

ÚNOR

SNĚNÍ S ROSTLINAMI

pelyňkový průvodce únorovým časem

Jakmile sama Země začne svůj posun za Světlem, prokypřuje se, chystá se znovu na květy i listy, podobné vnitřní pohyby se dějou i uvnitř nás. I naše vnitřní vnímání se může zdát najednou takové nějaké měkké, otevřené a někdy až nezachytitelné. V tuto dobu ještě většinou ve vnitřním světě nejsou konkrétní obrysy naší cesty, ale spíše náznaky toho, kudy se vydat a poznat, co nikam nevede. Můžete začít věnovat větší pozornost svým nočním snům. Připravte si malý deník vedle postele a nějakou dobu (třeba celý únor) si postupně zaznamenávejte všechny sny, které si budete po probuzení pamatovat - mohou to být emoce, barvy, části prožitku, symboly. Nehledejte zatím celé příběhy a vzorce - oni se časem v plné kráse vynoří.

Pro prohloubení celé praxe, si můžete vytvořit svůj **snový oltář** s předměty, které se budou nějakým způsobem vztahovat ke snům, které k vám přichází. Můžete na oltáři mít karty, pírka, své noční obrazy v podobě slov/barev/symbolů; krystaly a rostliny.

Bylina vhodná pro snění s rostlinami:

PELYNĚK

Jednou z bylin, která se už tradičně používá pro rostlinné snění je pelyněk. Nejčastěji se používá v sušené podobě a to buď umístěním blízko k posteli/pod polštář - sdílejte s rostlinou, o jakou pomoc jí žádáte a užijte si na nějakou chvíli její společnost.

Pokud jsou vám blízké bylinné dýmy, nebo máte třeba zrovna bylinkový svazek ode mě s pelyňkem, můžete jej před spaním zapálit a dým požádat o prohloubení snového času a orientaci v něm a také poděkovat za vedení. Podobně to můžete udělat i se sušenou rostlinou, pokud ji máte samostatně.

Pokud byste neměli pelyněk, zkuste třeba rozamarýn, levanduli nebo vaší oblíbenou vonnou tyčinku a dejte mi vědět, jak se vám snilo :)



ÚNOR

CESTA MEDICÍNSKÝM KRUHEM

hojnost, výživa
uzemnění a ztělesnění
barva hnědá a zelená

ZEMĚ - SEVER
ZIMNÍ SLUNOVRAT



OHEŇ - JIH
LETNÍ SLUNOVRAT

oheň a síla života
tvořivost
oranžová a červená barva

Do středu samotného medicínského kola jsem nám dala element, který je takovým elementem-nelementem :). Je středem, který reprezentuje Veškerenstvo, propojení, Zdroj, nekonečný potenciál. Je to vaše vnitřní vedení.

ÚNOR

CESTA MEDICÍNSKÝM KRUHEM

Medicínské kruh/kolo jako naše vnitřní krajina

Pro své osobní putování medicínským kolem můžete začít krátkou meditací, dopřát si chvíli času u svého snového oltáře, ponořit se do sebe a vydat se na cestu do medicínského kola.

- Na cestu se můžete vydat v představě - podobně jako tomu bylo v naší společné meditaci.
- Můžete celý svůj snový oltář postavit v návaznosti na medicínské kolo
 - **Východ** může reperezentovat vonný dým nebo třeba ptačí pero či hudební nástroj
 - **Jih** může reprezentovat svíčka, červená barva, některá z ohnivých rostlin (např. andělíka)
 - **Západ** může reprezentovat kalíšek s vodou, modrá barva, zvonkohra
 - **Sever** může repreznovat nějaký kámen, rostlina, hlína
 - **Střed a samotný Éter** může reprezentovat něco, co má výjimečnou hodnotu jen pro vás, nebo si samotný prostor můžete nechat prázdný. Pokud byste se vydávali na rostlinné snění s pelyňkem, nebo jinou rostlinou - můžete si tuto rostlinu dát na nějaký čas do samotného středu oltáře.



ÚNOR

CESTA MEDICÍNSKÝM KRUHEM

Medicínské kolo jako naše vnitřní krajina

Cesty do medicínského kola a postupování kruhem:

Před vstupem do medicínského kola doporučuji si udělat nějaký takový malý rituál - vnímat ten moment jako posvátný. Pro někoho to může znamenat vytvořit si hezkou atmosféru, pro druhého se uzemnit a najít uvnitř sebe místo klidu. Pokud máte bylinný dým, použijte ho. Stejně tak můžete použít rostlinné esence, vonné oleje, vonné tyčinky. Zkuste už pomalu sami v sobě objevovat, co pro vás znamená vstoupit do (posvátného) kontaktu, žádat o vedení. Vstupujte se srdcem otevřeným, můžete si formulovat záměr - i kdyby to byla věta, nebo slovo. Je to důležité. Vytvořte si hezký, čistý a bezpečný prostor uvnitř sebe předtím, než se do medicínského kola vydáte. Nebo se o to alespoň vždy pokuste :)

Při vstupu do medicínského kola můžete pomyslně překročit nějaký “práh” - větev, potok, kámen. Při putování medicínským kolem, můžete **zezačátku zůstávat v jeho samotném středu**, dočerpávat sílu, inspiraci a nechávat si čas, než se ukáže, co je potřeba. V čase končící zimy a předjaří je střed místem, kde se můžeme pomalu rozkoukat a objevovat, kam nás to letos táhne - jaké elementy, jaké barvy, jaké obrazy si nás volají a proč.

V samotném středu se nebojte sami sobě položit ty nejzákladnější otázky - **kdo jsem?; co tady vlastně dělám a chci dělat?; kam směřuji?; co mi přináší radost?; jaké jsou mé vášně?; co je pro mě důležité?** Nechte odpovědi přicházet ze všech světových strachů i z míst mezi jednotlivými světovými stranami (ty jsou pod nadvládou mezisvátků - jako byl například lednový Imbolc).

Postupně se můžete vydávat za jednotlivými stranami, elementy a kvalitami, které symbolizují. Ať už z toho důvodu, že si takovou kvalitu potřebujete osvojit, poznat ji jinak/více a nebo i proto, že se tam cítíte jako doma. Jakmile se vydáte na danou světovou stranu/k danému elementu, požádejte o vedení a nechte, ať k vám přijde - ve formě slov, obrazů, zvuků, pocitů. Jakmile budete mít pocit, že je vaše setkání naplněno, poděkujte za vedení i dary, kterých se vám dostalo. **Rozlučte se s danou stranou/elementem/průvodci a vraťte se zpátky do samotného středu medicínského kola.** Dopřejte si chvíli ještě uprostřed pro integraci. **Poté se stejnou cestou vraťte zpět a vystupte z medicínského kola.** Pociťte vděčnost, že jste mohli vstoupit, poděkujte celému Medicínskému kruhu i místu a rozlučte se.

ÚNOR

CESTA MEDICÍNSKÝM KOLEM

Medicínské kolo jako naše vnitřní krajina

Cesty do medicínského kola a postupování kruhem:

Během celého roku se můžete v časech rovnodenností a slunovratů vydávat na místa, která je v kruhu symbolizují. Pokud byste na to nechtěli být sami a chcete se celým rokem nechat podobným způsobem spolu se mnou provázet, můžete pokračovat jednotlivými měsíci v Průvodci rostlinnou říší. V průvodci půjdeme i mnohem hlouběji do všeho, co jsme si pro teď v Medicínském kruhu představili.

Tohle vnitřní putování velmi ráda nazývám **putování naší vnitřní krajinou**. Můžete si celý Medicínský kruh představit právě jako vaši vnitřní (duchovní) krajinu. Vidět, jestli máte ve vašem vnitřním světě dostatek bezpečí, jestli náhodou nemáte celoroční záplavy a žádný oheň. Možná ve vaši vnitřní krajině příliš moc fouká a budete hledat bezpečí někde u skály - alespoň na chvíli se schovat, požádat Zemi o radu - strukturu, výživu, kterou potřebujete.

Když se nám nějaké **učení stane známé, je čas se oprostit od samotného konceptu** a klidně si vytvořit vlastní způsoby, praktiky a rituály. Samotné Medicínské kolo a jeho znalost může být místem, kam se můžete vracet, když budete řešit “základy” a “nové” výzvy, ale jinak ho můžete při putování vnitřní krajinou vnímat spíše jako takovou **mapu, která vám může dát inspiraci pro vlastní směr**.

A VLASTNÍ SMĚR JE MEDICÍNOU ÚNOROVÉHO ČASU.

S láskou, Martina ♥

