

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

LISTOPAD

Průvodkyně rostlinnou iniciační kúrou - Pampeliška lékařská

Bylinná medicína:

- podpora trávení (játra, žaludek), očistný a posilující účinek pro celé tělo
- pomoc při únavě, vyčerpání, podrážděnosti i při bolestech hlavy
- stimuluje metabolismus
- vhodná bylina pro ženy (premenstruační syndrom, endometrióza, početí i přechod)
- pomáhá také při kožních problémech díky tomu, že čistí krev
- vhodná při revmatických obtížích i při onemocnění kloubu (artritida apod.)
- díky její hořké chuti se také používá pro odstranění střevních parazitů
- může být také používána jako mírné sedativum (uklidňující/uzemňující účinek)
- obsahuje mnoho vitamínů (např. A, B, C, K) a minerálů (železo, vápník, draslík)

Informace, které uvádím jsou dostupné v mnoha herbářích - viz [zdroje](#). Pokud si nejste jistí, jestli danou bylinku můžete při svém zdravotním stavu užívat, zeptejte se raději svého lékaře

Duchovní medicína kořene pampelišky

- posílení našeho ukotvení – kdo jsme a co nám přináší radost
- posílení naší odvahy, houževnatosti, vytrvalosti
- rovnováha v našich hlubokých základech
- kořen pomáhá uvolnit nahromaděnou vinu spolu s pocity naštvání a vzteku
- kořen také pomáhá posílit naši vnímavost i citlivost



poselství pro nás

“Je v pořádku mít v životě období, kdy "navenek" není zatím mnoho vidět, avšak uvnitř nás a v našem životě se tvoří bohaté a pevné základy pro něco nového.”

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

LISTOPADOVÁ ROSTLINNÁ KÚRA S PAMPELIŠKOU

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

S Pampeliškou jste se potkali v Průvodci už v měsíci březnu při příležitosti jarní rovnodennosti. Pokud jste si procházeli meditaci pro setkání s Pampeliškou, můžete se k ní znovu vrátit - jaké bylo její tehdejší poselství pro vás? Můžete se znovu v čase vrátit a vzpomenout si, kde jste v jarních měsících Pampelišku potkávali. Nyní je čas se zase na tato místa vrátit a požádat Pampelišku o její kořen a vyryt si ho pro potřeby vaší rostlinné kúry.

Pro naši rostlinnou kúru si budeme připravovat odvary z kořenu Pampelišky lékařské. Tyto odvary můžete popíjet při každé příležitosti, kdy se vědomě vrátíte na svou pouť, půjdete putovat (svou vnitřní) krajinou, nebo budete poslouchat meditaci, která je pro vás při této příležitosti připravena. Pro zahájení rostlinné kúry s Pampeliškou si můžete vytvořit rostlinný oltář pro tuto příležitost.

Sběr kořene:

Abyste mohli vyrypnout kořen pampelišky, tak budete potřebovat buď nějaký menší rýč, nebo dobrou (pevnou) a špičatou lopatku.

Předtím než půjdete na sběr kořene, můžete se předem, nebo na samotném místě opět propojit s vaším osobním záměrem, nebo s obecným záměrem, který máme pro naši podzimní iniciační pouť.



Na místě sběru se také můžete propojit se samotnou rostlinou a požádat ji o její kořen. Je pravděpodobné, že pocitově sběr/rytí kořene pro vás bude jiné, než běžný sběr nadzemních částí rostlin, plodů, nebo květů. Nelekněte se toho. Symbolicky při sběru kořene jdeme opravdu i do většího poznání sebe sama - jsme ochotni jít do hloubky?; jsme ochotni vykonat fyzickou aktivitu/činnost pro získání toho, co potřebujeme? Pokud se cítíte nejistí, požádejte rostlinu o vedení při samotném sběru i jak postupovat při rostlinné kúře.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

LISTOPADOVÁ ROSTLINNÁ KÚRA S PAMPELIŠKOU

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

Při sběru kořenů je většinou téměř nemožné vyrýpnout úplně celý kořen pampelišky - její kořen je většinou velmi dlouhý a také hojně rozrostlý do stran a do menších kořínků. Takže i když se budete hodně snažit :), je pravděpodobné, že nějaká část kořene v zemi zůstane - a to je samozřejmě v pořádku. Pro Pampelišku to znamená jediné - bude si zbylou část kořene dostatečně vyživovat, aby mohla na jaře zase vyrůst a vykvést.

Kořeny, které si vyryjete si doma můžete uschovat nejlépe do nějaké přírodní tkaniny (bavlny, lnu), kterou jemně namočíte a necháte v lednici - takto vám kořeny vydrží delší dobu a můžete si tak připravovat odvary po celý týden a nořit se postupně do své iniciační pouti :)

Příprava odvaru:

60g čerstvého nakrájeného kořenu 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 (čerstvý/stejný kořen) přelít vodou a uvařit další odvar.

Doporučené množství odvaru závisí hodně na vaši 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, cokoli 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.

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 chvilček dělat, o čem přemýšlíte, nebo co vám v posledních dnech/týdnech udělalo radost.

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

LISTOPADOVÁ ROSTLINNÁ KÚRA S PAMPELIŠKOU

Propojení s osobní vizí, inspirací

Co je nyní pro mě důležité, abych realizoval/a; sdílel/a se světem?

Co mohu sdílet se světem a svět to potřebuje?

Jakým způsobem to/se mohu sdílet?

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

LISTOPADOVÁ ROSTLINNÁ KÚRA S PAMPELIŠKOU

Propojení s osobní vizí, inspirací

Co je mi podporou pro ukotvení ve své vlastní podstatě, přirozenosti?

Jaké osobní činnosti, aktivity, zájmy?

Co je mi podporou pro realizaci mé vlastní vize?

Jak a čím podporuji sebe sama/sám sebe?

Kdo mě v této oblasti inspiruje? Co mě v této oblasti inspiruje?

- příklady prezentace, sdílení, konání (můžete uvést konkrétního člověka; webové stránky; produkt; svou vzpomínku/prožitek z minulosti, který s vámi souzní)

PRŮVODCE ROSTLINNOU ŘÍŠÍ

LISTOPADOVÁ ROSTLINNÁ KÚRA S PAMPELIŠKOU

Ukončení rostlinné kúry

Ukončení celé rostlinné kúry se velmi odvíjí od toho, čím vaše osobní rostlinná kúra započala. Pokud jste si vytvořili oltář, kterému jste věnovali 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.

Můžete sice přestat pít odvar, ale můžete například začít používat olej z rostliny (pampelišky), pokud jste si ho v jarním/letním období vytvořili z květů. 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 trošku 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

LISTOPADOVÁ ROSTLINNÁ KÚRA S PAMPELIŠKOU

osobní deník
pro mé osobní poznámky