

ČERVENEC

~ MŮJ OSOBNÍ ROSTLINNÝ PRŮVODCE~

SETKÁNÍ S ROSTLINNÝM PRŮVODCEM NA PROCHÁZCE

1. zapojení smyslů

vnímejte, co se kolem vás nachází;
zapojte všechny své smysly -
vnímejte teplotu, vítr, vlhkost,
pozorujte barvy, přivoňte si k
rostlinám, kvítkům/trávě.
Nemusíte vůbec nic očekávat, jen
buďte a pozorujte dění kolem sebe
tak dlouho, dokud neucítíte
vnitřní zklidnění.

2. vnímání sebe sama - vděčnost k sobě

jakmile budete cítit, že jste
součástí přírody, jste klidní a
cítíte se dobře, zaměřte se více na
své emoce a pocity. Zkuste pocítit
vděčnost i úctu sami k sobě - buď
jen tak nebo i za to, že jste si
dopřáli chvílku pro sebe a
zkoušíte něco nového.



3. vnímání říše rostlin a osobní záměr

pokud se v přírodě cítíte dobře a
uvolněně jen pouhou přítomností a
pozorností kterou jste si dali, je čas
se posunout do roviny záměru. Pro
setkání s průvodcem není důležité,
zda danou rostlinu znáte - víte, jak
se jmenuje.

ČERVENEC

~ MŮJ OSOBNÍ ROSTLINNÝ PRŮVODCE~

SETKÁNÍ S ROSTLINNÝM PRŮVODCEM NA PROCHÁZCE

Vnímejte svou touhu a přání

(a tedy svůj záměr) setkat se svým rostlinným průvodcem - poznat ho a navázat s ním kontakt. Toto přání zkuste na moment procítit (podobně jako když si představíte, že se těšíte na někoho, koho máte opravdu rádi a jeho společnost vám chybí). **Objeďte v sobě zvědavost** - kdo asi bude vaším rostlinným průvodcem? Jak asi bude vypadat? Nevytvářejte si v sobě žádné představy, jak by měl vypadat, spíše se zkuste uvolnit do pocitu, že může vypadat jakkoliv (a stejně ho poznáte).



Důvěřujte svému vnitřnímu vedení a nechte, ať si váš váš osobní rostlinný průvodce najde sám. Procházejte se, nebo jen sedte na nějakém místě a pozorujte, jak se změnilo vaše vnímání rostlin kolem vás - nechte je na sebe působit, nic nehledejte, jen vnímejte, co vás zaujalo, co je pro vás nové, čeho jste si předtím nevšimli?

- *Možná je nějaké konkrétní místo, které vás přitahuje a láká vás - jděte tam.*
- Pokud by vám pomohlo procítit si, *jaké to je propojit se s vaším rostlinným průvodcem - představte si to.* Toto vám doporučuji hlavně pokud jste si před samotnou procházkou pouštěli meditaci setkání s rostlinným průvodcem - vraťte se zase k tomu prožitku z meditace - co jste cítili, když jste svého průvodce v meditaci objevili.

ČERVENEC

~ MŮJ OSOBNÍ ROSTLINNÝ PRŮVODCE~

SETKÁNÍ S ROSTLINNÝM PRŮVODCEM NA PROCHÁZCE

Pokud si vás přilákalo konkrétní místo, nebo již je vám opět dostupný pocit, jaké to je být se svým rostlinným průvodcem v kontaktu, zkuste nyní dovolit, ať si vás rostlina sama zavolá, ať si vás najde.

4. *Ukotvěte svou pozornost v těle a nalad'te se na své smyslové vnímání, abyste rozpoznali, která rostlina si vás volá.*

Zrak:

- vnitřní pohled na krajinu - aniž byste otvírali oči, zkuste vnímat uvnitř těla, kde v přírodě cítíte nějakou blízkost; bezpečné místo; pomocnou ruku; otevřenou náruč; podobnou "vibraci", "frekvenci" vám
- **pozorování krajiny** - pozorujte krajinu jako kdybyste se koukali na panoramatickou fotku - všimněte si osobní/vnitřní přitažlivosti – co je vám nyní sympatické? Jaký vzhled je vám blízký? - jemná rostlina, nebo dominantní rostlina? Jsou vám nyní blízké větve stromů, nebo huňatost keřů? Lákají vás barvy květů nebo pohyb listů?
- Jakmile budete vědět, co je vám pro tenhle moment blízké, zkuste si **všímat v krajině detailů** a objevit, která rostlina - strom/keř/květina/mech/travina si vás volá k sobě. Může se vám také stát, že při zaostření krajiny už uvidíte jen jednu jedinou rostlinu a všechno ostatní, jak kdyby pro vás nebylo tolik výrazné - následujte toto vedení :)

Hmat:

- je v okolí nějaká rostlina, které máte potřebu se dotknout? Sednout si k ní? Obejmout ji nebo se k ní schoulit?
- je nějaká rostlina, se kterou byste si nejraději zaplavali ve vodě nebo si ji dali do koupele?

ČERVENEC

~ MŮJ OSOBNÍ ROSTLINNÝ PRŮVODCE~

SETKÁNÍ S ROSTLINNÝM PRŮVODCEM NA PROCHÁZCE

Čich:

- láká vás nějaká rostlina a máte potřebu si k ní přičichnout? Potřebujete nutně vědět, jak voní?

Sluch:

- máte pocit, jak kdybyste nějakou konkrétní rostlinu slyšeli - ať už její zvuk ve větru, nebo její "volání, pozdrav, lákání vás"?

Chuť

- máte najednou doslova chuť na nějakou rostlinu - její květ/list/plod, udělat si z ní čaj?

5. Setkání s osobním rostlinným průvodcem

Jakmile se před vámi objeví rostlina, která je vaším osobním rostlinným průvodcem, můžete to poznat právě z toho, že je pro vás "atraktivní", že spolu "ladíte", že cítíte určitou (a často nevysvětlitelnou blízkost), nebo se jednoduše v její přítomnosti natolik uvolníte, že máte pocit, že z vás spadla veškerá tíha života. Setkání s osobním rostlinným průvodcem je většinou spojeno s nějakým prožitkem - emočním nebo i takového vnitřního urovnání si věcí ("aha" momentu).

Co pro mě rostlina symbolizuje?

ČERVENEC

~ MŮJ OSOBNÍ ROSTLINNÝ PRŮVODCE~

SETKÁNÍ S ROSTLINNÝM PRŮVODCEM NA PROCHÁZCE

Pokud chcete s vaším průvodcem **navázat bližší kontakt**, je čas se představit, vyjádřit vděčnost za vaše setkání. V tomhle směru můžete následovat opět svou vlastní přirozenost - zda povedete "vnitřní" rozhovor, nebo je pro vás důležité jen tichá společnost a rozjímaní. Můžete cítit i potřebu fyzického pohybu ve společnosti rostliny - trošku se projít, prozkoumat celé místo, zatančit si na oslavu setkání. Může se vám chtít v přítomnosti rostlinného průvodce zpívat ale také brečet :) Nechte vše plynout, jak bude potřeba.



Představte si, že tato rostlina je vaším průvodcem, na kterého zrovna teď čekáte – přesně v situaci, ve které jste i fázi života. Pročítte ten soulad s tím, že vám může pomoci s tím, co zrovna potřebujete a sdílet svou moudrost. Vnímejte, že jste otevření vůči novému vedení, vzhledům i informacím.

6. Rozloučení s osobním rostlinným průvodcem

Jakmile bude čas se s vaším novým rostlinným průvodcem rozloučit, můžete to udělat zase tak, jak vám je nejbližší - **dotekem, slovem, úsměvem, vnitřním poděkováním, mandalou, písní**. Pociťte vděčnost, můžete poděkovat za milou společnost; za poselství, která k vám přišla; za nové prožitky. Také se postupně můžete od rostliny dozvědět, **co by ji udělalo radost** (často je to jen vaše přítomnost a pozornost) nebo můžete vy sami cítit **touhu ji něčím obdarovat** (kamínkem, vámi pečeným chlebem, troškou tabáku apod.).

ČERVENEC

~ MŮJ OSOBNÍ ROSTLINNÝ PRŮVODCE~

SETKÁNÍ S ROSTLINNÝM PRŮVODCEM NA PROCHÁZCE

7. Otevření se vztahu s osobním rostlinným průvodcem

Pro jakýkoliv vztah je důležité **cítit důvěru, blízkost, náklonnost a jistou vzájemnost** - to stejné platí i při setkávání s osobním rostlinným průvodcem. Pro opětovné spojení se svým průvodcem, se můžete opět osobně setkat, nebo se s ním také můžete propojovat na dálku - v meditaci, při rozjímání, usínání i vstávání. Pokud vám to rostlina dovolí - můžete si vzít kousek z ní (list, květ, kůru), nebo kamínek z jejího nejbližšího okolí - cokoli, co vám pomůže se s rostlinou na dálku propojit. Stejně tak si můžete vytvořit například i rostlinný olej.

A tak si navzájem věnujte čas a najděte způsoby k otevření si cesty k sobě tím, že spolu s rostlinou budete trávit čas, v tichu budete v její přítomnosti, nebo o ní klidně začnete psát básně :) Možná budete sami překvapeni, **co potřebujete vy sami proto, abyste se druhé (rostlinné) bytosti otevřeli - co je pro vás opravdu důležité.**

To, co prožíváme v přítomnosti rostlin a svého rostlinného průvodce jsme my sami - je to kontakt s naším bytím, jedinečností, esencí, životem nebo zdrojem (nazvat si to můžeme každý podle svého). Je to právě ta úroveň bytí, ten život sám, který k nám hovoří zrovna skrze rostlinného průvodce. Tak jen prosím nezapomínejme, že téhle úrovně vnímání není možné dosahovat, že jí není možné "udržet", ani se od nás nemůže odpojit. Celou tu dobu tu tato "úroveň vnímání" je - my jí jsme, jen čeká až si jí/toho všimneme, až ji/to zavnímáme - že to jsme my; že to je život samotný :)

