

# Plnosť leta podakujeme spolu za dary a vzdajme úctu zemi



text: Zuzana Mališová • www.radost.sk • foto: misoop

Príroda nám v lete dopriava, omamujú nás vône kvetov, pohľad na farebné lúky teší dušu, dozrievajúce plody zase tešia maškrtné jazyčky, mnohí vyrážame do sveta nasýtiť sa chuťou mora a slnka či pozrieť krásy, ktoré nám ponúka naša bohatá krajina. Cítíme veľa energie a chuti do života. Stretávame sa s priateľmi, rozprávame sa, vylepšujeme svoje nápady, nechávame sa inšpirovať.

**M**nohí navštívime miesta, ktoré majú pre nás špeciálny význam, či ktoré sú považované za silové. Môžeme na nich poďakovať a vzdať úctu krajine, v pokore spochiniť v náručí matky Zeme či požiadať o naplnenie nášho zámeru. Ako už viete, mojím naplňujúcim sa snom je miešanie vydymovadiel – voňavých zmesí sušených kvetov, bylín, živíc a esenciálnych olejov pripravovaných rituálnym spôsobom a určených na očistu tela, mysle, ducha voňavým dymom.

Preto by som vás rada aj takto pozvala do svojho sveta vóní. Veľmi silným, krásnym a intenzívnym procesom sme namiešali vydymovadlo Úcta silovým miestam. Procesu miešania predchádzal niekoľkodňový silný proces uvedomovania si otázky: Čo mi/nám bráni vzdať úctu? Ďakujem všetkým ženám aj mužom, ktorí možno aj nechtiac prispeli k tomu, aby som našla svoje odpovede, a zo srdca ďakujem všetkým tým, ktorí mi priniesli svoje odpovede cielene. Odpovede, ktoré prichádzali, boli zaujímavé – napríklad ulietavanie z tela (nedostatočné

uzemnenie), prílišné bytie iba v hlave a nie v tele, neuctenie tela ako chrámu duše, posudzovanie, prílišné pomáhanie či odkráčanie cesty za niekoho iného, pretože neverím, že to zvládne, neúcta, aj nesebaúcta a nesebeláska či nebytie v prítomnosti. Dnes by som vám rada predstavila tri olejčky, ktoré sú súčasťou tohto vydymovadla. Sú to jednodruhové olejčky Borovica – Pine a Elemi a zmesový olejček Clarity.

## Čo dáme, to sa nám vráti.

**Borovica – Pine** – milujem vôňu borovic, borovicovej živice, ktorá sa na slniečku rozpúšťa a omamne vonia. S touto vôňou sú spojené moje najkrajšie spomienky. Olejček nám môže v lete pomôcť po výletoch ako prostriedok na masírovanie namáhaných svalov a kĺbov. Literatúra uvádza, že dokáže odstraňovať mentálnu aj emocionálnu únavu – stačí pridať pár kvapiek do kúpeľa. Mne pomáha pri spojení sa s telom, myslou aj duchom. Plná prítomnosť ako dar sebe a aj miestu, ktorému chceme vzdať úctu, je viac ako potrebná. Olejček môžeme ako zmes 1 : 1 (s mandľovým alebo iným nosným olejom) vtierať do svalov alebo na reflexné body na chodidlách, dlaniach. Môžeme ho aj difúzovať, výrobca uvádza trikrát denne 30 minút.

**Elemi** je destilovaný parou zo živice stromu *Canarium luzonicum* a pochádza z Filipín. V Európe sa používa ako súčasť liečivých masťí na kožu, dokonca slúži aj na vyhľadanie vrások. Základom na masť môže byť

zmes na našom trhu dostupných surovín. Potrebujeme 20 ml kokosového oleja v bio kvalite, 20 ml bambuckého masla a taktiež 20 ml za studena lisovaného mandľového oleja. Oleje zmiešame (v pomere 1 : 1 : 1), mierne zahrejeme, pridáme za lyžičku nastrúhaného extrapanenského včelieho vosku a miešame, kým sa vosk nerozpustí.

Potom dáme chladiť, občas premiešame, aby masť chladla rovnomerne. Do chladnej zmesi primiešame tesne pred stuhnutím olejček Elemi (3 – 5 kvapiek) a necháme stuhnúť. (Odporúčam použiť kvalitný esenciálny olej od výrobcu, s ktorého produktmi pracujem, nie hocikajáký olej.) Ak budeme miešať stále, môže sa stať, že nám masť ostane tekutá. Elemi má korenistú, intenzívnu vôňu, ktorá pripomína myrhu, je však výrazne jemnejšia. Navodzuje pocit pokoja, uzemnenia a čistoty. Výrobca odporúča difúzovať trikrát denne hodinu.

**Jasnosť – Clarity** je zmesový olejček podporujúci jasnosť, priamosť, čisté uvedomenie, napojenie. Má v sebe veľa krásnych, priam zázračných zložiek. Sú to kardamóm, rozmarín, mäta, bazalka, bergamot, muškát, jazmín, citrón, palmarosa, harmanček rímsky, ružové drevo a ylang-ylang. Je nevhodné nanášať ho na pokožku pred opalovaním. Odporúča sa ním masírovať palec na nohe alebo ruku ako bod mozgu na reflexných zónach chodidiel, dlani. Je možné pridať ho aj do kúpeľa a difúzovať trikrát denne 30 minút.

Prajem nám, nech nám leto prinesie veľa vďačnosti za to, čo máme, za hojnosť a bohatosť našej krajiny a jej nádherné miesta, ktoré nám ponúka. Platí – čo dáme, to sa nám vráti. S Láskou a Úctou... ■

