

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

ROSTLINNÁ INICIACE - ROSTLINNÁ KÚRA

Rostlinná kúra pro vás může být vstupní branou do samotné iniciační pouti, takže pokud byste se rozhodli přeskocit osobní přípravu, můžete jako osobní přípravu a zahájení považovat i samotnou rostlinnou kúru.

Propojení se záměrem, výběr rostliny, propojení s rostlinou, sběr a příprava odvaru

V měsíci říjnu se pro rostlinnou kúru přihlásila **Růže šípková** (opět :) - možná jste se s ní už blíže seznámili právě v červnu při rostlinném rituálu, kde byla také naší průvodkyní. Její poselství, které nyní přichází je, že *"okvětní lístky mohly v červnu zahojit ještě nějaké staré rány nebo nás "vyživit" láskou, abychom nyní měli odvalu vstoupit do své zralosti"*. V červnu jsme měli nádhernou meditaci s Růží šípkovou. V meditaci jsme se pomyslně dotýkali svých vlastních trnů a také jsme se propojovali se svým srdcem, se svými tématy nebo s vnějším světem. Možná už tehdy se vám mohl objevit obraz vaší první vize, nebo nějakého silného poselství. Možná jste mohli objevit, co ve vás otvírá lásku i co je pro vás podpůrné - všechny ty střípky z červnové meditace vám mohou nyní začít dávat mnohem větší smysl.

Pro naši iniciační pout si budeme připravovat především **silné odvary z plodů Růže šípkové, tedy šípků**. Tyto odvary můžete popíjet při každé příležitosti, kdy se vědomě vrátíte na svou pout, půjdete putovat (svou vnitřní) krajinou, nebo budete poslouchat meditaci, která je pro vás při této příležitosti připravena.

Pokud byste chtěli experimentovat a z odvaru si **vytvořit "elixír"**, tak zde najdete několik tipů, jak takový elixír připravit. Osobní elixír si můžete vždy připravit tak, že se necháte vést rostlinou a budete tak přesně vědět, jakou část rostliny zpracovat a jakým způsobem; podobně je to i s množstvím, které pro vytvoření elixíru použijete. Elixíru se oproti odvaru pije velmi malé množství (například jen 25ml). Elixír se vytváří například přidáním rostlinné tinktury, vína, medu nebo květové esence.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

ROSTLINNÁ INICIACE - ROSTLINNÁ KÚRA

Propojení se záměrem, výběr rostliny, propojení s rostlinou, sběr a příprava odvaru

Sběr šípků:

Pro náš šípkový odvar budeme potřebovat především šípky. Při sběru šípků se můžete propojit se samotným záměrem i samozřejmě s Růží šípkovou jako takovou a požádat ji o vedení při rostlinné kúře. Šípky si doma můžete uschovat do sklenice, uzavřít a nechat v lednici - můžete si tak připravovat odvary po celé dny/ týden a nořit se postupně do své iniciační pouti :)

Příprava odvaru:

60g čerstvých šípků spolu s cca 750ml vody nechte projít mírným varem po dobu 20-60min. Poté scedte přes plátno/filtr a odvar si můžete uskladnit, nebo znovu (čerstvé/stejně šípky) přelít vodou a uvařit další odvar.

prostor pro mé osobní poznámky

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

ROSTLINNÁ INICIACE - ROSTLINNÁ KÚRA

Rostlinná kúra, její průběh i ukončení

Svou rostlinnou kúru a propojení se záměrem můžete **zahájit i při samotném sběru rostliny** (šípků), stejně tak **i při přípravě odvaru** a také při samotném pití odvaru. Pokud jste si však dělali nějakou osobní přípravu ve formě oltáře, bylinné koupele/sprchy, můžete samotný odvar darovat na oltář v nějaké lahvičce jako symbol propojení a nebo také **odvar můžete přidat do koupele/sprchy**.

Pro rostlinnou kúru si můžete **vybrat některé volnější dny**, nebo si je pro sebe "vyhradit". Je vhodné **rostlinnou kúru rozvrhnout alespoň do 2-3 dní**, nebo klidně i do celého týdne. Někdy rostlinná kúra může trvat i 2 týdny, nebo měsíce. Je jen na vás, pro jak dlouhou kúru se sami rozhodnete; možná vám také délku řekne sama rostlina, případně to můžete poznat aniž byste si délku kúry stanovili.

Doporučené množství odvaru závisí hodně na vaší preferenci, ale postačí **100-200ml odvaru** pro vaše jednotlivá zastavení a rozjímání. Doporučuji si s odvarem posedět každý den alespoň chvíli ráno a večer a pak samozřejmě kdykoliv budete potřebovat/chtít. Při samotném zastavení a osobním čase, nemusíte dělat kromě pití odvaru nic jiného. Pokud by se vám chtělo meditovat, cokoliv tvořit nebo psát, tak samozřejmě můžete. Nedaří-li se vám uvolnit jen tak, nebo s meditací, kterou máte pro tuto příležitost k dispozici, nebo by vám úplně nevyhovovaly prostory u vás doma, vydejte se klidně spolu s odvarem na procházku do přírody. V měsíci listopadu se pak společně vydáme na divoké putování krajinou i snění s rostlinami.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

ROSTLINNÁ INICIACE - ROSTLINNÁ KÚRA

Rostlinná kúra, , její průběh i ukončení

Během dnů osobní kúry si **všímejte situací, které se vám ukazují i emocí, které prožíváte.** Navazujte spojení se svým vnitřním světem skrze záměr, který jste si stanovili. Všímejte si, co se vám chce během těchto vašich chvilkách dělat, o čem přemýšlíte, nebo co vám v posledních dnech/týdnech udělalo radost.

- *Jaká je vaše vlastní přirozenost?*
- *Co je vám vlastní dělat/nedělat?*
- *Jaká interakce s lidmi/děťmi/přírodou vám přináší radost?*

Ukončení celé rostlinné kúry se velmi odvíjí od toho, čím vaše osobní rostlinná kúra započala. Pokud jste si vytvořili oltář, kterému jste věnovaly odvar, můžete odvar vzít a darovat ho přírodě, případně rostlině jako poděkování za provázení. Můžete kúru ukončit rostlinnou koupelí/sprchou nebo můžete vydýmit svůj osobní prostor rostlinami - doporučuji použít například rozmarýn, pelyněk nebo třezalku.

Můžete sice přestat pít odvar, ale můžete například začít používat olej z rostliny (růže), pokud jste si ho vytvořili. Pokud jste ve svém vnitřním vědomí i prožívání došli k nějakému hlubokému prožitku nebo uvědomění, zkuste si tuto svou zkušenost nechat alespoň pár dní pro sebe a nesdílet ji se světem kolem sebe i se svými nejbližšími. **Nechte doznít účinky i poselství, která k vám z vnitřního světa promlouvají.** Možná budete až překvapeni, jak málo stačí k tomu, aby se to vaše vnitřní vnímání sebe sama pro vás zpřístupnilo. **Můžete se také cítit nějaký čas dokonce i zranitelní,** nebo tak trochu mimo běžný život a jeho rychlost :)

Po skončení kúry můžete také cítit určitou blízkost k rostlině, která vás rostlinnou kúrou provázela – sama rostlina vás může vyzvat k hlubšímu a dlouhodobějšímu vztahu s ní, a tak je na vás, jak na to zareagujete a jaké způsoby navazování vztahu zvolíte – inspirace máte v průvodci už spoustu :)

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

ROSTLINNÁ INICIACE - ROSTLINNÁ KÚRA

Rostlinná kúra, její průběh i ukončení

Tipy i postřehy pro vás:

- Často se mi stane, že si popíjím silné odvary, aniž bych tušila, že se nějaká změna odehraje a život sám mi vyskládá situace tak, že během pár dní přijde hluboké uvědomění, rozpoznání něčeho, co už se kolem mě nějakou dobu tak motá a potřebuji to "prokouknout" :) Pro někoho je taková pout' nejsnazší - nemusí si nic připravovat kolem, jen si vlastně popíjí bylinný nápoj a věci i život se tak jako děje a k nám přichází přesně ty situace a momenty, které mají.
- Opatrně s rostlinnou kúrou v těhotenství, těhotné ženy mohou samozřejmě podstupovat rostlinnou iniciační pout', avšak místo rostlinné kúry a pití silných odvarů mohou spíše meditovat, trávit čas s rostlinou ve formě snění nebo se vydat na divoké putování.