

 To mě moc zajímá, mým snem je naučit se vnímat a chápat svět rostlin přímou osobní zkušeností, jako to bylo samozřejmě u našich předků.


 Převyprávím ti svůj šamanský zážitek s naší nejznámější bylinkou.

 Kterou máš na mysli?


 Tu, kterou zná každý – kopřivu.

 Aha, to jsem zvědavá, je zvláštní, že v hlavním proudu čínské tradice se nepoužívá, byť by měla růst ve větším či menším množství na celém světě.



 Kopřiva mi vyprávěla: „Jsme společenství, vyrůstáme v jedné velké rodině mužské rostliny, stařeny i děti. Každé jaro se nejprve objeví stařeny, a když jejich listy utvoří ochranu před sluncem, deštěm a hmyzem, vyrůstají nové děti, které jsou příliš křehké. Svým dětem po celý čas zpíváme. Vydáváme láskyplné zvuky, aby sílily. Samčí rostliny jsou oddělené od stařen a dětí, jejich listy jsou otočeny vzhůru, aby zachytávaly sluneční paprsky. Energií slunce skrze své kořeny vyživují nás i naše děti. Naš svět tvoří kruh, kruh je nevyčerpatelný, nezničitelný, samoobnovující se a soudržný. Lépe zadržuje živiny, energii a chrání. Tvar našich těl je podobný pyramidě a tvoří naše ochranné energetické tělo. Naše soudržnost nám zajišťuje bezpečí.“

 Také bych moc ráda naslouchala rostlinám, mohla bys mě to naučit?

 Ráda to pro tebe udělám. Až se příště setkáme, vezmu šamanský buben a povedu tě. Tebe bych také ráda požádala o laskavost, vezmi s sebou vše, čím bychom mohly naše zkoumání o kopřivě obohatit.



✂ Nemusíš rostlinky přímo slyšet. Každý z nás vnímá jiným způsobem, někdo vidí, jak mu ukazují svůj příběh, jiný je slyší hovořit nebo zpívat, další má jakýsi vnitřní pocit, který pak vyjádří svými slovy. Je důležité nalézt svůj způsob vnímání. Kolik je způsobů vnímání, tolik je cest. Mohu ti to ukázat prostřednictvím řízené meditace nebo změnou vědomí pomocí šamanského bubnu. Existují i další způsoby cestování. Cítím, že vzhledem k tomu, že příliš přebýváš ve své mysli, použijeme kouzlo zvuku. Vezmi si do ruky můj šamanský buben, ztiš své myšlenky, pokus se naladit na Matku Zemi a její rytmus a tak, jak ho budeš cítit, ho vyjádři bubnováním.

✂ Fascinující. Měla jsem pocit, že buben vede mou ruku, že to nejsem já, kdo bubnuje. Moje mysl byla klidná jako při meditaci a přitom jsem paralelně jinou částí své duševní mohutnosti vnímala pocity, které vznikaly z interakce s Matkou Zemí. Bylo to tak autentické, tak skutečné, že jsem si jistá, že se nejednalo jen o pouhý akt mé fantazie. Moc ti děkuji za tuto zkušenost, vím, že je to to, co jsem dlouho hledala.

✂ Je mi však trochu smutno z toho, co jsem právě prožila. Jasně jsem cítila hluboký smutek naší Matky Země a to, že se na nás lidi zlobí za to, jak jí ignorujeme a chováme se bezohledně. Také nyní chápu, že nelze vnímat tímto způsobem, pokud máme mysl plnou představ, plánů, vzpomínek a všelijakých myšlenek. A konečně jsem pochopila, co se myslí vyjádřením vnímat srdcem, četla jsem o tom, ale nechápala. Patrně rytmus bubnu nějak rezonoval s mým srdcem, a tím se otevřela cesta k tomuto způsobu vnímání. Mohly bychom se takto naladit na nějakou rostlinku a prozkoumat jí z tohoto úhlu pohledu?

✂ Tvé naladění na Matku Zemi a práce s bubnem mi ukázaly, že jsi připravena vstoupit branou do světa rostlin. Každá cesta musí mít svůj cíl a tím je zde záměr. Do neviditelných světů se nevyplácí vstupovat jen tak ze zvědavosti. Zvědavce uvízne ve svých iluzích a opravdové poznání ho mine. Pojdme si společně určit záměr, který nám nedovolí odchytil se z naší cesty.

✂ Prosím, vysvětli mi přesněji, jakým způsobem takový záměr formulovat a učinit jej přítomným ve svém srdci, aby to nebyla jen slova bez prožitku. Jako příklad by mohla být cesta do světa kopřivy.



✂ Záměr je to, co chce naše srdce prozkoumat, aniž by do toho vstupoval rozum a zkušenosti, které jsme nabyli za svůj život z nepřímého poznání. Je mnoho cest a každou je třeba pojmenovat. Navrhuji, aby naše první společná cesta nesla záměr, který přinese užitek nejen nám, ale i ostatním lidem.

✂ Kopřivu vnímám někde mezi potravinou a bylinou, roste v blízkosti našich obydlí a ráda bych věděla, jak jí lze používat v průběhu roku jako doplněk stravy. Záměr by tedy mohl být: „Kdy a jak sbírat jednotlivé části rostliny, jak jí připravit a konzumovat“.

✂ Vezmi buben, začátek cesty již znáš, zklidnit mysl. Až začneš bubnovat, zvuk bubnu bude tvůj průvodce. Z bdělého vědomí tě odnese do stavu hluboké meditace, kde již rozum nebude zasahovat. Ve svém nitru vyslov záměr a nech se donést k bytostem kopřiv. S hlubokou pokorou je požádej, aby tě provedly svým světem a odpověděly na tvé otázky.



✂ Těším se na tvoje vyprávění.

✂ Buben je nádherný nástroj, už se nemohu dočkat, až si pořídím vlastní. Opět mi pomohl nenechat se rozptýlit nekonečnými komentáři rozumu. Pokusím se teď převést do slov, co jsem viděla. Nejprve se mi objevil obraz mnoha rostlinek kopřivy, které udělaly bránu a následně tunel. Mohla jsem sledovat, jak tím průchodem majestátně a beze strachu prochází velká kočkovitá šelma stále dál, konec tunelu byl v nedohlednu. Rostlinky ji chránily ze všech stran včetně prostoru pod zemí. Hmatatelně jsem cítila, jak ji chrání, nebyla tu ani stopa po nějaké starosti či obavě a v pohybu té velké kočky, kterou jsem viděla zvolna odcházet, byla jistota a elegance. Pak jsem viděla mladé výhonky jarních kopřiv, které si na jaře stríháme do velikonoční nádivky, špenátu či polévky. A rostlinka mi ukazovala, že ve svých vrcholcích ukrývá „mladý yang“, použiji-li



terminologii tradiční čínské medicíny. Vnímala jsem, že chuť spařených listů kopřivy je poněkud drsná a je potřeba je přidávat do jídla jen po troškách.

Následně se obraz změnil. Dívala jsem se na jednotlivou rostlinku kopřivy, byla veliká, její stonek mi připomínal kmen sekvoje a chápala jsem, že pokud bychom chtěli stonek kopřivy využívat na textilní vlákna, nejlepší doba je mezi jarem a létem, v této době můžeme trochu kopřiv pokosit. Letní rostlinky naopak máme nechat být, jsou příliš teplé a vysušené letním sluncem.

Zajímavé byly obrazy týkající se semínek, sklízet bychom je měli před dozráním a sypat na hotové pokrmy, úplně jsem vnímala jejich sladce šfavnatou chuť. Pokud bychom je chtěli usušit a uchovávat, měla by se při pozdější konzumaci namočit na nějakou dobu do vody. Podzimní kořen můžeme střídmě užívat, ale spíš jako léčivo než potravinu, má sladkou, teplou a trochu pálivou povahu a bude podporovat yang ledvin (pobavilo mě, jak se mi obrazy překládají do pojmů, které jsem zvyklá používat z čínské tradice).

Dovol mi si teď ještě trochu zapřemýšlet nad prvním obrazem, který se mi objevil. Víím, že kopřiva se používá v západní fytoterapii i homeopatii jako lék na alergie. Jsem okouzlena, jak mi ten obraz připadá logický.

