



SoulQuest Information

Hvorfor tage på en SoulQuest?

Undervejs på Purpose Leadership forløbet udfører du en 8 timers SoulQuest i naturen. En Quest er en selvdesignet ceremoni, der har til hensigt at give dig indsigt i dit sjælsformål og større klarhed omkring den dybere mening med dit liv. En SoulQuest er en gammel tradition blandt oprindelige kulturer og i spirituelle traditioner, hvor man forlader det kendte for at tage ud i den vilde natur for at udforske sit sjælsformål.

Det primære mål med Soulquesten er at give dig mulighed for at kommunikere med din egen sjæl. Under questen vil man opleve at ens sjæl reflekteres tilbage til én gennem naturen og gennem ens sanser, følelser og forestillingsevne i form af billeder, symboler, tegn i naturen, fornemmelser og intuitioner. Herved kan man få indsigt og viden om sit sjælsformål.

En SoulQuest består af følgende elementer:

- 1) Et afsondret sted i naturen, hvor man kan være sig selv
- 2) Et minimum af mad

- 3) Direkte eksponering for naturens kræfter
- 4) Ceremonier, bøn og meditationer, der tjener til at fokusere opmærksomheden, så man kan få dybere adgang til sin sjæl.
- 5) Questen finder sted i en tidsperiode på minimum 8 timer.

Strukturen på SoulQuesten

Soulquesten har en klar struktur med nogle trin, der hjælper med at skabe ramme for Questen.

Soulquest struktur:

1. Forberedelse (Uger inden, begyndende nu)
2. Kryds den første tærskel (10 minutter)
3. Kryds den anden tærskel til din siddecirkel
4. Soulquest i sidde-cirklen (8 timer eller mere)
4. Opløsning af sidde-cirkel/genkrydsning af anden tærskel
5. Krydsning af første tærskel (10 minutter)
6. Inkorporering (1 år)

Fra du har krydset den første tærskel og til du vender tilbage minimum 8 timer senere og gen krydser den, vil du udføre en soulquest i din siddecirkel. Herunder er der en beskrivelse af de elementer, som du bygger forløbet i cirklen op af.

1. Etablering af din sidde-cirkel: Dette er opvarmningen, hvor du langsomt tilvender din krop, dit sind og sjæl til din søgen efter dit sjælsformål. Du læner dig forsigtigt ind i ceremonien med ritualer, der bringer dig ind i fordybelsen.

- Find stedet, hvor du vil skabe din sidde-cirkel og etablér den ud af grene, sten mv. så den danner en cirkel du kan ligge ned i og markér en åbning i den ved hjælp af sten eller grene. Det er gennem denne åbning, at du går ind og ud af cirklen, når du skal tisse undervejs.
- Begynd med en sang, et digt eller en bøn til naturen. Du kan også medbringe en fjer, en sten, lidt røgelse eller andet, som du vil ofre til naturen omkring dig.
- Bevæg dig ud af dit analytiske sind gennem at synge, chante, rasle eller stille meditation, så sindet finder ro.

2. Engagement: Intensiteten begynder at blive stærkere og du henvender dig direkte til sjælen:

- Du kalder dine venner ind for at støtte dig (det kan fx. være Moder jord, dine forfædre, din purpose guide, din dyre guide, enteleki, dine venner, vise mennesker, der inspirerer dig osv.).
- Fortæl sjæl, hvad du laver, hvad der er hensigten med questen og hvorfor du gør det. For eksempel: ”Kære sjæl - Jeg længes brændende efter at modtage mit dybeste formål. Jeg ønsker at modtage billeder, symboler, ord, kropslige fornemmelser, intuitioner og tegn i naturen om, hvad mit formål er.”
- Fortæl din historie højt om din længsel efter at leve dit formål. Lad jorden, træerne, bladene, stenene og dyrene lytte til din historie.
- Fortæl om de måder, som din frygt, modstand og forbehold har stået i vejen for at høre din sjæls kald. Beskriv en frygt du har og forpligt dig derefter til at frigøre denne forhindring fra dit liv.
- Skriv i din notesbog om det livsstadie, der slutter, og skriv derefter om det, du længes allerhøjest efter.

3. Aktivering: Intensiteten af din bøn og din henvendelse til sjæl er stærk nu og du skaber en endnu kraftigere aktivering gennem at udføre nogle af de følgende sjæle praksisser.

- Bevæg dig frit i din sidde cirkel og brug naturen til at kravle i, bygge med naturting, danse i osv.
- Tegn, læs poesi, syng, dans, trom, chante, vær i stilhed, skriv i notesbogen, historiefortælling, observér naturen og tal med planter, dyr og se symboler i naturen omkring dig.

4. Højdepunkt: Dit fokus og din indlevelse i questen er på sit højeste nu og det er tid til at give dig selv fuldt og helt til questen.

- Hvisk din bøn til sjæl, råb, tal, græd, bed om en vision for dit liv. Hold dig ikke tilbage, bed som om dit liv afhænger af det, fordi det gør det!
- Din egen indsats er en væsentlig del af questen, men den er kun halvdelen af sjælequesten. Den anden halvdel er nåde. På et eller andet tidspunkt, når du føler at du har bedt og hengivet dig længe nok, slipper du fuldstændig og overgiver dig i håb om, at din oprigtighed, din hengivenhed og din passion bliver mødt med nåde. Nåde kan komme i mange former. Vær åben, du kender ikke formen eller vejen, gennem hvilken nåde vil vise sig.

5. Afslutning: Brug noget tid i refleksion omkring den oplevelse, du lige har haft, før du gør dig klar til at vende tilbage. Lav et par noter i din notesbog og/eller benyt arket nedenfor til at registrere nogle af dine oplevelser. Tak dine allierede og venner for deres støtte under questen og opløs din sidde-cirkel og efterlad stedet, som du fandt det. Begiv dig derefter tilbage til det sted, hvor du krydsede den første tærskel. Brug lidt tid ved tærsklen til at takke sjæl for den tid I har haft sammen på questen. Vend derefter hjemad.

SoulQuest - Udstyrsliste

Lille rygsæk

Isolerende underlag, meditationspude

Vandflaske med 2-3 liter vand alt efter vejr

En lille smule mad

Lette støvler eller løbesko

Toiletpapir og plastikpose til at putte det brugte toiletpapir i.

Læbepomade/solcreme

Lommelygte, hvis du ankommer ved solopgang eller før

Notesbog og pen

Kørekort (eller anden ID)

Nødføjte

Ur, så du kan holde øje med tiden

Hat og solbriller, hvis det er varmt

Valgfri:

Lille kniv

Antihistamin ved høfeber

Myggebalsam

Lille vandtæt tarp og/eller paraply

Et lille førstehjælpskit

Varm sovepose at sidde i

Stor termokande med varm te

Bånd for at markere stien, som du går ind på, så du kan finde tilbage fx. I tilfælde af snevejr.

Husk tøj ifølge vejret og husk følgende, hvis vejret er som en almindelig kold, dansk vinter

- Trøje/fleece

- Varm jakke, overtræksbukser, flyverdragt
- Hue, vanter og halstørklæde
- Regnjakke med hætte og regnbukser
- Langt undertøj
- Varme, vandtætte støvler
- Uld eller syntetiske sokker

Tip til at holde dig varm:

Bomuld er ikke så anvendeligt, da det ikke holder dig varm. Så benyt uld og syntetiske materialer som nylon og polypropylene. Og flere lag er godt, for optimal temperaturregulering.

Et nøgle princip til at forblive varm er bevægelse. Hvis dine hænder eller fødder bliver kolde, skal du stå op og svinge dem kraftigt og hoppe for at få varmt blod til området. Hvis du er ved at blive kold, skal du spise lidt mad, drikke lidt varmt og tilføje et lag. Sørg for, at laget indeholder en hue, da man kan miste 90% af sin kropsvarme gennem hovedet. Bevæg dig rundt i din sidde-cirkel for at generere varme. Hvis du har brug for at tisse, så gør det. At holde urin i blæren sænker temperaturen. Det tager kalorier at holde væsken ved kropstemperatur. Dæk din hals med et tørklæde. Hvis du begynder at blive for varm skal du tage et lag af. Sommetider har folk lyst til at tage alt deres tøj af på en quest, men dette frarådes i kolde omgivelser.

Når du bevæger dig ind i naturområdet, væk fra stien og ind for at finde din sidde-cirkel, så vær opmærksom på, at der kan være glat på sten, klipper og skråninger. Og vær også opmærksom på, at det er koldere at sidde tæt ved vandkilder som åer, søer, hav osv.

Vigtige ting at huske på:

- Brænd ikke stearinlys/tænd ikke nogen form for ild eller lejrbrænde under questen. En undtagelse er at tænde lidt røgelse i begyndelsen.
- Efterlad følgende derhjemme: tændstikker/lighter, entheogener og indspillet musik, da hensigten er, at du skal være så "nøgen" som mulig til denne ceremoni. Derfor skal du bringe så lidt som overhovedet muligt fra dit normale liv med ind i din cirkel, så vaner og rutiner efterlades derhjemme.
- Efterlad en detaljeret plan hos en ven/partner, inden du går. Inkluder placeringen af, hvor du skal være, tidspunktet, hvor du går ud, og hvornår du forventer at være hjemme eller kontakter dem.

Hold dig til den givne plan.

- Hvis der er udsigt til sne i vejrudsigten, når du går ind på dit naturområde, skal du markere stien med bånd. Dette kan hjælpe dig med at finde vej ud, hvis det sner.
- Vær meget opmærksom på din krop. Hvis du begynder at ryste, skal du bevæge dig, tilføje et lag tøj, drikke varm væske og spise mad. Rystelser er et tegn på, at din krop har brug for hjælp til opvarmning.
- Hvis du begynder at ryste ukontrollabelt, skal du afslutte din quest tidligt. Rystelser er den første fase af hypotermi/nedkøling og kræver, at du afrunder questen med det samme og vender tilbage til bilen eller dit hjem.
- Planlæg tidspunktet for din quest, ud fra hvornår solen går ned, og der bliver mørkt og koldt. Når solen går ned, kan stier fryse, og det er meget sværere at finde vej tilbage. Planlæg derfor at være tilbage ved bilen, før det bliver mørkt.
- Behold altid dit udstyr i din rygsæk, så du kan komme hurtigt afsted, hvis det er nødvendigt.

SoulQuest Inkorporering Worksheet

Symboler eller billeder jeg modtog under min Quest:

Planter, dyr, eller elementer som talte til mig under min Quest (og hvad de fortalte mig):

Fysiske fornemmelser, kropslig "vished" som jeg oplevede under min Quest:

Følelser og sansninger som jeg erfarede under min Quest:

Ord som jeg modtog direkte fra sjæl under min Quest:

Indsigter, forståelse, dybe tanker, der opstod under min Quest:

Vejledninger, direktiver, råd, tip som jeg modtog under min Quest (særligt fra sjæl):