

VISION QUEST

“LES DAMIAS” HAUTE ALPES FRANKRIJK
23 september – 3 oktober 2019

Vorbereidingen



Welkom op je Vision Quest. Met de keuze voor je Vision Quest markeer je een belangrijk moment in je leven en is jouw Vision Quest al begonnen. Een Vision Quest doorbreekt oude emoties, samen met de bijbehorende gewoontes en het bijbehorende gedrag. Velen zijn je voorgegaan en hebben de roep voor een initiatie, inwijding of Vision Quest gehoord. We bewonderen je moed dat ook jij gehoor geeft aan deze belangrijke roep!

Kort gezegd zijn er vier stadia die je zult doorlopen voor en na je Vision Quest, die we aan de hand van de inwijding van prins Siddhartha (later: Buddha) uitleggen.

1. Ontwaken: *je herkent je dilemma.*
Siddhartha ziet dood en ziekte om hem heen en hij zit gevangen in zijn paleis.
2. Het grote vertrek: *je eigen reis aanvaarden*
Siddhartha wordt monnik en scheert zijn hoofd kaal
3. De tests: *uitdagingen en weerstanden onder ogen zien*
Siddhartha zit in stilte tegen een boom
4. Verlichting: *terugkeer met het geschenk voor anderen*
Buddha verkondigt dat we allemaal van het lijden bevrijd kunnen worden

Als je snel door een initiatie of inwijding wilt, zonder de gevoelens te eren die erbij horen, duwt onze ziel, die ernaar verlangt te groeien, ons in de richting van een crisis, en maken we de initiatie onbewust door, waardoor we lang blijven 'hangen' in gevoelens en emoties.

Er zijn in een mensenleven zeven traditionele initiaties.

1. geboorte
2. man-zijn of vrouw-zijn
3. eerste liefde
4. huwelijk
5. ouderschap
6. wijsheid
7. sterven

Een bewuste overgang tijdens een Vision Quest roept jou om volledig in je kracht te gaan staan en vol zelfvertrouwen te gaan leven, ook al zijn we doodsbang voor het onbekende. Voel diep in jezelf in welke overgang of fase van je leven je op dit moment bevindt (hoeft niet persé een van de zeven inwijdingen te zijn) en welke stappen mag je nemen om je voor te gaan bereiden op jouw Vision Quest.

Jouw keuze om een Vision Quest te doen betekent dat je 'ontwaakt' bent, je dilemma in je leven voelt en je grote reis hebt aanvaard. Voordat jij, net als Siddharta, tegen een boom aan gaat zitten is het dus goed om de reis naar je Vision Quest zo bewust en zorgvuldig mogelijk af te leggen.

Hoe bereid jij je voor op je Vision Quest?

Als je eenmaal gekozen hebt voor je Vision Quest doet deze op vele lagen al haar werk. Je voelt de trek naar de Berg, en je begint je te beseffen in welke overgang je zit naar een nieuwe fase van je leven. Misschien houd je nog vast aan wie je altijd bent geweest en voel je de angst of onzekerheid om je oude huid af te gaan schudden. Je oude huid is de moeite van het bewaren niet meer waard en mag af. Je hebt gekozen voor een Vision Quest, en dus heel belangrijk om je stappen bewust te gaan zetten.

Hieronder volgt een opsomming aan voorbereidingen die je in Nederland kan doen. Lees deze rustig door. Heb je nog vragen of opmerkingen na het lezen, dan horen we dat graag.

Intentiebrief

Om je vragen en/of intentie zo helder mogelijk te krijgen vragen we je om deze op papier te gaan zetten. Dit helpt je gedachten en gevoelens helder te krijgen en je te openen voor welke overgang je wilt gaan maken.

Belangrijke vragen kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Met welke oude patronen of structuren wil je breken?
- Wat laat je achter/wat mag er in jou sterven?
- Wat mag er in jou geheeld worden?
- Waar wil je antwoord op?

- Welke nieuwe “ik” mag geboren worden?
- Waarbij/in wil je toegelaten worden
- In welk nieuw verhaal wil jij de held zijn?
- ...

Graag ontvangen we je intentiebrief vóór 15 augustus per mail (info@soulquest.nl).

Zweethut

Een zweethut is een intense reiniging van je geest, lichaam, emoties en spirituele wezen. Door je te verbinden met de elementen, de hitte van de stenen en de spirits open je je hart, waardoor er heling van oude emoties kan plaatsvinden. Voordat je door de poort naar je plek van je Vision Quest gaat kom je uit de zweethut. Bij terugkomst doen we nog een lichte zweethut om je weer te verwelkomen en je ervaringen te integreren. Het is nodig om in Nederland in ieder geval één zweethut bij ons te doen. Je raakt dan bekend met dit ritueel en het kan je helpen je intentie voor je Vision Quest helder te krijgen. Tevens is het een goede mogelijkheid om je eventuele angsten vrij te geven en natuurlijk om je mede queesters en het begeleidingsteam te leren kennen. Lees onderaan verder voor de data van de zweethutten.

Gebedzakjes maken

Voor veel natuurvölkeren is het leven een proces van doorlopende veranderingen en wordt het aardse leven gesymboliseerd door de cirkel of medicijnwiel.

Deze begint in het oosten. Hier krijgt de ziel een fysiek lichaam, de geboorte van een kind. Het oosten heeft een gele kleur, de kleur van de opkomende zon en verlichting. Het kind komt als puber aan in het zuiden. De kleur van het zuiden is rood, van de levensenergie.

De weg naar volwassene gaat naar het westen. Hier is de kleur zwart, van vormeloosheid.

Vervolgens gaan we naar het noorden, waar de ouderdom huist. De kleur is hier wit, de kleur van het licht. Als we de cirkel weer opnieuw beginnen geven we via het noord-oosten, waar het lichaam weer teruggeven wordt aan de aarde.

Ter voorbereiding van je Vision Quest kan je gebedzakjes maken. Deze maak je uit kleine vierkante lapjes stof met de kleur van de windrichting. In elk lapje doe je een plukje tabak (tabak is ook een heilig gewas en wordt gebruikt voor offering en om je intenties kracht bij te zetten), kruiden en/of bloemblaadjes en je eigen intentie, gebed, voornemen of verlangen behorende bij de kracht van de windrichting. Dan knoop je hem dicht met een draad. Tussen elk zakje laat je een ruimte van ongeveer 10 centimeter. Voor elke windrichting maak je 100 zakjes. In totaal dus 400. De sliert gebedzakjes neem je mee naar je plek van je Vision Quest om hiermee je verblijfs-cirkel af te bakenen.

Medicine walk

Een medicine walk is een wandeling/verblijf van een halve dag (12 uur) in de natuur. Het is eigenlijk een persoonlijke mini vision quest, waarin je je openstelt voor tekens en signalen uit de natuur die zich verbinden met je innerlijk. Als je een plek hebt uitgekozen waar je je medicine walk wilt doen, is het raadzaam je verwanten van te voren in te

lichten over waar je heen gaat en hoe laat je denkt terug te komen. Je stelt je intentie en je loopt en verblijft langzaam maar bewust een halve dag, zonder eten en afleidingen, alleen met water in de natuur. Deze tijd is nodig om je gedachtenstroom enigszins tot rust te brengen, zodat je je kan openen voor een 'gesprek' met een boom of een dier. Vertel een vogel over je leven of vraag aan een kikker hoe zijn leven is. De inzichten die je kan krijgen kunnen subtiel zijn en niet altijd overeenkomen met wat je had verwacht. Schrijf bij thuiskomst je ervaringen in een mooi dagboek op.

Verwantendag

De verwantendag is bedoeld om je naaste familie, vrienden en/of partner uit te nodigen voor deze dag en ze mee te nemen in het proces waar jij in zal gaan. Als jij je Vision Quest doet, is het fijn dat je dierbaren zich energetisch met je verbinden en je steunen. Door jouw Vision Quest kunnen er ingrijpende veranderingen plaats gaan vinden in je leven. Veranderingen en keuzes die vanuit je hart komen raken altijd anderen en daardoor is het goed om je omgeving alvast uit te nodigen zich te openen voor jouw proces. Hierdoor vraag je hen je altijd liefdevol te steunen, wat je keuzes zullen zijn of hoe je je levenspad verder zult vervolgen.

De zweethut met verwantendag is een krachtige voorbereiding is op je Vision Quest. Deelname aan deze zweethut én de verwantendag is een voorwaarde voor je Vision Quest.

Individuele sessie

In de (lange) aanloop naar je Vision Quest kan het voorkomen dat oude emoties naar de oppervlakte komen om geheeld te worden. Hermine en Bart geven tegen een vergoeding individuele sessies waarin er in een veilige bedding ruimte gemaakt wordt voor jouw proces.

Voeding

Vanaf de aankomstdag in Frankrijk zullen we de maaltijden aanpassen en afstemmen op het vasten tijdens je Vision Quest. Het is raadzaam om voor die tijd te stoppen met het innemen van alcohol, tabak, koffie, suiker en andere verdovende of stimulerende middelen. Hierdoor zal je helderder worden en wordt het vasten eenvoudiger. Heb je problemen daarmee of kamp je met een verslaving, neem dan even contact met ons op.

Boeken

Er zijn een aantal boeken te lezen over de Vision Quest, te weten:

- ~ Vision Quest: Steven Foster en Meredith Little (alleen tweede hands te koop)
 - ~ Quest: Denise Linn (alleen tweede hands te koop)
 - ~ Westers Sjamanisme en de Vision Quest: Rob Top
- Enkele van deze boeken kan je bij ons lenen.

Facebook

Indien je op Facebook zit, maken we je lid van de besloten groep “Vision Quest voor elkaar”. In deze groep kan je je vragen van allerlei aard stellen aan ons, de mensen die al een Quest hebben gedaan en aan je mede Quest gangers van dit jaar.

Speciaal voor de groep waarmee je deze Vision Quest gaat doen, maken we een groep aan om met elkaar in contact en verbinding te zijn.

Praktisch

Het is natuurlijk ook noodzakelijk om de praktische zaken goed geregeld te hebben. Je ontvangt van ons een paklijst, waarin de spullen staan vermeld die je nodig hebt tijdens je verblijf.

Daarnaast is het van belang om tijdig te bepalen hoe je gaat reizen. Van ons krijg je de gegevens van de andere deelnemers en teamleden, zodat er afspraken gemaakt kunnen gaan worden om samen te reizen.

Betaling

De betaling van het volledige bedrag dient voor 01-08-2019 te zijn voldaan op IBAN NL04 ASNB 0706 8546 40 tnv SoulQuest. Betaling in termijnen is mogelijk.

Reis naar Frankrijk

Voel en bepaal zelf hoe je wilt reizen. Je kan alleen of met je mede-Questers samen met de auto reizen of met vliegtuig of trein naar Marseille en een auto huren.

Indien je eerder wilt arriveren, is het goed om dat aan ons kenbaar te maken, ivm extra overnachtingen op Les Damias.

De Vision Quest in Frankrijk

De periode in Frankrijk kan je weer opdelen in drie fases.

1. Voorbereiding

Je komt aan op 23 september tussen 11 en 12 uur en we openen de cirkel met elkaar om 14 uur.

De eerste voorbereidende dagen vinden plaats vanuit Les Damias. We verblijven daar in twee- of driepersoonskamers/huisjes. Een eenpersoonskamer/huisje is tegen een extra vergoeding mogelijk. De maaltijden zijn afgestemd op het vasten tijdens je Vision Quest. Overdag zijn we buiten in de bergen, 's avonds binnen in de groepsruimte. We verkennen zowel het uiterlijke als het innerlijke wereld en je bereidt je voor om bewust afscheid te gaan nemen van je oude leven.

2. Vision Quest

Op donderdag 26 september gaan we naar La Chaumasse, ons basiskamp in de bergen. Je kan daar in je eigen tent/shelter of eventueel in de tipi slapen. Van daaruit begint je Vision Quest die duurt van vrijdag 27 september tot dinsdag 1 oktober 'sochtends'.

3. Terugkomst en integratie

Als de laatste door de poort is teruggekeerd begint de integratie in de zweethut. We gaan dezelfde dag met elkaar terug naar Les Damias, waar je verder je ervaringen integreert en je klaar maakt om jouw geschenk te gaan delen met de wereld. Donderdag 3 oktober is de laatste dag en we sluiten af om uiterlijk 12.00 uur.

De terugkeer na je Vision Quest

Tijdens de verwantendag heb je je verwanten gevraagd je te steunen en je 'Gift' met hen te delen nadat je weer terugkeert van de Berg. Dit zijn de eerste en heel belangrijke mensen om je heen om je nieuwe leven vorm te geven. Voor je Vision Quest brengen we je in contact met iemand die eerder een Vision Quest heeft gedaan (Soul2Soul). Hij/zij kan je met name na je Vision Quest te ondersteunen in het terugkeerproces.

We hebben deze voorbereidingen met de grootste zorg samengesteld. Mocht je toch iets missen, neem dan contact met ons op!

Bart Wiegers en Hermine Schoneveld en assistenten
www.soulquest.nl / info@soulquest.nl / 06 – 25508945
Postadres: Oosterduinen d86, 9331 WE Norg

Deze info is terug te vinden op de login pagina van www.soulquest.nl
(wachtwoord: visionquest en ga dan naar Vision Quest Frankrijk)

Belangrijke data 2019

Onze intentie is om tot aan we vertrekken naar Frankrijk ons ook gezamenlijk voor te bereiden op de Vision Quest. Je bent van harte welkom!

We stellen als voorwaarde dat je aan de zweethutceremonie én aan de verwantendag deelneemt voorafgaand aan je Vision Quest.

Zweethut

7 september (De Hobbitstee, Wapserveen)

Verwantendag

8 september
De Hobbitstee, Wapserveen

Kijk ook op de website voor de actuele agenda: <https://www.soulquest.nl/agenda>
Opgave en aanmeldingen graag vooraf.

Vision Quest

Aanvang: 23 september (14 uur)
Einde: 3 oktober (12 uur)

Centrum Les Damias:
Rob & Caroline Yaffee
05300 Éourres
Frankrijk
Tel. 0033 492652050
www.lesdamias.com
google maps: Les Peyres, Éourres, Frankrijk
<https://goo.gl/maps/K45SEnz7efD2>



When your Soul needs the Freedom of Nature