vnímavosti k vlastnímu tělu, učí nás poslouchat vlastní potřeby, učí nás rozumět tomu, jak jsme propojení s přírodními procesy, se svým okolím a umožňuje nám vidět širší souvislosti našeho života. Můžeme pak žít v přírodě i v civilizaci zároveň a náš svět bude mnohem bohatší.