

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

TVOŘENÍ PROSTORU PRO ZMĚNU (SEBE)VNÍMÁNÍ

V rostlinné říši je vytváření posvátného prostoru často **součástí tradičních rostlinných rituálů i iniciací** a většinou je takovou přípravou před samotným rituálem nebo iniciací.

Smyslem je (energetické) **otevření prostoru pro vnitřní práci, podporu a naladění se na poselství samotného místa, rostliny; vnímání sebe i podpory záměru**, který máme. Je to moment, kdy si pro sebe vytváříme prostor, kdy se věnujeme sami sobě, kdy **se znovu-propojujeme s naší vlastní přirozeností, prapůvodním úmyslem** a dovolujeme si se plně soustředit a užít si tento moment. Máme tak možnost navrátit se do svého vlastního středu i ukotvení ve své vlastní esenci a podstatě.

Osobní posvátný prostor je také vhodné vytvářet i tehdy, pokud jsme se ocitli v určité životní/pracovní/vztahové situaci a **potřebujeme se v ní zorientovat**. Vytváření posvátného prostoru je také uznání i respektování jedinečnosti místa, kde se nacházíme. Součástí může být také i podpora od tzv. Ducha místa a samozřejmě poděkování za podporu, která skrze něj může pro nás přijít.

Náš posvátný prostor (kterým může být místo v přírodě, místnost, náš pracovní stůl nebo třeba meditační místo) by měl být vždy bezpečný, čistý a pro nás příjemný.



Pokud si chceme vytvořit **posvátný prostor v našem domově**, tak naším smyslem není ani tak zahájit velký domácí úklid :), ale otočit všechnu naši pozornost dovnitř a takový prostor si dovolit cítit ve svém nitru - prostor, který není ničím zvenku rušený a je pro nás takovým vlastním místem, kde se můžeme plně uvolnit.

Venkovní prostor naší domácnosti by se pak měl stát odrazem toho, jak se cítíme ve svém nitru. Pokud se však ve svém nitru cítíte zmateně, nedostatečně, **rostliny jsou nádherným a jednoduchým způsobem, jak se obklopit krásou a doslova cítit lásku i přijetí kdekoliv se nacházíme**. Rostliny nás tedy mohou ve spolu-vytváření posvátného prostoru podpořit mnoha způsoby.

INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

BYLINNÉ VYDYM OVÁNÍ

Vydymování, vykuřování prostoru/sebe/místa prostřednictvím zapálení bylin je velmi jednoduchým způsobem, jak **skrze dým rostliny navázat přímý kontakt s esencí rostlin(y)**, jejím vědomím i jejím poselstvím. Doporučuji zapalování bylin v situaci, kdy chcete pečovat o sebe nebo o svůj prostor i jinak, než jste třeba běžně zvyklí. Je to moment, kdy se můžete na chvíli **zastavit a pomyslně odevzdat vše, co již nepotřebujete** a nechat kouř, ať vše odnese. Běžně se o vydymování hovoří jako o "očistě" prostoru/sebe na energetické úrovni - můžeme to tak samozřejmě vnímat i byliny za tímto účelem pálit. Pálení bylin je však také způsobem, jak **můžeme harmonizovat sami sebe, prostor a dodat určitou kvalitu do samotného prostoru nebo do našeho energetického pole**, resp. do našeho života :)

Podobně jako prostor i sebe, můžete vydymovat také i (nové) předměty - například ty, které si sebou berete k rituálu :) Na vydymování můžete používat (nejedovaté) byliny, které znáte z divoké přírody, nebo koupit svazky/směsi bylin pro to určené. Ale velmi jednoduché (a krásně voňavé) může být vydymování bylinami, které rostou na zahrádce - rozmarýn, levandule, tymián, měsíček, růže. Můžete si je nasušit a pálit jednotlivě, nebo uvázat do bylinkového svazku a užívat si kombinaci vůní pohromadě.



Pro mě osobně je vydymování bylinami jednou z cest, po které sáhnu právě v momentech, kdy se potřebuji zastavit a přeladit. Sama si velmi ráda pro sebe (ale i pro ostatní) tvořím osobní nebo rituální svazky, které většinou používám po nějakou dobu.

INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

BYLINNÉ VYDYM OVÁNÍ

Rozhodete-li se vydym ování zkusit, mějte vždy **otevřené doma okno**; zapalte rostlinu a můžete dým z rostliny nechat rozprostřít kolem svého těla - můžete začít od nohou a intuitivně nechat dým stoupat nebo ho směřovat až do oblasti kolem hlavy. Pokud máte potřebu přinést esenci rostliny také do samotného prostoru, projděte s dýmem místnost (od jednoho rohu k druhému a doporučuji končit v rohu u okna :)); můžete dým z byliny použít také na vaše meditační/relaxační místo nebo projít celý byt/domov. Smyslem vydym ování není mít co nejvíce kouře v prostoru, ani ho nechceme nutně přímo vdechovat. Spíše je důležité vnímat během vydym ování, proč jsme se pro zapálení byliny rozhodli a nechat na sebe působit/v prostoru samotný dým a jeho kvality působit.



Po dokončení vydym ování je vhodné z místnosti na chvíli odejít a nechat ji alespoň několik minut vyvětrat a až poté zavřít okno.

PŘEJI VÁM KRÁSNÝ ČAS BYLINNÝMI DÝMY



INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

VYTVOŘENÍ OSOBNÍHO BYLINNÉHO OLTÁŘE V PROSTORU DOMOVA

Oltář (nebo také rostlinná mandala) je v rostlinné medicíně místem pro **propojení s energií, kterou nyní potřebujeme přitáhnout**; nebo způsobem, jakým jednoduše podpořit a kam otisknout svůj "záměr". Oltář/mandala je velmi **kreativní způsob vyjádření sebe**. Přináší možnost, jak se projevit a jak ve hmotě vyjádřit to, po čem toužíme; nebo kam směřujeme. Je to taková "fyzická jiskra", která nám má připomínat náš záměr, nebo potřebu.

Vytvoření osobního oltáře - pro tvoření oltáře v prostoru domova není třeba hledat příliš pravidel. Samotné tvoření oltáře nejčastěji vyplývá ze záměru, který máte - proto je dobré se nechat vést vlastní inspirací a přirozeně pokládat na oltář to, co je vám osobně blízké.

Tipy na tvoření oltáře:

1. Před samotným tvořením oltáře, **očistit dané místo** - fyzicky (umýt) i energeticky (dýmem, bylinným odvarem nebo např. sprejem s esenciálním olejem).
2. Navnímejte si **důvod/záměr/potřebu** - proč oltář nebo mandalu tvoříte? Potřebujete se více propojit se svým vnitřním klidem, světem rostlin? Chcete ve svém životě něco změnit? Nebo je to všechno dohromady? Možná to může být spíše pocit, než abyste byli schopní dát svůj záměr do slov - to je úplně v pořádku.

Nemáte pro tento moment žádný konkrétní záměr? I to je v pořádku (níže i tak najdete inspiraci, jak oltář vytvořit).

INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

VYTVOŘENÍ OSOBNÍHO BYLINNÉHO OLTÁŘE V PROSTORU DOMOVA

3. Poté si na místo, které jste pro oltář určili, dejte na oltář **předměty, které rezonují nebo ze kterých cítíte potřebu pro naplnění svého záměru**. Oltářem může být v podstatě cokoli, co je vám blízké - svíčka, květina, mandala z rostlin, krystaly, osobní předměty (amulet, parfém, bylinná esence). Často se na oltáře dávají zástupci všech elementů - voda (miska s vodou, mušle apod.); vzduch (ptačí pírko, zvonky); oheň (svíčka); země (rostliny, kameny apod.). Můžete si také do tohoto místa pozvat své osobní průvodce (rostlinné i ty ostatní).

Pokud vytváříte **oltář pro podporu propojení s vaším rostlinným průvodcem** nebo rostlinnou říší, je vhodné do oltáře zakomponovat samotnou rostlinu nebo rostliny, které vás v propojení podpoří.

Někdy když **nemáte žádný záměr a přesto si chcete oltář vytvořit**, můžete celý oltář vytvořit zcela intuitivně a postupně teprve zjišťovat, proč jste ho vytvořili :)

S celým oltářem můžete hýbat, jak budete potřebovat tak, abyste došli do momentu, kdy víte, že přesně v téhle podobě je kompletní a naplňuje váš záměr i důvod jeho vytvoření. Ten moment často poznáte i tak, že se uvnitř uvolníte a nebo jednoduše začnete vnímat krásu oltáře.



INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

VYTVOŘENÍ OSOBNÍHO BYLINNÉHO OLTÁŘE V PROSTORU DOMOVA

4. **Péče o váš bylinkový oltář** - většinou oltáře vytváříme na nějakou delší dobu - dny, týdny a někdy to mohou být i měsíce. Pokud jste v Průvodci, můžete si například vytvořit oltář na vaši rostlinnou pout' dalších měsíců. Ať už oltář vytváříte na jakkoliv dlouhou dobu, je vhodné s ním občas "posedět" - zjistit, jak se má?; je stále tak krásný a pro vás podporující jako byl při jeho prvním tvoření?; je do něj potřeba něco přidat, nebo z něho něco odejmout?; je potřeba ho trošku přeorganizovat a mezitím utřít prach, nebo každou věc podpořit bylinným kouřem?

Pokud jste vytvořili oltář bez záměru a už cítíte, že je čas ho zase zavřít, nebojte se tak učinit.

5. **Uzavření oltáře** je vhodné jakmile to sami uznáte za vhodné, nebo se jednoduše naplní záměr, pro který byl oltář vytvořen. Předtím než oltář uzavřete je opět vhodné s ním chvilku posedět a poděkovat místu i předmětům, že tu pro vás byly a pomohly vám naplnit váš záměr. Pokud jste žádný záměr neměli a oltář si vytvořili jen tak, můžete si navnímat, co vše jste si díky oltáři uvědomili - i kdyby to mělo být třeba jen to, že oltáře nejsou nic pro vás :)

Až uznáte za vhodné, můžete každý předmět z oltáře odebrat (a případně očistit pro další použití) podobně jako když jste oltář tvořili. Celé místo, které je už bez předmětů můžete zase fyzicky i energeticky očistit. Rostliny z oltáře můžete vrátit přírodě a stejně tak i jakýkoliv přírodní předmět. Pokud jste v oltáři používali kameny, je vhodné je na chvíli dát někam mimo váš osobní prostor, aby měli čas "vydechnout"; nebo je můžete očistit vodou/bylinným kouřem).

Jakmile znovu přijde vhodná doba na vytvoření dalšího oltáře, vytvořte jej, projeďte svou kreativitu, experimentujte a užijte si samotný proces tvoření i každého jednoho zastavení, ke kterému vás oltář zve :)



INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

VYTVOŘENÍ OSOBNÍHO OLTÁŘE/MANDALY V PŘÍRODĚ

Podobně jako jste tvořili osobní bylinný oltář v prostoru domova, můžete vytvořit také podobný oltář/mandalu v přírodě. Postupovat můžete velmi podobně jen s tím, že místo v přírodě není potřeba nijak fyzicky (o)čistit. V přírodě naopak **můžete využívat detaily a maličkosti, které jsou již součástí místa**, které jste si pro tvoření vybrali. Já osobně, když tvořím oltář, resp. rostlinnou mandalu v přírodě, tak ji tvořím z takových "předmětů", které v přírodě a na daném místě mohou zůstat - většinou je mandala hlavně z rostlin, z kamínků které v přírodě najdu, nebo je chci přírodě darovat; do mandaly můžete také přidávat různé divoké plody - jeřabiny, šípek, hloh, žaludy apod. Nechte se opět inspirovat přírodou - podle toho v jakém časovém období mandalu tvoříte.



INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

BYLINKOVÁ KOUPEL A SPRCHA

Bylinková koupel nebo sprcha je jednou z mých nejoblíbenějších bylinkových radostí :) Pro mě osobně je vždy koupel nebo sprcha vzácným a láskyplným okamžikem a velmi rychle mě dokáže "přepnout" v mém vnitřním prožívání. Ten prožitek je často doslova, jak kdyby se instantně má horká hlava, nervy i emoce uklidnily a v tom zmatku a chaosu se uvnitř mě rozlil klid. Já osobně bylinkovou koupel rozlišuji dva druhy bylinkové koupele - v teplé vodě s čerstvě natrhanými rostlinami a v teplé vodě spolu s odvarem (i spolu s čerstvě natrhanými rostlinami).



Bylinková koupel ve vodě s rostlinami

Tuhle koupel mám nejraději v letním období (ted' :)), když je dostatek čerstvých bylin na loukách. Jednoduše to znamená, že si dám klasickou teplou koupel spolu s vodou (kolem 37°C) a do vody si přidám několik hrstí jemných lučních a divokých bylin (nejčastěji květy nebo kvetoucí natě). Tato koupel je velmi jemná a mě osobně přijde i velmi intimní v tom smyslu, že jste opravdu v blízkém kontaktu s rostlinnou říší :) **Doporučuji ji hlavně tehdy, když je vám smutno; nebo se cítíte jak cizinci tady na Zemi** ♡ Podobně můžete použít tuto koupel pro hlubší propojení s konkrétní rostlinou.

INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

BYLINKOVÁ KOUPEL A SPRCHA

Bylinková koupel ve vodě s odvarem z rostlin (i s rostlinami)

Tato koupel je podobná jako koupel ve vodě, avšak navíc do vody se také přidává odvar z bylin. Množství bylin je v tomhle směru velmi individuální záležitostí - běžné bylinkové texty často uvádějí 50g sušených bylin a 2 litry vody, převařit a nechat 10-15min luhovat. Ve starých textech M. Treben najdete i množství 200g bylin do vany :) Vždy záleží na tom, zda je to koupel s léčivým potenciálem (například sedací koupele v přeslička rolní pro podporu ledvin), nebo zda (jako v našem případě) nám jde spíše o propojení s rostlinami v jejich celistvosti a připomenutí si té naší vlastní.

Doporučení a důležitosti:

- pokud budete zkoušet bylinkové koupele a sprchy, začínejte vždy raději s menším množstvím bylin a postupně můžete množství bylin zvyšovat
- pro koupele i sprchy se vyhněte rostlinám, které mají fotosenzitivní nebo dráždivý efekt na vaši pokožku nebo i nervový systém (např. třezalka pokud se další dny vystavujete slunci; kopřiva a jiné pichlavé rostliny); pozor na prokrvující koupele v těhotenství nebo po porodu a při kojení (v těhotenství i po něm raději sáhněte po bylinách, které s odborníkem/lékařem zkompletujete)
- pokud přidáváte odvar do koupele - sceďte ho a byliny darujte zpátky přírodě/zkompostujte
- můžete si vytvořit bylinkové pytlíčky (podobně jako jsou pytlíčky na čaje), abyste bylinky neměli v celé vaně - většinou se používají bavlněné, lněné nebo jiné další přírodní materiály, které jsou ve vodě nerozpustné
- podobně jako pro vnitřní užívání i pro koupele a sprchy používejte rostliny v té co nejvyšší kvalitě
- při použití bylin pro koupel je podobně jako při samotném sběru důležité, abyste nechali bylinky chvíli ležet, aby je mohl opustit hmyz a neměli jste je pak v koupeli :)

Bylinková sprcha

Pro bylinnou sprchu potřebujete pouze bylinný odvar (viz návod výše), který si necháte vychladnout na příjemnou teplotu a svou (běžnou) sprchu jím buď začnete, nebo ukončíte. Pro odvar můžete používat sušené, ale i čerstvé byliny - čerstvých bylin pro odvar můžete použít více než bylin sušených. Často se také dělají i rituální rostlinné koupele, kterým se také říká tzv. duchovní koupele. Sama je mám také velmi ráda, ale dávám jim prostor při osobních setkáních, protože jsou krásnou příležitostí přípravy pro rostlinný rituál i iniciaci.

INSPIRACE PRO VYTVÁŘENÍ (POSVÁTNÉHO) PROSTORU

osobní deník

prostor pro mé osobní poznámky