

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ SNĚNÍ S ROSTLINAMI

V říši rostlin je **snový čas** považován za způsob prostřednictvím kterého se můžeme propojit s vedením, poselstvím rostlin. Snový čas nám tak může přinést nové informace, porozumění i nový náhled na naši situaci i novou inspiraci. Snový čas pro nás také může být možností, jak jiným způsobem poznávat obsah svého vědomí a také poznávat, co s námi ladí a co nikoliv - skrze prožitek ve snu samotném. Sny nás často také svým jedinečným způsobem navádí k akci, k pohybu v životě i v myšlení – jsou příležitostí přinést nové poznání do našeho reálného života.

A protože v Průvodci podzimní čas věnujeme naší osobní iniciační pouti, může být snový čas s rostlinami způsobem, jakým můžete objevit odpovědi na své otázky a také vás snění s rostlinami může přivést k naplnění záměru, který jste si pro iniciační pout' stanovili a to poměrně krásným způsobem - sladkým sněním :)

Pokud byste si pro své snění s rostlinami přáli mít **záměr, který je v souladu s naší podzimní iniciační poutí**, připomínám obecný záměr iniciace, který si můžete vkládat do času snění.

- ~ uvědomění si vlastní podstaty - našeho místa v životě, které je nám tolik známé a blízké
- ~ navnímání osobní vize - co je nyní pro nás důležité, abychom realizovali; sdíleli se světem
- ~ objevení všeho, co je nám i realizaci naší vize podporou

Pokud jste během roku rozvíjeli a navazovali vztah s rostlinami, je velmi pravděpodobné, že během té doby se už rostlina nějakým způsobem ve vašem denním nebo nočním snění objevila. **Rostliny se často objevují ve snech nepřímo** (můžete mít podobný nebo stejný pocit, jako když jste fyzicky byli v přítomnosti rostliny během procházky); můžete vnímat její přítomnost jako kdybyste se fyzicky a svým vnímáním ocitali v/na ní (v jejím rostlinném těle; nebo seděli na jejím květu; rozjímali u jejího kořenu; byli opření o její větev). Ve snu se vám také rostlina může připomenout tím, že na ni po probuzení dostanete chuť a ráno k snídani si z ní připravíte čaj. Může se vám také stát, že se probudíte a znáte jméno rostliny, které jste předtím neznali takhle "vědomě", i když jste věděli, že daná rostlina existuje.



PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ SNĚNÍ S ROSTLINAMI

JAK VSTOUPIT DO SNOVÉHO ČASU S ROSTLINAMI?

Rostlinná iniciace a rituály pro propojení s rostlinou

Vzhledem k tomu, že během celého listopadu procházíme rostlinnou kúrou, tak intenzivní popíjení odvaru během dne může otevřít hlubší vztah a kontakt mezi vámi a rostlinou. Podobné propojení může přinést i vytvoření oltáře pro příležitost rostlinné iniciace, pokud je jeho součástí také rostlina pro rostlinnou kúru. Večerní koupel nebo sprcha s odvarem rostliny nebo také bylinná olejová péče je podobnou pozvánkou pro rostlinu do snového času.

Popíjení odvaru před spaním a rozjímání s rostlinou

stačí velmi malé množství odvaru; nedoporučuji odvar z bylin, které jsou silně stimulující; také je vhodné zkusit odvar popíjet i během dne, abyste pocítili účinky, které na vás rostlina má na fyzické/psychické úrovni

Umístění rostliny v oltáři

Večerní rostlinná koupel nebo sprcha

Masáž nohou/těla; potření čela nebo spánků rostlinným olejem z dané bylinky

Umístění rostliny (například ve váze) na noční stolek nebo části (suché) rostliny (list, květ, plod) pod polštář

Část rostliny si můžete vložit do nějakého bavlněného pytlíčku a vložit pod polštář se záměrem propojení s rostlinou; učení se od rostliny; o vedení; s prosbou o inspiraci v životní oblasti apod. Tento způsob snění můžete praktikovat především s rostlinami, které nechcete konzumovat, nebo si nejste jisti, zda je konzumovat můžete.

Mimo tradiční večerní, resp. noční čas spánku existují také další možnosti, jak se propojit s rostlinnou během dne – během tzv. denního snění s rostlinami.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ SNĚNÍ S ROSTLINAMI

JAK VSTOUPIT DO SNOVÉHO ČASU S ROSTLINAMI?

Snová cesta

Snová cesta je způsobem propojení s rostlinnou říší, pokud je vám blízká hudba, bubny nebo i zpěv. Pro snovou cestu se často používá šamanský buben, kdy pravidelně bubnujete, volně a hluboce dýcháte a necháte se rytmem zvuku i splynutím s dechem uvolnit. Pro tuto cestu je vhodné mít nějaký svůj osobní záměr a vstupovat na tuto cestu spolu s tímto záměrem – můžete také použít inspiraci z našich společných meditací v Průvodci a vydat se spolu s bubnováním a hlubokým dechem na louku za rostlinou. Můžete také klesat do nějakého údolí s každým úderem na buben a setkat se tak se svou rostlinou. Můžete si také požádat, ať jste přeneseni přímo k rostlině a jejímu Duchu. Snová cesta může mít pro vás známou podobu, ale také může být úplně jiná, než jste doposud poznali – buďte otevření k podobě, ve které se s vámi rostlina chce propojit a mějte důvěru v její vedení i k vašemu záměru. Nechte setkání a jeho průběh volně vyvíjet. Jakmile ucítíte, že je čas setkání ukončit, nebo k tomu budete rostlinou vyzváni, vraťte se pomalu stejnou cestou, kterou jste se za rostlinou dostali.

Vstup do snové cesty za pomoci bubnování většinou trvá poměrně krátký čas – 10 až 20 minut. Podobně jako buben můžete také použít nějaké zvonky, nebo jiný váš oblíbený nástroj.

PROSTOR PRO OSOBNÍ POZNÁMKY

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ SNĚNÍ S ROSTLINAMI

JAK SI ZAPAMATOVAT SNY?

Snový deník

Zlatá stará klasika :) – mějte poznámkový blok a tužku na nočním stolku a můžete si tak hned po probuzení zapsat svůj sen. Doporučuji při zapisování jen popisovat, co si pamatujete včetně všech detailů – pocitů, nepochopení nebo dojmů, které ve vás sen vyvolal. Nehleďte ve snu při psaní logiku, návaznost. Jakmile psaní dokončíte, zkuste svému snu dát nějaký nadpis, název, který by pro vás vystihl jeho obsah.

Rozjímání a setrvání ve stavu po probuzení

Dovolte si poležet si pár minut navíc a chvíli setrvat ještě v tom blaženém stavu po probuzení – těstě předtím než se do hlavy přiřítí myšlenky. Rozjímejte o snu, který se vám právě zdál; procházejte si části snu, které si pamatujete.

Dobrý spánek – prioritá

Jeden ze základních předpokladů toho, že si sny zapamatujeme, je hluboký spánek, po kterém se cítíme odpočati. Samozřejmě jsou životní období, kdy to prostě možné není (mávám všem rodičům malých dětí :)), ale také to neznamená, že na nějakou dobu nemůže být dobrý spánek naší prioritou. Pro někoho však dobrý spánek znamená dlouhý; pro někoho to znamená nerušený; pro jiného to může znamenat pár dní vstávání bez budíku; pro jiného to může být osobní rituál a čas o samotě těsně před samotným spánkem; nebo pomalé ráno po probuzení a samota těsně po spánku. Možná je ve vás teď pocit – potřebuji tohle všechno dohromady :, nevdí. Zkuste si dopřát cokoli z toho, co teď nejvíc potřebujete – čas podzimu a čas vánoční, jak kdyby k dobrému spánku vyzýval, tak pokud tuto potřebu silně cítíte, můžete na ní jen vnitřně kývnout a nechte, ať si vás to vede po svém – co je zrovna nyní možné a reálné – nesnažte se mi spánkový čas pod kontrolou a s mnoha podmínkami, to je většinou cesta jen k větší frustraci.

K dobrému spánku můžete také použít rituály, které už jste si během roku vyzkoušeli a jsou vám blízké a víte, že vás uklidňují a navozují příjemný stav odpočinku - osobní/rostlinná meditace; vana; můžete také použít různé krystaly, hudební nástroje, psaní deníku aj.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ SNĚNÍ S ROSTLINAMI

ORIENTACE VE SNECH, PRÁCE S POSELSTVÍM, KTERÉ SKRZE SNY PŘICHÁZÍ

Znovu-ponoření se do snu

Pokud jste si některý ze svých snů zapamatovali, nebo je to sen, který k vám přichází opakovaně a už znáte, jak se bude vyvíjet, můžete si zkusit se do něho znovu ponořit, vyvolat si ho v mysli tak nejlépe jak dokážete a oddat se takovému dennímu snění.

- Je něco, co ve snu chci změnit, udělat jinak?
- Co by mi ve snu přineslo radost, více vás uvolnilo?
- Je něco, co mi ve snu chybí a potřebuji, aby se tam objevilo?
- Potřebuji vědět, kam sen vede a co se stane v dalších momentech, kdy sen běžně končí?

Jamile se vám ukáže, co ve snu chcete jinak, zkuste si celý sen představit tak po "vašem" a zkoumejte, kam vás to vede dál. Jaké otázky pro vás zůstávají nezodpovězené? Co stále přitahuje vaši pozornost, nebo tomu nerozumíte? Jaká symbolika se vám ve snu odkrývá z té změny, kterou jste si ve snu dopřáli? Co vám tato symbolika sděluje o vás samotných, o vašem životě? Co si přejete zažít, dopřát, změnit?

Sdílejte své sny s někým blízkým

Sdílejte své sny rodině, dětem, přátelům a nechte je, ať vám sen interpretují – co sen znamená a nebo kam vás sen navádí?

Vděčnost za snový čas s rostlinami; projevení poselství v životě

Pokud vám rostlina ve svém snu předala nějaké významné poselství, dar nebo vás k něčemu vyzvala – zkuste (podobně jako při fyzickém setkání v běžné realitě) na to reagovat jak nejlépe zrovna v tento moment dokážete. Můžete udělat nějaké gesto vůči rostlině jako poděkování – ať už skrze váš oltář; v běžném dni si dopřát čas s ní v meditaci, popíjet odvar z rostliny; vyjít za ní na procházku a poděkovat ji při osobním setkání s rostlinou v přírodě. Můžete udělat akci, kterou cítíte, že je potřeba udělat, abyste uctili poselství, které k vám přišlo (například setkat se s dávným přítelem; dopřát si více odpočinku; nosit nějakou konkrétní barvu, která se ve snu objevila apod.