

Lila Devi



Rukověť  
květových esencí  
PRO DOKONALOU POHODU

THE ORIGINAL  
*Spirit-in-Nature Essences*™

*S*edte tiše, se zavřenýma očima. Představte si, že vztáhnete ruku a zachytíte nějakou příjemnou vzpomínku z dětství – podobně, jako byste na provázku drželi heliem naplněný balónek. Ať je ta vzpomínka jakákoliv, nezabývejte se podrobnostmi; držte se pouze příjemného pocitu z ducha této vzpomínky. Možná pociťujete laskavé teplo, bezpečí a klidnou sebejistotu, že je všechno v pořádku.

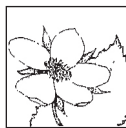
*Ať je ten pocit jakýkoliv, koupejte se v něm.*

*Dovolte jednoduchosti, aby vás obklopila jako jarní vánek v pozdním odpolední. Prostota, bezstarostnost, důvěra – to jsou vlastnosti, které smývají z vašich myšlenek všechnen stres, přehnané obavy a vyčerpání.*

*Nyní se ještě více uvolněte. Představte si, že jste na úpatí malého zalesněného kopce. Sluncem zalité větve borovic vám mávají na přivítanou. Pár metrů před vámi prchá po stezce koloušek a oba se leknete. Ztuhne na místě a vy se pomalu přikrčíte. Odpovídá na váš vnitřní hlas, který říká: „Neměj strach. Jsem pouze zvědavý, stejně jako ty.“ Jeho tenounké uši se stáhnou dozadu v nesmělém údivu. Je příliš mladý na to, aby znal strach, tuší vaši mírumilovnost, vykročí dopředu a přivoní k vaší napřáhnuté dlani. Když to udělá, podíváte se mu do očí, tak nových v tomto světě. Vidíte v nich radost nového života a prostý zázrak dětství.*

*Uchopte tu vzpomínku na oči kolouška jako byste opět drželi balónek. Pamatujte, že i vy v sobě ukrýváte dítě.*





# Rukověť květových esencí

PRO DOKONALOU POHODU

**Lila Devi**

*představuje*

ORIGINÁLNÍ ESENCE

*Spirit-in-Nature*®

Autorka této knihy neposkytuje lékařské rady a nepředepisuje použití jakékoliv formy léčby fyzických nebo zdravotních problémů bez konzultace s lékařem, přímo, ani nepřímo. Záměrem autorky je pouze poskytnout informace obecné povahy, které vám pomohou na cestě za emocionální a duchovní pohodou. V případě, že použijete informace v této knize pro sebe, což je vaše právo dané ústavou, autorka a vydavatel nepřebírají žádnou zodpovědnost za vaše činy.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být rozmnožována jakýmkoliv mechanickým, fotografickým, nebo elektronickým způsobem; nebo ve formě zvukového záznamu. Nesmí být uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, nebo jinak být kopírována pro veřejné nebo soukromé použití s výjimkou krátkých citací v článcích a recenzích, bez předchozího písemného svolení vydavatele.

Originally Published in 1996 by Master's Flower Essences™

Crystal Clarity Publishers • Nevada City, CA 95959

Copyright © 2007 Lila Devi

Grafický návrh obálky © Jerianne Van Dijk a Kim Rogers

Ilustrace na obálce © Jerianne Van Dijk

Foto na zadní straně obálky © Barbara Bingham

Ilustrace © Kaleigh Surber

Překlad © Mgr. Andrea Bačová, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-873-4

## VĚNOVÁNÍ

*Každé květině, která tiší něčí dech,  
a každému životu plně prožitému až do konce.*

*Každému příteli, rodině a lani  
a každému soumraku, který spěchá ke svítání.*

*Všem těm, všem neviditelným,  
všem skromným květinám, kterými jsme vždy byli.*

*Tomu, čím je každý z nás, čím se staneme  
- květinám rozvíjejícím se v radostném poledním slunci.*

## PROHLÁŠENÍ

Tato kniha je pouze informativní, nemá sloužit k léčení, diagnostice nebo předepisování léčivých látek. Informace v ní obsažené v žádném případě není možné považovat za náhradu konzultací s řádně registrovanými odbornými lékaři.

## PODĚKOVÁNÍ

S vděčností děkuji všem, kteří laskavě přispěli k tomuto textu svými příběhy; J. Donaldu Waltersovi, příteli a světlu, které mě vedlo; Cathy Parojinog za její neocenitelné redakční poradenství; Jonu Caswellovi za úpravy textu a povzbuzení; Saře Cryer za krásné logo a text na zadní straně obálky; Bhakti Rinzler za její jahodovou polévku a další skvělé recepty (viz kapitola 37 Radost v souladu s podstatou květových esencí); Georgi Beinhornovi, který měl vždy čas mě inspirovat; Johnu Parkinovi za práci s počítačem na poslední chvíli; LeeAnn Brook za její úžasnou představitost při návrhu obálky knihy a grafického designu; Robu Froelickovi, který povýšil sazbu textu na druh umění; Kim Rogers za korekturu textu; Kaleigh Surber za její citlivé ilustrace; Merrily Beck za řízení kanceláře během toho, co jsem psala tuhle knížku; mým skvělým rodičům; kozám, které naháněly mé sny; stovkám drahých přátel, jejichž úsměv byl povzbuzením; a především Paramhansu Jóganandovi.

# OBSAH

|  |    |
|--|----|
| Předmluva . . . . .                      | 10 |
| Esence života: Tematická píseň . . . . . | 12 |

## ČÁST I

|  |    |
|--|----|
| 1 Vědomí květin . . . . .  | 14 |
| 2 Vývoj květových esencí . . . . .   | 16 |
| 3 Proroci, mudrcové a bylinkáři . . . . .  | 19 |
| 4 Původ esencí Spirit-in-Nature . . . . .  | 23 |
| 5 Experiment s esencemi: Brainstorming<br>s biologickou zpětnou vazbou . . . . . | 27 |
| 6 Jak květové esence působí . . . . .  | 35 |
| 7 Všechno má svůj čas: Spektrum . . . . .  | 42 |
| 8 Tematické a strategické esence . . . . .                                       | 49 |
| 9 Pootevřené dveře: Jak používat kapitoly<br>o květových esencích . . . . .      | 60 |

## ČÁST II

|   |     |
|---|-----|
| 10 Hlávkový salát: „Klid“ . . . . .       | 68  |
| 11 Kokos: „Povznesení“ . . . . .          | 76  |
| 12 Třešeň: „Posel dobré nálady“ . . . . . | 86  |
| 13 Špenát: „Nekomplikovanost“ . . . . .   | 95  |
| 14 Broskev: „Nesobecká matka“ . . . . .   | 104 |
| 15 Kukuřice: „Životabudič“ . . . . .      | 113 |
| 16 Rajče: „Odhodlaný bojovník“ . . . . .  | 122 |
| 17 Ananas: „Sebejistota“ . . . . .        | 131 |
| 18 Banán: „Pokorný služebník“ . . . . .   | 139 |
| 19 Fík: „Neautoritativnost“ . . . . .     | 148 |
| 20 Mandle: „Soběstačnost“ . . . . .       | 157 |
| 21 Hruška: „Mírotvůrce“ . . . . .         | 167 |
| 22 Avokádo: „Vědomí“ . . . . .            | 176 |



## Obsah

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 23 | Jablko: „Jasně mentální nebe“ . . . . .      | 185 |
| 24 | Pomeranč: „Usměvavý milionář“ . . . . .      | 193 |
| 25 | Ostružina: „Univerzální čistič“ . . . . .    | 202 |
| 26 | Datle: „Uvědomělá dóza na sušenky“ . . . . . | 211 |
| 27 | Jahoda: „Vznešenost“ . . . . .               | 220 |
| 28 | Malina: „Léčitel léčitelů“ . . . . .         | 229 |
| 29 | Vinná réva: „Odměna“ . . . . .               | 237 |

### ČÁST III

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 30 | Příprava a aplikace . . . . .  | 249 |
| 31 | Symptomatický a hloubkový přístup:<br>Několik případových studií . . . . . | 259 |
| 32 | Stíny na obrazovce: Menopauza a kodependence . . . . .                     | 264 |
| 33 | Radostné umění konzultace . . . . .  | 272 |
| 34 | Malé kvítky: Naše děti . . . . .   | 282 |
| 35 | Čtyřnozí přátelé a jiná stvoření: Domácí mazlíčci a zvířata. . .           | 288 |
| 36 | Hledání esence života . . . . .  | 293 |
| 37 | Recepty v souladu s podstatou květových esencí . . . . .                   | 296 |
|    | Rejstřík esencí Spirit-in-Nature . . . . .                                 | 304 |
|    | Vysvětlivky . . . . .  | 321 |
|    | Seznam použité literatury . . . . .  | 322 |
|    | Produkty . . . . .   | 325 |
|    | Programy . . . . .   | 327 |
|    | O autorce . . . . .  | 328 |

## PŘEDMLUVA

Při oslavách našeho 30. výročí v roce 2007 jsme přijali nový název pro naše esence Spirit-in-Nature Essences, do té doby známé jako Mistrovské květové esence. Změna se setkala s příznivou odezvou. Proč nový název? Symbolizuje nový cyklus, novou energii a mnohem obsáhlejší popis toho, o co všichni usilujeme. Tyto esence hledají ducha přírody – uvnitř matky přírody a v našem nitru.

Tato kniha vám poradí, jak se stát pánem svého života. Sebeovládání je víc než jen neurčitým cílem – je dosažitelným stavem. Jak? Kromě zdravého životního stylu dosažením stavu vnitřní rovnováhy *pomocí rozumného užívání květových esencí*.

Květové esence povzbuzují naše pozitivní duchovní kvality. Připravují se extrahováním životní síly z květů skrze živly slunečního světla a čisté pramenité vody. Do našich energetických polí vkládají povznášející vibrační vzory různých zušlechťujících vlastností rostlinné říše, jako jsou důstojnost, laskavost a bezpodmínečná láska.

Události, které se nám přihodí, jistě nemůžeme mít pod kontrolou; ale *můžeme* kontrolovat, jak na ně zareagujeme. Jak strávíme čas vymezený dětským chraстítkem a smrtí? Možná máte pocit, že vás šéf napomenul neprávem. Potom vás partner, sám přepracovaný, přivítá doma popudlivými slovy. Jak budete reagovat? Zdá se, že nás nekonečné stoupání a klesání křivky našeho života vyvádí z míry. Rovnováha, harmonie a pohoda jsou vlastnosti, o které neustále vědomě usilujeme. Otázkou je, jak jich docílíme.

Může se zdát, že květové esence jsou přece jen trochu jednoduché v porovnání s našimi složitými životy. Jak může něco tak nepatrného tak silně ovlivňovat naše vědomí? Prostřednictvím životní síly ztělesněné v esencích, ze které pochází samotný život. Pokud bychom se pokusili oživit mrtvého člověka pomocí životně důležitých prostředků, jako jsou strava, voda, vzduch, ničeho bychom nedosáhli. Ale pokud čemukoliv živému dodáme životní sílu, hojně zastoupenou v květových esencích, uvidíme výsledky.

Esence Spirit-in-Nature čerpají z původního výkladu učitele Paramhansy Jóganandy. I když, pokud vím, Jógananda nikdy esence nepřipravoval,

přesto vypracoval seznam psycho-emocionálních živin obsažených v různých druzích ovoce a zeleniny, z jejichž květů jsou podle metodiky doktora Edwarda Bacha extrahovány naše esence. Pověřena J. Donaldem Waltersem – déle než 60 let žákem Jógandy a mým přítelem a učitelem – jsem v roce 1977 založila Spirit-in-Nature Essences, nejstarší společnost na výrobu květových esencí mimo území Spojeného království.

Během více než tří desetiletí jsme od lidí ze Spojených států amerických i ze zámoří, kterým esence Spirit-in-Nature výrazně pomohly, získávali svědectví a na základě výzkumů a analýz sestavovali případové studie. Je zřejmé, že tyto extrakty dokáží zlepšit kvalitu života všech živých organismů – rostlin, zvířat, dětí všech věkových kategorií a nás samotných jako živých květů.

*Rukověť květových esencí* vyšla poprvé v roce 1996. Od té doby se rozšiřuje i povědomí o esencích, spolu s upravenou terminologií, kterou jsem částečně přepracovala – jedná se o tematické a strategické aplikace a několik esencí samotných. Můj upřímný vděk patří J. Donaldu Waltersovi, který v tomto revidovaném vydání upravil afirmace.

Koncepce tematických esencí v osmé kapitole rovněž prošla několika úpravami, tematické esence jsou naší převládající pozitivní kvalitou. V předchozích vydáních knihy bylo uvedeno, že téma zůstává konstantní po celý náš život. Nyní je téma popsáno jako proměnlivé, protože během života se projevují různé rysy naší povahy. Je to pravdivější a inspirativnější systém.

A konečně, esence Mandle, dříve určená k sebeovládání a upokojení, má i další rozměr *morální síly*, pomáhá dostat se z každé obtížné životní situace. Esence Jablka, dříve charakterizovaná jako zdraví prospěšná, byla rozšířena o novou definici *mírumilovné čistoty*, která podporuje zdraví na všech úrovních, zejména v našem postoji. Také pomerančová esence, dříve spojovaná s radostí, je nyní definována jako *nadšení pro život*. Je to přesnější vyjádření toho, že radost může pocházet pouze z našeho nitra.

Esence Spirit-in-Nature nám pomáhají probouzet náš nejvyšší potenciál. Tato kniha pomůže vám a vašim prostřednictvím dalším lidem tohoto cíle dosáhnout.

# THE ESSENCE OF LIFE: THEME SONG

Lila Devi  
©Copyright 1996

Made from the earth, water and sun: Flowers abundant ly  
giveness. Into our hands unfolds the key,  
showered like petals to help us be free - Freed of our  
worries free from all fears, We, living blessings,  
grow through the years. Sweetly through essence of flowers so kind, the  
essence of life we find. Sweetly through essence of  
flowers so kind, the essence of life we find, the  
essence of life we find, the essence of life we find.

The musical score is written in treble clef, key of D major (two sharps), and 3/4 time. It consists of eight staves of music. Chord symbols (A, D, G) are placed above the notes to indicate the harmonic structure. The lyrics are written below the notes, with some words hyphenated across lines.

## ESENCE ŽIVOTA: TEMATICKÁ PÍSEŇ

Ze země, vody a slunce:  
Hojnost květin dostáváme.  
V rukou nám rozkvétá klíč,  
déšť korunních plátek,  
který nám pomůže osvobodit se.  
Osvobodit se od starostí, zbavit se strachu.  
My, živé květy, léta rosteme.

Ve sladké a laskavé esenci květin  
esenci života najdeme.  
Ve sladké a laskavé esenci květin  
esenci života najdeme,  
esenci života najdeme,  
esenci života najdeme.

# ČÁST I



## KAPITOLA JEDNA

# VĚDOMÍ KVĚTIN

*„Kéž bychom dokázali prožít všechny dny svého života.“*

Jonathan Swift

„Život je bolest, Vaše Výsosti,“ říká v jednom filmu šermíř princezně, „a každý, kdo tvrdí něco jiného, lže.“ V jistém smyslu měl pravdu, ne? Je pravda, že žijeme v opravdu neklidné době. Pomineme-li zemětřesení, hurikány a jiné přírodní katastrofy, je tu spousta toho, co způsobil sám člověk – rostoucí kriminalita, drogy a všudypřítomné dysfunkční rodiny, rozvodovost a domácí násilí. Chcete-li seznam rozšířit, čelíme nyní šílenství teroristů, kteří si pohrávají s vysoce sofistikovanými chemickými zbraněmi, a devastují nás nevyhládivelné viry. Naše dnešní kultura je poznamenána chronickým nervovým vypětím, neustálou nestabilitou, masivním politickým neklidem a rostoucím násilím. Dospělí stejně jako děti – kdo z nás je v bezpečí?

Existuje naděje a ta je v nás všech – v naší schopnosti změnit a povznést sebe sama. To je opravdu naším životním úkolem. A je to přesně to, čeho nám mohou květové esence pomoci dosáhnout. Řečeno slovy novodobého světce: „Neměňte podmínky svého života, změňte sebe.“ Zamysleme se také nad nadčasovým poselstvím vytesaným na náhrobku anglikánského biskupa (1100 n. l.) v kryptách Westminsterského opatství:

„Když jsem byl mladý a svobodný a moje představivost neznala hranic, snil jsem o tom, že změním svět. Jak jsem zrál a moudřel, zjistil jsem, že svět se nezmění, a tak jsem upřel svůj zrak blíž a rozhodl se změnit jen svou vlast.

Ale i to se zdálo být nemožné.

Když se přiblížil soumrak mých let, v posledním zoufalém pokusu jsem se spokojil se změnou své rodiny, těch nejbližších, ale oni bohužel neměli zájem.

A teď, když ležím na smrtelné posteli, jsem konečně prozřel: ‚Kdybych nejprve změnil sám sebe, svým příkladem bych změnil svou rodinu.‘

Díky jejich inspiraci a povzbuzení bych byl schopen změnit svou zemi, a kdo ví, možná bych dokázal změnit i svět.”

Naším úkolem je změnit se a povznést sebe sama, kde tedy začneme? Jaké pomůcky máme k dispozici? Jako děti chodíme k matce pro potravu. Jako dospělí se stále můžeme vracet do lůna matky pro pokrm a odpovědi na naše těžkosti – k naší matce přírodě a láskyplným lékům, které nám hojně nabízí prostřednictvím rostlinné říše.

*Květiny jsou sebevědomé, inteligentní síly.* Dostali jsme je darem pro naše štěstí a uzdravení. Jedinečná forma bylinkářství zvaná květové esence je koncentrovaným projevem čisté životní síly, která je nám vždy k dispozici. Bylinkářství existuje od dob, kdy si první člověk připravoval čaje, léky a zábaly – nebo ještě dříve, když se první divoká zvířata pásala na porostech, které léčily jejich rány. Ve skutečnosti se i v tomto století s bylinkami počítá jako se základem medicíny. Dnes je 25 % předepisovaných léků vyrobeno na bázi přírodních rostlinných látek.

Květové esence, léčiva či kapky, jak jim říkáme, by mohly být považovány za „metafyzické bylinky“, protože pracují na vyšší fyzické úrovni našeho bytí. Na chvíli se zamyslete nad silou a krásou květů, nad jejich schopností povzbudit, inspirovat, potěšit. Narození, narozeniny, nemoci, svatby, pohřby – to všechno jsou významné životní události tradičně doprovázené kyticemi. „Podívejte se na květiny kritickým pohledem,“ navrhl Jógananda. „Jak by se mohla květina vyvíjet, kdyby neměla inteligenci?“

Stejně tak můžeme urychlit svou vlastní evoluci, využijeme-li prostředky, které nám nabízí uvědomělá, starostlivá matka příroda a její esence. Někdo vtipně poznamenal, že kdyby každý na světě namasíroval někomu jinému záda, všechny války by ustaly. Co myslíte, že by se stalo, kdybychom všichni na světě podali jeden druhému květovou esenci? Pojďme to zjistit.



## KAPITOLA DVA

# VÝVOJ KVĚTOVÝCH ESENCÍ

*„Lidská bytost je součástí celku, který nazýváme ‚vesmír‘, součástí omezenou časem a prostorem. Člověk vnímá sebe sama, své myšlenky a pocity jako něco odděleného, samostatného, jistý druh optické iluze vlastního vědomí. Tato iluze nás vězní ve vlastních tužbách a citech k několika nejbližším lidem. Naším úkolem je uniknout z toho vězení tím, že rozšíříme okruh svého soucítění a obsáhneme v něm všechny žijící bytosti a všechnu přirozenost ve vší své kráse.“*

Albert Einstein

### VIBRAČNÍ LÉČENÍ: STRUČNÁ HISTORIE

Lékárny a lékaři nám v současnosti nabízejí skutečně bohatý výběr léčebných postupů, z nichž si můžeme v případě potřeby vybrat, nebo preventivní léčení předtím, než tato potřeba nastane. V závislosti na povaze nemoci a osobní preferenci způsobu léčení můžeme požadovat kteroukoliv formu, od operace po terapii barvami, od materiálně po energeticky orientovanou léčbu. Příkladem materiálně orientovaného způsobu léčení je tradiční alopatická medicína. Zaměřuje se na potlačení konkrétního onemocnění užíváním antibiotik proti infekcím nebo kapek do nosu při běžném nachlazení. Alopatie také léčí specifické orgány, je-li oslabena jejich přirozená funkce, jak je tomu u mnoha zázračných operací srdce, které se běžně provádějí. To, co nazýváme vibrační terapií, se zabývá posilováním celé naší psycho-fyziologické bytosti přímou aktivací naší životní síly. Tím se posílí imunita vůči nemocem a zvýší se kvalita života. Tyto dva způsoby léčení nemusejí být v konfliktu. Oba mají své místo v širším schématu tohoto vesmíru, jak to výše popsal Albert Einstein.

Nyní se podívejme na vývoj povědomí o léčebném umění - předchůdci květových esencí, jež se vine historií lidstva jako nit. Hippokrates



(asi 460–380 př. n. l.), který je považován za otce západní medicíny, pravil: „Naše povaha je lékařem našich nemocí.“ Tento prostý výrok stručně vyjadřuje filozofii celostní medicíny a poskytuje základ pro homeopatii, kterou později zpracoval Samuel Hahnemann (1755–1843). Homeopatie, což znamená „podobné léčí podobné“, je založena na pravidle o podobnostech, stejně jako je tomu u současných vakcín. Hahnemann podával svým pacientům nepatrné množství ředěných látek nebo substancí z rostlin, jež by u zdravých jedinců vyvolaly onemocnění, jež se pokoušel léčit. Výsledky byly velmi povzbudivé. Od metody použití jedu na vyléčení jedu v nás bylo odvozeno fungování květových esencí, ovšem na opačném principu. Využití pozitivních vlastností esencí pomáhá odstranit chvilkové negativní rozpoložení osobnosti. Tímto neinvazivním a bezbolestným způsobem květové esence provokují naše vrozené úžasné kvality.

Hahnemann také využíval nauku o signaturách, nedílnou součást terapie květovými esencemi. Je to koncepce, která říká, že příroda nám dává rostliny vědomě navržené takovým způsobem, aby léčily tu část těla, které je rostlina nejvíce fyzicky podobná. Tvar rostliny, její barva, vůně, chuť a zákonitosti růstu, to všechno nám poskytuje vodítka k tomu, jak ji použít k léčení svého vnitřního prostředí. Ovšem nejdůležitějším přínosem Hahnemanna byl princip léčení člověka, a ne nemoci – podle Hippokratovy moudrosti, aby dosáhl skutečného a trvalého uzdravení. To znamená spíše léčit „psychiku“, jak to nazýval, nebo charakterové vlastnosti, než stávající fyzické potíže, jinými slovy, harmonizovat pacientovo psycho-emocionální já, aby jeho vlastní vědomá životní síla mohla působit jako léčitel. („Lékaři, uzdrav sám sebe.“) V jistém smyslu je to základ filozofie květových esencí.

Podobně jako je tomu v homeopatii, neléčí květové esence přímo fyzické tělo nebo příznaky. Na duchovní úrovni řeší problémy psychické a emocionální nerovnováhy, které, nejsou-li vyřešeny, se nakonec usadí hlouboko ve fyzickém těle a projeví se jako fyzické příznaky.

Jako uvědomělé bytosti vědomé si těchto pravd stali jsme se navigátory našeho vlastního léčení. Zjednodušeně řečeno, květové esence jsou reakcí na volání probuzeného lidstva, aby posloužily našim duchovním potřebám.

## TAJNÁ LÉKÁRNA

Budeme-li se hlouběji zabývat historií léčení, uvidíme dva vznikající trendy: (1) postupný posun pozornosti od hmoty k energii – jinými slovy, od fyzikální medicíny k vibračnímu léčení; a (2) pochopení toho, že se můžeme léčit sami. Květové esence obsahují oba směry myšlení. Působí na nás tím, že *nás uvádějí do stavu harmonie a souznění s naší skutečnou podstatou – s naší vnitřní dokonalostí, nebo ještě dál, s naším Já.*

Lékárna matky přírody byla dlouho přístupná těm, kteří pátrali v její pootevřené botanické lékárnice. A těm, kteří se chtějí naučit její jazyk – jazyk květin, poskytně svá nejkrásnější tajemství dokonalé pohody.



KAPITOLA TŘI

## PROROCI, MUDRCOVÉ A BYLINKÁŘI

*„Tady je mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem.  
Co je důležité, je očím neviditelné.“*

Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ

Inspiroující životy bylinkářů Boseho, Burbanka a Carvera jsou důkazem, že rostliny mají vědomou inteligenci, pocity a schopnost pochopit životní prostředí a reagovat na ně. Doktor Carver nazval rostlinnou říši neviditelným světem, jehož jazyk se může naučit každý – „stačí tomu jen uvěřit“. I my, s důvěrou, můžeme pochopit tajemství zdraví a celistvosti rostlinné říše.

### BENGÁLSKÝ VĚDEC

Na přelomu 19. a 20. století učinil Jagadiš Chandra Bose několik objevů v rostlinné říši, kterými nepochybně předběhl svou dobu. Možná právě z tohoto důvodu si jeho významu prakticky nikdo nepovšimnul. Prostřednictvím sestrojení kreskografu, citlivého přístroje, který na mikroskopické úrovni měří růst živých věcí, potvrdil, že rostliny mají nervový systém. Zjistil také, že dokážou vyjádřit širokou škálu emocí, včetně lásky, nenávisti, rozrušení, šoku, strachu, bolesti a radosti. Pomocí ultracitlivých přístrojů byl schopný rozpoznat, že hmyzožravé rostliny mají zažívací orgány podobné těm zvířecím a že listy reagují na světlo podobně jako sítnice oka zvířat. Navíc měřením dokázal, že roztřesená reakce rostlin, které zmrzly, je podobná smrtelné křeči zvířat.

Byl to dr. Bose, kdo jako první změřil jevy, které nazýváme „únava kovu“, dokazující, že kovy, stejně jako rostliny a zvířata, jsou náchylné k únavě, nadměrné stimulaci a oslabení. Jinými slovy, i ony jsou *vědomými formami života*. Článek v jedné britské publikaci dokumentující jeho

objevy obsahoval i popis experimentu se zeleninou. Autor v něm dochází k závěru:

„Tak může věda odhalit pocity i tak netečné zeleniny, jakou je mrkev.“<sup>1</sup>

Ve svém pojednání se Bose ptá: „Existuje nějaký možný vztah mezi naším životem a rostlinnou říší? Otázka se netýká nějakého dohadu, ale skutečného důkazu, který by byl nenapadnutelný ... Závěrečná zkouška musí být provedena na rostlině samotné a žádné důkazy by neměly být uznány, pokud nenesou rostlinám vlastní znaky.“<sup>2</sup>

### **KALIFORNSKÝ BOTANIK**

„Tajemstvím úspěšného pěstování rostlin, na rozdíl od vědeckého poznání, je láska.“ Luther Burbank, přezdíváný „čaroděj ze zahradnictví“, projevil tímto prohlášením jednoduchost a skromnost, s níž dosahoval svých úžasných objevů. Americký šlechtitel rostlin Burbank, narozený roku 1849, vysvětlil, že prostě jen mluvil s rostlinami a vytvořil pro ně bezpečný a láskyplný prostor. Touto neortodoxní metodou byl schopen „přimět“ pouštní kaktus, aby shodil své trny. „Nemáš se čeho bát,“ utěšoval rostlinku. „Nepotřebuješ obranné trny. Budu tě chránit.“

Vytvořením těsného pouta s rostlinnou říší vstoupil Burbank do jejího světa, aby zušlechtil společenství květin, ovoce a zeleniny a tím eliminoval jejich nežádoucí vlastnosti. Snadno vyšlechtil nové odrůdy švestek, různých bobulí, lilí, růží, jablek, broskví, kdoulí, nektarinek, brambor, rajčat, kukuřice, chřestu a mnoho dalšího. Jeho jméno je uvedené i ve slovníku a spojuje se se zdokonalením selektivního šlechtění, stejně jako křížení a roubování rostlin. Burbankovy zahrady v Santa Rose v Kalifornii se zachovaly do dnešních dnů.

### **ALABAMSKÝ PĚSTITEL**

Americký bylinkář George Washington Carver se narodil v roce 1864 jako syn otrokyně. Svou prostotou a zbožnou láskou k přírodě změnil trendy v zemědělství. Byl přezdíván „Černý Leonardo“. Dr. Carver objevil tři sta nových způsobů využití podzemnice olejné, dříve využívané pouze jako krmivo pro prasata, a sto padesát dalších možností využití sladkých brambor, například jako kávu, kolomaz, tiskárenský inkoust

nebo v kosmetice. Když se ho zeptali, jak odhalil obrovské možnosti těchto dvou běžných plodin, odpověděl: „Musíte je mít hodně rád. Svě tajemství vám odhalí cokoliv, máte-li to dostatečně rádi. Nejenže jsem zjistil, že když promlouvám k malému květu nebo k malému arašídů, sdělí mi svá tajemství, ale zjistil jsem, že když důvěrně rozmlouváme s lidmi, také vám prozradí svá tajemství – máte-li je dost rádi.“<sup>3</sup>

Jeden z Carverových přátel popsal jejich společnou vycházku. Předpokládal, že projdou několik kilometrů a výlet potrvá pár hodin. „Nedostali jsme se moc daleko, možná nějakých sto metrů,“ napsal později. „Musel pokleknout ke každé malé květině, kterou potkal. Prohlížel si ji, hladil ji, studoval ji, mluvil s ní. Tato Carverova láska ke květinám měla živý rytmus a živou kreativitu, která se objeví pouze tehdy, když láska otevírá dveře radosti. Lidé, kteří dokáží milovat tak, že jejich láska tryská v malých gejzírech extáze, nesou v sobě tajemství *par excellence*. A to je míra, jakou miluje doktor Carver ... láskou smíchanou s radostí.“<sup>4</sup>

## ROSTLINY MLUVÍ SAMY ZA SEBE

Začátkem sedmdesátých let vyšla neobyčejná kniha autorů Petra Tompkinse a Christophera Birda *The Secret Life of Plants* (Tajný život rostlin). Když nebyl text podložen řadou zdokumentovaných experimentů, považovali bychom knihu za neskutečnou pohádku. Tématem jednoho příběhu byl kaktus. Zařízení hodně podobné tomu, které japonská policie používá při detekci lži, zaznamenalo, že kaktus vydává zvuky podobné písni, s různými rytmy a tóny. Po elektronickém zesílení prý občas zněly jako „všelé a téměř veselé“. Tentýž kaktus se také naučil počítat do dvaceti a provádět jednoduché sčítání, což projevoval vydáváním zvuků.

Rostliny nejen zpívají, ale jsou zcela schopné vnímat hudbu. Zdá se, že zvukové vlny mají pozitivní účinek na rostlinné buňky a příznivě ovlivňují jejich metabolické procesy. Jedním z fascinujících experimentů popsaných v knize bylo testování účinků klasické a rockové hudby na dýni obecnou. Dýně byly umístěny do nádob podobných skleněným akváriím. Světlo, teplota, vlhkost půdy a množství vody byly přísně kontrolovány. Jedna skupina dýní byla vystavena hudbě Beethovena, Brahmsa a dalších klasiků. Tyto dýně nejenže rostly směrem ke zdroji hudby, ale výhonky jedné z nich se ovíjely kolem rádia! Na druhé straně, dýně vystavené výrazné rockové hudbě rostly směrem od zdroje

hudby. Jejich výhonky dokonce šplhaly po stěně nádoby, což vypadalo jako pokus o útěk. Tato skupina dýní měla i nesprávně vyvinuté listy – některé zakrtněly, jiné vyrostly do neobvyklé velikosti.

Nemohu nevzpomenout svědectví jedné ženy z Dallasu o reakci jejích rostlin na první nahrávky mých písní o květových esencích. Podbarvení písně vokály, instrumentace a zvuky přírody byly jejím pokojovým přátelům zřejmě velmi příjemné. „Když jsem jim začala pouštět hudbu, začaly moje rostliny kvést. Africká fialka nekvetla od doby, kdy jsem ji před rokem a půl dostala. Nasadila pupeny a pelargonie také.“ Kdo ví, možná rostliny rozkvetly na oslavu své hudbou poctěné říše! Pointou je, že všechno živé reaguje na uznání, respekt a laskavé zacházení.

### ŘEČ KVĚTOVÝCH ESENCÍ

Jak dokazuje historie, rostliny připravily půdu pro drama života. Legendární indiánský medicínman z kmene Siouxů Černý Los řekl: „Velký Duch je všude. Slyší vše, co je v našich myslích a srdcích, a není nutné s ním mluvit mocným hlasem.“

Stejně tak ájurvéda, šest tisíc let stará indická léčebná tradice, praví: „Proroci k sobě prostřednictvím jogínského vnímání nechávají rostliny promlouvat. A rostliny odkrývají svá tajemství, z nichž mnohá jsou důvtipnější než chemické analýzy, které by je mohly odhalit. Stát se opravdovým bylinkářem znamená být prorokem. Znamená to být citlivý k bytostem bylin, s vnímavostí důvěrně rozmlouvat s vesmírným světlem rostlin. Znamená to naučit se naslouchat, když mluví rostliny, mluvit s nimi jako s lidskými bytostmi a dívat se na ně jako na své učitele.“<sup>5</sup>

V souladu se starou bylinkářskou tradicí rozmlouvání s rostlinami se květové esence vyvinuly jako přirozený prostředek léčení – nejjednodušší způsob s nejjednoduššími prostředky. „Jsou určité věci,“ řekl doktor Carver, „často jen velmi zanedbatelné věci, jako jsou například malý arašíd, kousek hlíny, malý kvítek, které způsobí, že se podíváte do nitra a najednou vidíte do duše věci.“<sup>6</sup> Květové esence nám umožňují nahlédnout do duše věcí – do sebe, našeho světa a světa všech živých bytostí.

V další kapitole se podíváme na život dvou pozoruhodných mužů, jejichž myšlenky se vzájemně ovlivnily a daly tak vzniknout variaci na dané téma. Jejich záznam písně květů matky přírody se stal součástí esencí Spirit-in-Nature.



## KAPITOLA ČTYŘI

# PŮVOD ESENCÍ SPIRIT-IN-NATURE

*„Květinko v popraskané zdi,  
z pukliny tě vyjmu,  
celou i s kořínky tě podržím v dlani,  
květinko maličká - kdybych tak mohl pochopit, co jsi,  
celá i s kořínky a vše ve všem,  
mohl bych poznat, co je Bůh a co člověk.“*

Alfred Lord Tennyson

Lékař a metafyzik, dva muži žijící ve stejnou dobu na opačných koncích světa, zřejmě aniž by o sobě věděli, se stali inspirací pro vznik esencí Spirit-in-Nature.

### LÉKAŘ-KOUZELNÍK

Život dr. Edwarda Bacha (1886-1936), zakladatele Bachovy květové terapie, trval pouhých padesát let. Jeho kolegové považovali tohoto lékaře, homeopata a bystrého pozorovatele lidské povahy za geniálního. I když je Bach obecně považován za prvního objevitele květových esencí, jeho předchůdcem byl již v 16. století švýcarský lékař a alchymista Paracelsus (viz kapitola 25 Ostružina - Slavné osobnosti s tímto tématem). Paracelsus popsal sběr rosy z květů - metodu, jež se stala podstatou přípravy květových esencí, které podával svým postonávajícím pacientům.

Bachův citlivý duch byl vnímavý k utrpení lidstva a štědré léčivé síle květů. Kvůli své posedlosti strachem z injekční jehly hledal jiný způsob, jak zmírnit utrpení svých pacientů. Nakonec své velmi úspěšné praxe v Londýně zanechal, aby se věnoval květovým esencím a zanechal nám své dědictví - bezbolestné, levné a každému, kdo ho potřebuje, dostupné léčebné umění.

## MAGNETIZUJÍCÍ METAFYZIK

V roce 1893, sedm let po narození Bacha, se v Gorakhpuru v severovýchodní Indii narodil Paramhansa Jógananda. Učitel a jogín, básník a vědec, mystik a vynálezce přijel v roce 1920 do Bostonu. Mladý Jógananda byl prvním indickým jogínem, který prožil svůj život v Americe, a až do své smrti v roce 1952 zde přednášel. Jeho duchovní klasika, *Autobiography of a Yogi* (Autobiografie jogína), vyšla ve více než dvaceti jazycích. Jógananda inspiroval posluchače, od malých skupinek po tisícové davy, učil je všemu, od meditačních technik (potrava pro duši) po správnou výživu (potrava pro tělo). Ve Spojených státech se setkal s vášnivým zájmem o vědecky ověřené techniky sebezdokonalování.

Krátce po svém příjezdu do Ameriky se Jógananda seznámil s Lutherem Burbankem, jemuž věnoval celou kapitolu ve své autobiografii. Tito dva společníci sdíleli schopnost vnímat božskou podstatu přírody a svou moudrost nosili jako pohodlné šaty. O svém laskavém příteli Jógananda napsal: „Hle, muž, v němž není lsti! Jeho srdce bylo neuvěřitelně upřímné, obdařené pokorou, trpělivostí, obětavostí. Jeho malý dům uprostřed růží byl stroze jednoduchý; znal bezcennost luxusu, radoval se z maličkostí. Skromnost, s níž přijímal svou vědeckou slávu, mi připomínala strom, který se ohýbá pod břemenem zrajících plodů.“<sup>7</sup>

Kromě lásky k přírodě a krásnému prostředí mluvil Jógananda zasvěceně o mnoha věcech souvisejících se zdravím a léčením, včetně principu magnetismu. Magnetismus v lidském těle funguje na podobném principu jako ve fyzice. Představte si ocelový magnet, ve kterém jsou všechny molekuly otočené stejným směrem, jejich severo-jihní polarita je orientovaná stejně. Podle tohoto principu jsme magnetičtější, když je naše energie orientovaná stejným směrem bez konfliktu. Tento princip magnetismu má zásadní význam i v květových esencích, které nás vibračně sladí s pozitivními vlastnostmi, jež se v sobě snažíme odhalit.

## VÝVOJ ESENCÍ SPIRIT-IN-NATURE

Na základě zjištění dr. Boseho vysvětlil Jógananda, že rovněž potrava má vědomí. Čím je čerstvější, tím silnější je její *prána* (v sanskrtu výraz označující životní sílu). Jídlo, které jíme, tudíž hraje roli ve formování



naší mentality. Jógananda popsal psychologické a duchovní vlastnosti různých potravin. Příjmem těchto potravin zároveň vstřebáváte jejich „vibrační“ vitaminy – klid z hrušek, nadšení z pomerančů a klidnou důstojnost z jahod.

Obsahují-li třešně vibrace radosti, představte si, v jak silné koncentraci se radost vyskytuje v samotných třešňových květech. Botanici se shodují, že květ jako reprodukční systém rostliny obsahuje až devadesát procent její životní síly. Namísto využití kůry, kořenů, stonků a listů, jako je tomu v tradičním bylinkářství, se esence Spirit-in-Nature připravují z *květů* rostliny. Organické ovocné sady a zeleninové zahrady poskytující květy pro naše esence se rozkládají na podhůří Sierra Nevada, s výjimkou kokosových, avokádových, banánových a ananasových esencí, které se vyrábějí na Havajských ostrovech. Tyto esence jsou připravovány šetrným způsobem, s respektem k živé rostlině, jejíž životní síla je zachycena v procesu výroby. Květy se sbírají na vrcholu zralosti; rostlina samotná zůstává neporušená.

V naší kultuře často mluvíme o lidském potenciálu. Knihkupectví překypují motivačními knihami a život zkvalitňující workshopy jsou dnes velmi populární. Jógananda chválil Američany právě pro toto oduševnění a nadšení. „Nakonec,“ řekl o této duchovní podstatě, „proč ne teď?“ To je také poselství esencí Spirit-in-Nature. Proč nežít naplno právě *teď*?

## VLASTNOSTI ESENCÍ SPIRIT-IN-NATURE

Mandle • sebeovládání, morální síla

Jablko • pokojná čistota

Avokádo • dobrá paměť

Banán • pokora vycházející z klidu

Ostružina • čistota myšlení

Třešeň • radost

Kokos • povznesení duchovního uvědomění

Kukuřice • duševní vitalita

## Původ esencí Spirit-in-Nature

- Datle • něžná přívětivost
- Fík • flexibilita, sebedřívětí
- Vinná réva • láska, oddanost
- Hlávkový salát • klid
- Pomeranč • nadšení, naděje
- Broskev • nesobeckost
- Hruška • mírumilovnost
- Ananas • sebevědomí
- Malina • laskavost, soucit
- Špenát • jednoduchost, bezelstnost
- Jahoda • důstojnost
- Rajče • síla, vytrvalost



## KAPITOLA PĚT

# EXPERIMENT S ESENCEMI: BRAINSTORMING S BIOLOGICKOU ZPĚTNOU VAZBOU

*„Největší objev každé generace spočívá v tom, že lidské bytosti mohou změnit svůj život tím, že změňi postoje své mysli.“*

Albert Schweizer

### SLEDOVÁNÍ NAŠICH „KVĚTOVÝCH PŘÁTEL“

V květnu 1996 uskutečnil dr. Jeffrey R. Cram (1949–2005), klinický psycholog a uznávaný průkopník bio zpětné vazby (biofeedbacku), první studii esencí Spirit-in-Nature. Jejím cílem bylo zjistit, zda zkoumaní jedinci prokážou po požití pro ně vhodné esence vědecky změřitelnou reakci na ni. Pilotní studii tvořil jednooborový plán. To znamená, že jednotlivci byli porovnáváni pouze sami se sebou, nikoliv s jinými skupinami lidí. Experiment tohoto typu je díky tomu přesnější i při menším počtu případových studií.

Sledovali jsme sedm osob, u pěti z nich jsme použili model typu A/B, což znamená sledování každé změny při přesunu z bodu A do bodu B s intervencí mezi dvěma body - v tomto případě to bylo podání esence. První etapou bylo sedm minut klidu, pak jsme podali květovou esenci, kterou jsme určili pomocí kineziologie těsně před experimentem; a na závěr pětiminutové pozorování odezvy. Dvěma z našich pokusných osob jsme přidali třetí proměnnou a vytvořili jsme model A/B/C - klid, podání placebo (v tomto případě brandy), zaznamenání reakce, podání skutečné esence, po které opět následovalo pozorování reakce (viz grafy na konci této kapitoly, které zobrazují oba modely A/B a A/B/C). Sledované osoby byly instruovány, aby v průběhu všech fází experimentu zůstaly klidné a uvolněné.

## PSYCHO-FYZIOLOGICKÉ MAPOVÁNÍ

Reakce osob byly v průběhu experimentu sledovány pomocí magnetických zesilovačů (elektrod) umístěných přímo na určitých místech kůže s použitím psycho-fyziologického monitorovacího zařízení na monitorování biologické zpětné vazby. Tyto elektrody měřily šest signálů fyzických a metafyzických orgánů. Dva z těchto signálů mapující reakce fyzického těla – teplotu rukou (měření průtoku krve) a EDA (elektrodermální reakci neboli „řeč kůže“) vykazaly zvýšenou aktivitu potních žláz. Monitorováním teploty rukou jsme sledovali periferní průtok krve v těle. Chápejte, jsme „vnitřně propojeni“, což znamená, že pokud by na nás například zaútočil šavlozubý tygr, krev z pokožky by se nám přesunula do svalů, abychom byli silnější, a pokud bychom si v boji s tygrem poranili kůži, neměli bychom právě díky této ochranné reakci tolik krvácet. Snižování teploty rukou při našem experimentu by proto napovídalo, že náš sympatický nervový systém přijímá více podnětů.

Činnost potních žláz je složitým signálem naznačujícím orientaci reakce. Naše elektrodermální reakce je silnější, například když se setkáme s něčím neobvyklým, nebo zareagujeme vzrušením, když zaslechneme, jak někdo vysloví naše jméno. Jinými slovy, pomáhá nám orientovat se ve světě. Z hlediska naší metafory o tygroví elektrodermální reakce příhodně dodává naší pokožce více vlhkosti, takže je kluzká, čímž se snižuje pravděpodobnost jejího natržení. Citlivost kůže se zvýší také v případě boje nebo útěku. Jinak řečeno, jste-li napojeni na biofeedback monitor, užijete esenci a následně je zaznamenána zvýšená elektrodermální reakce, mohli bychom říct, že esence upoutala vaši pozornost a je něčím jako „budíčkem“. Fyziologicky reagujete a souzníte s květovou esencí. V našem pokusu byla elektrodermální reakce u všech sedmi jednotlivců nejcitlivěji reagujícím systémem fyzického těla.

## METAFYZICKÉ MAPOVÁNÍ

Zbývající indikátory reakce neboli EMG aktivita (elektromyografie) jsou odvozeny od čtyř z *čaker* (sanskrtské slovo *čakra* doslovně znamená *kola*, nebo centra energie, vyzařující z astrální páteře (sušumna nádí – střední kanál)): třetího oka neboli bodu mezi obočím; čakry krku,

srdeční čakry (srdce zde není chápáno jako tělesný orgán) a bederní čakry, naproti pupíku. Čakry, neboli energetická centra, jsou ty stránky našeho nebiologického já, z nichž do těla vyzařuje zdraví nebo nemoc. Každé centrum je spojeno s určitým orgánem a leží v blízkosti té části těla, kde sídlí příslušný orgán. Ve vztahu s čakrami jsou také vlastnosti a emoce: ke třetímu oku se vztahuje radost a síla vůle, ke krku klid a expanze, k srdci láska a intuice a k bederní čakře neboli čakře solar plexu se vztahuje sebeovládání.

Mohli byste se zeptat, jak je možné vědecky měřit metafyzické nebo éterické tělo. Náš experiment můžeme posuzovat z hlediska nové fyziky – nikdo nikdy vlastně neviděl kvark nebo atomovou částici. Experimenty s atomy jsou prováděny v kouři nebo v zamlžené komoře, proto vědci, kteří nemohou vidět částice, hledají stopy, které částice po sobě zanechávají. Podobně i naše studie sledovala stopy a zaznamenávali jsme změny metafyzické energie našich pokusných osob. Neviděli jsme doslova metafyzickou energii, viděli jsme ji pouze na Kirlianových fotografiích, které zobrazují auru nebo magnetické pole kolem těla. Viděli jsme spíše stopy energie.

## **ODHALENÍ PRADÁVNÝCH STRÁNEK**

U všech našich probandů jsme pozorovali podstatné změny během prvních tří minut po podání esence. Na následujících stránkách uvidíte kompletní soubor šesti grafů obou modelů studie. Každá svislá čára představuje jednu minutu. Laikům tyto grafy ulehčují představu o tom, jak fyzické a metafyzické orgány reagují na esence pár minut poté, co byly podány. Rovněž dokazují, že pozitivní účinky jsou okamžité.

Dr. Cram na závěr dodal: „Závěry této pilotní studie jednoznačně dokazují, že květové esence mají vliv na fyzickou funkci těla, přičemž nejvýznamnější výsledek byl naměřen při tom, jak se orientujeme ve světě prostřednictvím elektro-dermální reakce. Kromě toho, tato silná reakce kůže – vynikající měření autonomního nervového systému – odráží rozhraní mezi fyzickými a nefyzickými neboli éterickými orgány. Květové esence také ovlivňují to, čemu říkám ‚pradávné stránky‘ čaker, především třetí oko. U většiny pozorovaných osob také silně reagovalo

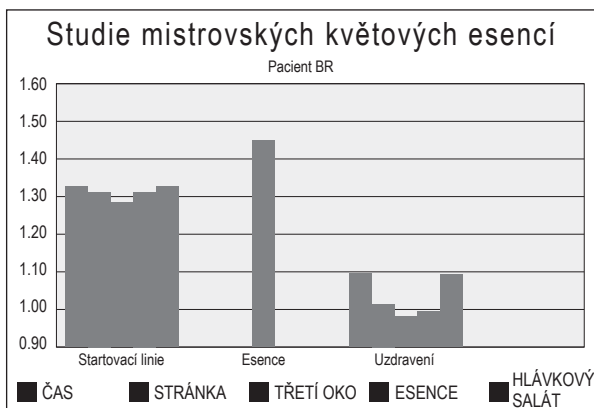
bederní centrum. Tato část éterického těla je původním bodem *chi*, který je v orientální medicíně termínem pro životní sílu.“

Dva z probandů, jimž bylo nejdřív podáno placebo, neprokázali žádnou reakci EDA na brandy placebo, ale jejich potní žlázy prudce zareagovaly, jakmile užili esenci. (Zaznamenali silnou reakci na placebo brandy v oblasti krční čakry, pravděpodobně zapříčiněnou teplem z brandy, která jim fyzicky stékala hrdlem – což je důvod, proč jsme ze studie vyloučili reakci krční čakry jako rozhodujícího ukazatele.) Z této proměnné a očividných reakcí bederní čakry neboli *chi* jsme usoudili, že květové esence skutečně znatelně aktivují životní sílu vytvářením rezonance s ní. Silná elektrodermální reakce naznačuje, že toto probuzení energie nebo „vlastní vnitřní síly“, jak ji popsal Luther Burbank, vlastně proniká až do fyzického těla, což potvrzuje významnou reakci na květové esence. Z reakce třetího oka můžeme usuzovat, že květové esence podněcují něco, co bychom mohli nazvat spíše nevědecky jako „úroveň radosti“.

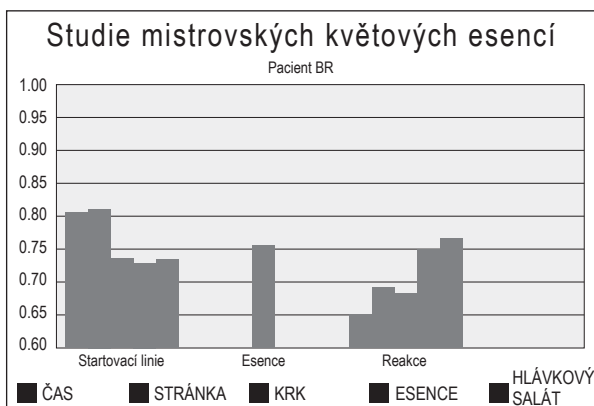
Jaký účinek tedy květové esence mají? Vskutku velmi dobrý.

PACIENT BR: MODEL A/B

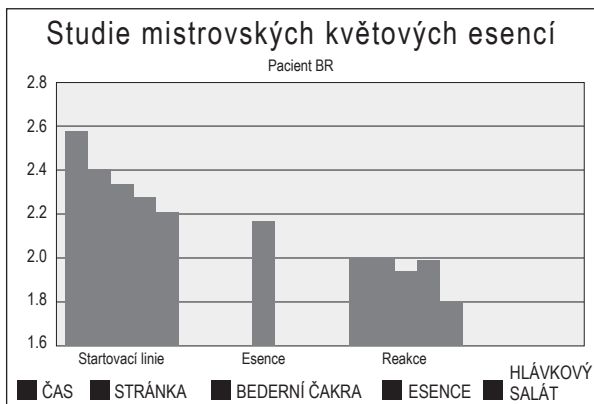
**Třetí oko:**  
enormně pozoruhodná reakce\*



**Krk:**  
slabá počáteční reakce, žádné významné trvání

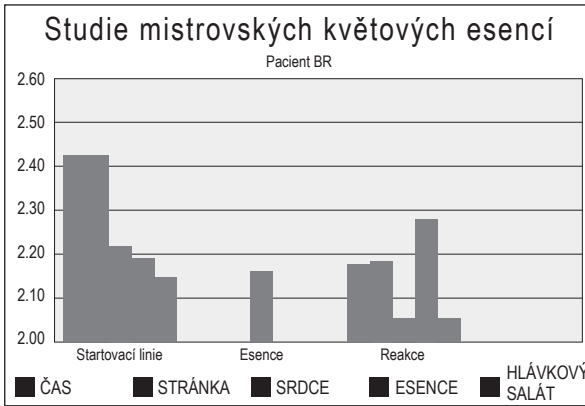


**Bederní oblast:**  
žádný významný účinek

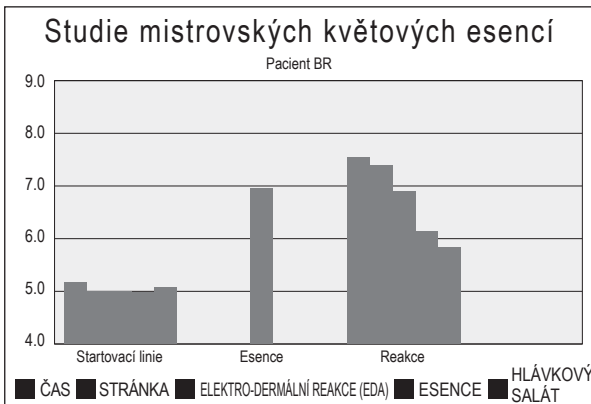


\* Silný experimentální účinek

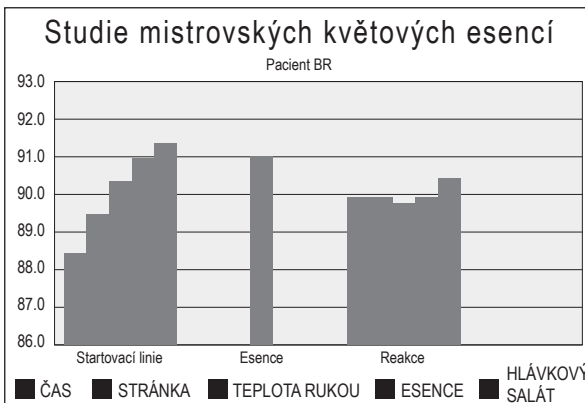
PACIENT BR: MODEL A/B – POKRAČOVÁNÍ



**Srdce:**  
pouze dva nižší body,  
žádné konzistentní  
změny



**EDA:**  
rovnoměrná, stabilní  
reakce následovaná  
obrovským skokem  
v reakci na esenci\*



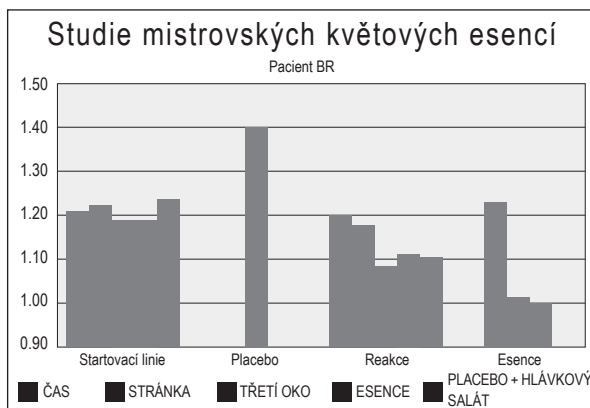
**Teplota rukou:**  
nic nenaznačující  
reakce

\* Silný experimentální účinek

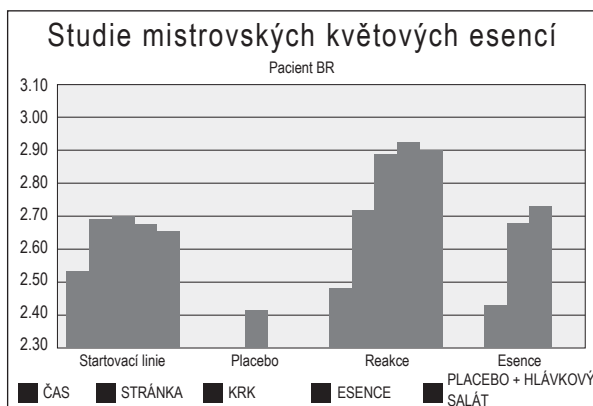


PACIENT BR: MODEL A/B/C

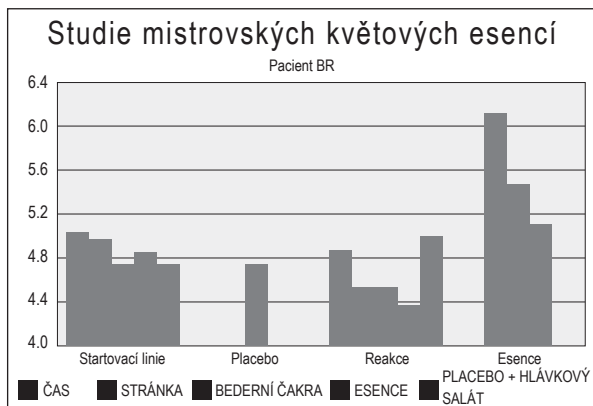
**Třetí oko:**  
mizivá reakce  
na placebo, zřetelná  
reakce na esenci\*



**Krk:**  
placebo (brandy)  
i esence ovlivnily  
krční čakru

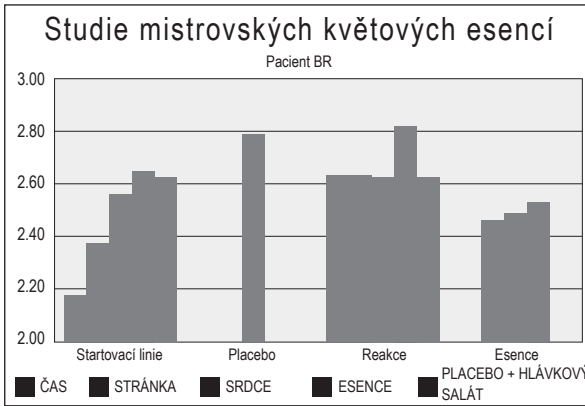


**Sakrální čakra:**  
nevýrazná reakce na  
placebo, silná aktivace  
po užití esence\*

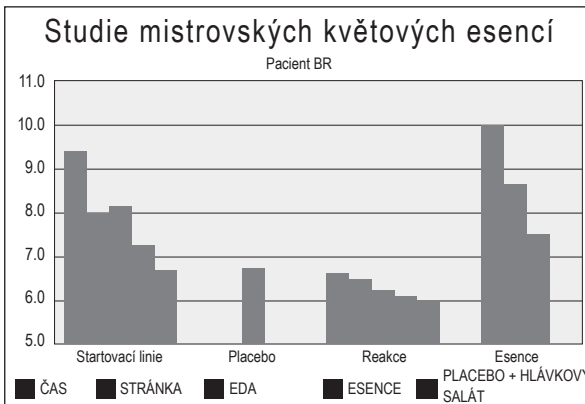


\* Silný experimentální účinek

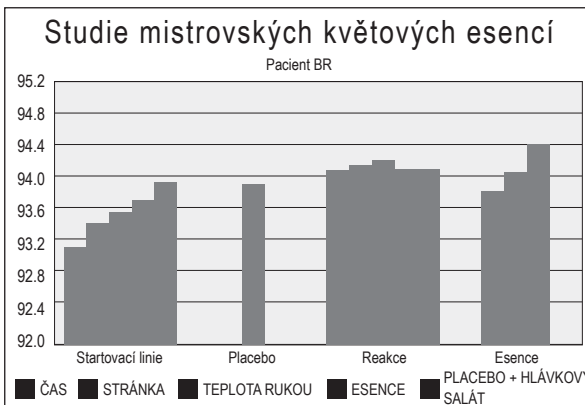
PACIENT BR: MODEL A/B/C – POKRAČOVÁNÍ



**Srdce:**  
stabilní reakce  
na placebo, příjemně  
zklidňující účinek  
po esenci



**EDA:**  
žádná odezva  
na placebo, ale výrazná  
reakce potních žláz  
na esenci\*



**Teplota rukou:**  
zůstává stabilní, tudíž  
nevyprovádá o reakci  
ani na placebo ani na  
esenci

\* Silný experimentální účinek



## KAPITOLA ŠEST

# JAK KVĚTOVÉ ESENCE PŮSOBÍ

*„Modlete se za dobrou sklizeň, ale pole obdělávejte dál.“*

nápis na baptistickém kostele v Arkansasu

### ÚČINNÁ LÁTKA

„Přehrával jsem si v mysli stejné věci po celé měsíce stále dokola,“ popsal Stephen své zhroucení. „Teď je to za mnou. Esence mi skutečně umožnily nechat plavat to, na čem jsem tak lpěl, a ulevily mi od bolesti.“ S pomocí květových esencí, jež nám vibračně připomínají, *kým už jsme*, dokážeme prolomit falešné představy o naší lidské křehkosti.

Květové esence se vzájemně ovlivňují s naší *ochotou a odhodláním* změnit sebe sama díky vysoké vibrační frekvenci květů, ze kterých jsou připravovány. Ochota a odhodlání se rovnají *energii*, jíž se aktivně podílíme na terapii květovými esencemi. Tyto esence aktivují naši životní sílu, skutečný pramen uzdravování. Působí jako katalyzátor nebo startér. Z toho důvodu si právem zasloužíme uznání za změny, kterých jsme společně dosáhli díky užívání esencí. Obvyklou reakcí bývá „Něco je jinak a já se cítím lépe!“ nebo „Mám opravdu pocit, že jsem to zase já“. Vzhledem k tomu, že je štěstí naším přirozeným stavem, je naše touha navrátit se k němu naprosto přirozená.

Energie vytváří magnetismus, o němž jsem se již zmínila ve čtvrté kapitole. Silnější magnetismus vibračně ovlivňuje slabší. Vezměme si tento příklad. Potřesení rukou je způsobem přenosu magnetismu, protože naše ruce jsou skutečnými magnety energie. Pokud si silně negativní člověk třese rukou s méně pozitivním člověkem, bude slabší člověk negativně ovlivněn.

Květové esence pracují podobným způsobem – *esence jako živé vibrace mají a přenášejí magnetismus*. Ztratíme-li rovnováhu, je jejich magnetismus silnější a pozitivnější než náš a „potřeseme-li si s nimi

rukou“ dokáže nás pozvednout na jejich úroveň. Esence na nás působí podobně, jako bychom byli v přítomnosti někoho, kdo nás inspiruje a povznáší. Při užívání esencí se dostáváme do jejich „přítomnosti“.

Na cestě s květovými esencemi se pozvedáme na jejich vyšší vibrační úroveň. Pro ilustraci použijme metaforu hudby. Léčivo z květů můžeme přirovnat k ladičce. Tím, že se podle ní naladíme, začneme souznít s písní jedinečné dokonalosti. Od esencí očekáváme rovnováhu a posílení naší životní síly. A vzhledem k tomu, že každý jedinec je jiný, neexistuje žádné jednoznačné pravidlo, stanovený pořádek pro esence. Každá esence je stejně unikátní jako osoba, pro niž je určena.

Lidé se často ptají, zda změny vyvolané esencemi vydrží. Ve většině případů zní odpověď ano – i když nikdo z nás není imunní vůči selhání. Zpravidla je také pravdou, že se uzdravujeme v několika fázích, protože v průběhu času docílíme hlubší úrovně projasnění, než kdybychom se okamžitě kategoricky vypořádali s celoživotními problémy. Pokud užijete Malinu pro odpuštění a dobrosrdečnost, může dojít k reakci podobné té jakou na začátku této kapitoly popsal Stephen. Změna bude s největší pravděpodobností trvalá, *budou-li ji podporovat vaše myšlenky a činy*. Budete-li například užívat esenci Rajčete, abyste nabyli sílu a silnou vůli vymanit se z tísnivých vztahů, nebude ve vašem vlastním zájmu vrátit se do této nezdravé situace. Okolní prostředí, jak bylo řečeno, je silnější než vůle.

## ESENCE PRO VŠECHNY?

Jsou esence léky vhodné pro každého? Ano. Pro každého, včetně rostlin, zvířat a dětí. V zásadě mohou pomoci *komukoliv* nebo *čemukoliv* s životní silou. Zní to příliš dobře, aby to byla pravda, že? Můžete se zeptat, co s tchýní závislou na silných antidepresivech nebo s vyděšeným zatloulaným kocourem, kteří nemají podle všeho žádnou snahu se polepšit? V pořádku, raději *každému* ponechám právo pochybovat. Vzhledem k tomu, že by květové esence byly v nejhorším případě pouze neúčinné, proč nedat tchýni a starému kocourovi šanci pokusit se o zlepšení? Pokud *stále* odmítají „dát se dohromady“ pomocí květové terapie, v pořádku, snaha byla. (Pro připomenutí, květové esence nenahrazují řádnou lékařskou péči a jako takové nejsou ani doporučovány jako léky.)

Proč bychom měli každému ponechat právo pochybovat? Protože si svou touhu po změně prostřednictvím esencí nemusíme ani uvědomovat. Je to přesně ta energie, která aktivuje esence, aby pracovaly v náš prospěch. To je důvodem, proč jsou skeptikové vynikajícími klienty květových esencí – přinejmenším vynaloží energii na otázku, k čemu květové esence jsou! Předpokládejme, že nikdo, včetně zvířat a rostlin, nechce být nešťastný. Nevyjádříme-li pravdu o svém vyšším Já, nejsme spokojeni. Beznaděj a zasmušilost musí jednoho dne zmizet. *To nejsme my*. Nejsme těmi zápornými charaktery, které někdy projevujeme. Tato schémata jsou jako prach pokrývající krásnou sochu, dokud si jich nevšimneme, neexistují. Naše vědomá touha po pozitivním růstu doplněná květovými esencemi je může prakticky odstranit. Je naší zásluhou – a zásluhou našeho léčení – že se s našimi nedostatky neztotožňujeme, ale pohlížíme na ně nezaujatě.

### **DOBŘÁ TEDY: ESENCE NA VŠECHNO?**

V nádherné scéně z divadelní hry Šumař na střeše se měšťané ptají obecního rabína, jestli existuje modlitba za všechno. Když odpoví kladně ptají se dál, „Rabíne, a existuje i modlitba za cara?“ Na okamžik se zamyslel a odpověděl zvukným kantorským hlasem: „Ať Bůh požehná a zachová cara ... daleko od nás!“ Dav propukl v nadšený aplaus.

Lidé se často ptají, jestli existuje esence na všechno. „Máte esenci na nerozhodnost mého manžela? Moje švagrová je tak panovačná – nemáte na to něco? Které esence působí při nespavosti? Mému synovi se prožravají zoubky, je nějaká esence na jeho potíže?“ Běžná odpověď je ano, existuje esence na všechno. Lék se ukrývá v naší touze po úplném uzdravení. Opravdové hledání vede k hledané odpovědi.

### **PRONIKNĚTE DO KVĚTOVÝCH ESENCÍ**

Nyní zpět k výše uvedeným otázkám. Ačkoliv je Kukuřice určena na nerozhodnost a otálení a Vinná réva je skvělá při panovačnosti, skutečným problémem možná nejsou ostatní, ale *my* (názvy rostlin nebo potravin v této knize psané s velkým písmenem na začátku odkazují na skutečné květové esence). Naše síla spočívá ve schopnosti pracovat

na *svých* problémech a čelit nám na míru šitým zkouškám. Po pravdě řečeno, nemáme moc nad ostatními, s výjimkou šíření pozitivního magnetismu inspirujícího ostatní, aby nás následovali. A jaké je to vítězství, když už nás nedostatky jiných lidí negativně neovlivňují! Je třeba značné upřímnosti k sobě samému, abychom si uvědomili, že ty nedostatky, které vidíme u jiných, mohou být našimi vlastními chybami. Vidíme-li, že je někdo panovačný, stálo by za to prozkoumat vlastní nitro, zda i my nemáme sklony k panovačnosti.

Pokud jde o další výše uvedené otázky – ano, Hlávkový salát může pomoci při *emocionálních stavech*, které jsou příčinou nespavosti, a Pomeranč pomáhá při bolestivém prořezávání zubů. Květové esence nepůsobí přímo na fyzický stav člověka, ale pracují s energií, která tyto fyzické problémy aktivuje. Vráť-li se klid mysli, budou skryté zárodky nemoci „podvyživené“, a proto neschopné růst. Někdy je však nemoc pro náš duchovní růst nezbytná a udělí nám nezbytnou lekci. V takových případech není třeba dívat se na nemoc, nebo dokonce na smrt jako na selhání. *Esence neodstraňují naše těžkosti, pomáhají nám je objasnit.*

Všechny květové esence dělají stejnou věc pro každou živou bytost – *navrací nás do stavu rovnováhy, ve které je aktivována naše vnitřní, inteligentní životní síla.* Skutečným léčitelem je životní síla, energie květových esencí ji pouze podněcuje. Povznášející kvality obsažené v esencích jsou naší nejpravdivější povahou; naším úkolem je získat k těmto kvalitám přístup.

## CO KVĚTOVÉ ESENCE NEDĚLAJÍ?

Esence na nás nemají biochemický vliv, jako je tomu u tradiční alopatické medicíny. Například sedativa nás dokáží uspat. To není případem květových esencí. Esence nám *pomohou změnit se, ale nemění nás.*

Je důležité vědět, že *květové esence nás nezmění v nic jiného, než v naše pravé já.* Nemusíme se obávat jejich zneužití k manipulaci našeho nebo něčího chování. To jednoduše není možné. Vypráví se historka o muži, který se s rukou v sádře zeptal lékaře, jestli bude moci hrát na klavír, až se uzdraví. „Samozřejmě,“ odpověděl doktor. „Výborně!“ řekl muž. „Předtím jsem to neuměl.“ To není případ květových esencí. Aniž by změnily naši podstatu a přirozenost, umožňují nám vylepšit to, čím už jsme.

## PŘÍČINA KRIZE NEBO DŮVOD K OSLAVĚ

Promluvme si teď o fenoménu známém jako „léčebná krize“. Lidé se často domnívají, že při léčení je třeba vyplavit z jejich systému toxiny, ať už fyzicky, nebo psychicky. Je pravdou, že když silné emoce nebo potlačené špatné *zacházení* vyplavou konečně na povrch, mohou se valit jako opravdové přílivové vlny. Zde vstupuje do hry citlivost odborníka, aby podpořil proces léčení bez jakéhokoliv potlačování nebo naopak zdůrazňování krize. Dobrý lékař může klientovi pomoci pochopit, že na něj není naloženo více, než zvládne, s vědomím, že problémy vyplavou na povrch pouze tehdy, jsme-li připraveni se s nimi vypořádat. Ano, můžeme posunout hranice toho, o čem jsme si *mysleli*, že bychom mohli vydržet. Ale není to právě to, jak rosteme? (Mimochodem, v knize používám spíše tradiční mužský singulár, tj. „on, některého, něho“, než gramaticky nesprávné a bezpohlavní „oni“, které mi v angličtině nezní dobře. Proto vás prosím o shovívavost – nejedná se o šovinismus.)

Navrhuji nahradit termín „léčebná krize“ termínem „oslava uvědomění.“ Proces zbavování se nejbolestnějších potlačených vzpomínek může být spojen s hlubším prožitkem. Je to pocit svobody: osvobození od bolesti a radost z poznání, že pravda o tom, kdo jsme, je a vždy byla touto bolestí nedotčená. Květové esence nás samy o sobě nemohou zbavit emocionálních toxinů – *pouze nám pomáhají být bdělejší*. Za více než 30 let práce s květovými esencemi jsem viděla pouze hrstku lidí, kteří okusili pravou „léčebnou krizi“. Ve všech případech šlo o jednotlivce energeticky připravené na průlom v daném okamžiku, a mohli stejně tak snadno projít katarzí i tím, že by žvýkali žvýkačku!

Paradoxně, existují terapeuti, kteří tvrdí, že většina jejich klientely zažila klasickou „léčebnou krizi“. Lze to přičíst esencím, terapeutovi nebo klientově identifikaci s krizí namísto s oslavou? Ve skutečnosti lidé často hlásí prudké pokroky spojené s užíváním *esencí*, například ve formě prozíravosti, jasnosti, čistého poznání a překonání starých návyků, které jim už dlouho nebyly k ničemu. Budeme označovat tento proces jako krizi, nebo ho slavit jako své osvobození od mentálních a emočních blokády? Jeden z terapeutů vysvětluje: „Mám zkušenost, že esence Spirit-in-Nature ve vás neprobudí všechny vaše emoce. Nemusíte procházet dramatickými změnami – problémy prostě zmizí.“

## UVNITŘ ESENCÍ

V oblasti léčení existují dva základní myšlenkové proudy: první říká, že léčení nemoci vyžaduje stejný čas, za jaký se nemoc rozvinula; druhý tvrdí, že s květovými esencemi můžeme dosáhnout změny okamžitě, podobně jako když rozsvítíme světlo v temné místnosti. Podle Jóganandy má fyzická a psychická nerovnováha kořeny pouze v jediné nemoci – v neznalosti naší pravé přirozenosti, která je dokonalá. „Důvodem, proč je lidský život tak jednotvárný a nezajímavý,“ vysvětluje, „je, že závisí na mělkých kanálech štěstí, místo aby se stal neomezeným zdrojem veškeré radosti uvnitř nás.“

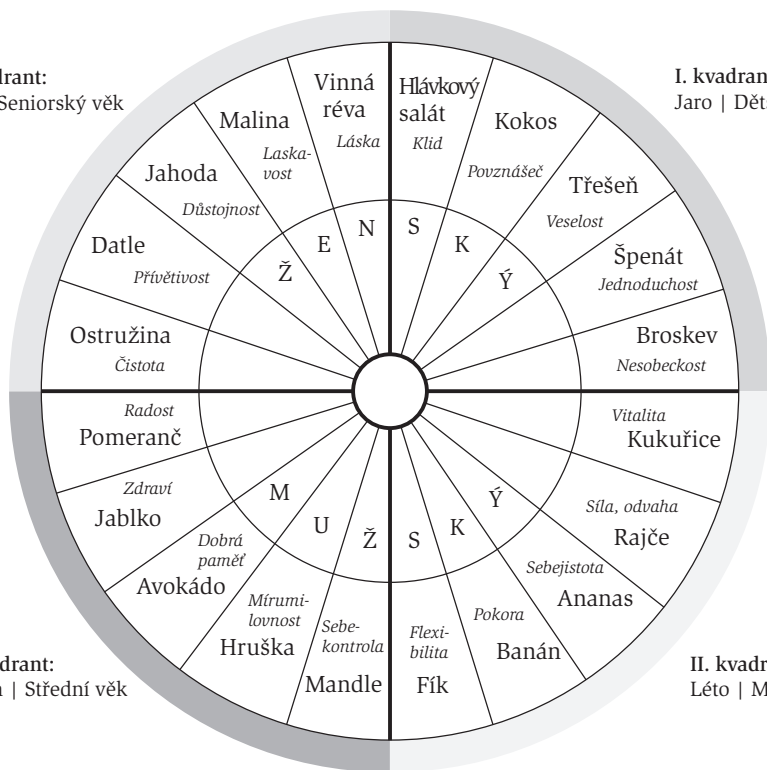
Mnoho lidí žije z vlastní vůle na okraji svého uvědomění a jen sbírá z povrchu pravé radosti. Jednoho dne se mě můj trenér při kontrole členské karty do fitness klubu zeptal: „Jak se máte?“ „Dobře,“ odpověděla jsem, „a vy?“ „Skvěle. Je pátek a večer se chystám na párty,“ pokračoval s příznačnou povinnou energií v hlase. Párty končívaly; opravdové štěstí zrozené ze závazku *být* prostě šťastný nikoliv. Květové esence nám pomáhají uvědomit si neomezený zdroj vnitřní radosti. A jak takového stavu dosáhnout? Prostřednictvím zdravého a vyrovnaného způsobu života, s vlídnou pomocí esencí, které *nám vibračně připomínají vlastní dokonalost*. Ve chvíli, kdy pochopíme svou vnitřní dokonalost, budeme šťastní.



**SPÉKTRUM ESENCÍ SPIRIT-IN-NATURE**

IV. kvadrant:  
Zima | Seniorský věk

I. kvadrant:  
Jaro | Dětství



III. kvadrant:  
Podzim | Střední věk

II. kvadrant:  
Léto | Mladost



KAPITOLA SEDM

## VŠECHNO MÁ SVŮJ ČAS: SPEKTRUM

*„Když jdu s tebou, cítím se, jako kdybych měl  
v knoflíkové dírce květinu.“*

William Makepeace Thackeray

Racionální část lidské mysli miluje grafy, diagramy a systémy klasifikace. Poskytují nám zřetelnost, souvislost a smysl pro pořádek.

V západní astrologii máme znamení slunečního a měsíčního ascendentu, v ájurvédské léčbě jsou to váta, pitta a kapha, v čínské astrologii králík, opice, had, používáme však i několik dalších systémů, abychom se pokusili pochopit sami sebe! Proto doufám, že se vám budou líbit následující dvě kapitoly (a kapitola 31), ať už jste v nauce o esencích začátečníkem, nebo zběhlým terapeutem. Vysvětlují funkční systém esencí Spirit-in-Nature, i když v žádném případě nechtějí vymezit celé lidstvo konečnými definicemi.

### SPEKTRUM ESENCÍ

Spektrum znamená doslova „řadu barevných pruhů difraktovaného světla seřazených podle vlnových délek barev při průchodu bílého světla hranolem“. Slovo hranol (*prisma*) pochází z řečtiny, v překladu znamená „řezat“ a označuje trojrozměrné těleso – hranol, jehož podstavy leží v rovnoběžných rovinách a boční stěny jsou rovnoběžné. Vybrala jsem si tento název pro náš graf, protože spektrum tvoří řada barevných skupin, obvykle zvaných duha, která je symbolem naděje. A naděje je základním poselstvím každé květiny, která kdy zdobila zemi. Také barva je vibrační, stejně jako jsou esence. V jistém smyslu se tak můžeme považovat za hranoly, bytosti světla, které ohýbají vlastnosti – podobně jako barvy – do různých aspektů naší osobnosti.

Spektrum esencí poskytuje představu o tematickém překrývání esencí Spirit-in-Nature. Není nutné ani nedoporučuji užívat je v tomto pořadí. Není ani pravdou, že pouze ženy mohou užívat deset ženských esencí nebo že jen děti mohou používat esence z prvního kvadrantu – ačkoliv ty první nám mohou pomoci rozvíjet svůj ženský charakter a ty druhé dětskou stránku osobnosti. Spektrum mapuje směrový tok energie, vysvětluje, jak nás esence mohou vést na cestě sebepoznávání.

Dalo by se říci, že tato cesta, kde jeden krok znamená jednu esenci, představuje proces zrání osobnosti. Otevíráme se jako květy, shromažďujeme životní zkušenosti. Žádné dva květy nejsou úplně stejné, jako nejsou totožné žádné dvě lidské bytosti. Naše cesta je tedy postup – ne ve smyslu jednotlivých let, ale toku vědomí. V této kapitole se budeme zabývat způsoby, jakými se každá esence tematicky vyvíjí z předchozí a přechází do té následující. Proto každá esence symbolizuje sbírání moudrosti, štěstí a vnitřní svobody na cestě k realizaci našich nejlepších lidských schopností.

Esence bychom mohli přirovnat ke kouskům barevné skleněné mozaiky, každé sklíčko má jiný odstín a strukturu – neprůhlednou vůči čiré, hladkou v protikladu ke zkosené – která tvoří celek naší jedinečné osobnosti. Například vaše vyjádření důstojnosti Jahody se bude lišit od vyjádření kohokoliv jiného. Váš nejbližší přítel projeví laskavost Maliny způsobem velmi odlišným od vašeho.

Schéma esencí je rozděleno na poloviny podle převládajících mužských a ženských esencí, kvadranty představují životní fáze a roční období. Znázorňuje tedy plynutí fází života a cyklů přírody. Zdůrazňuje, stejně jako všechna stará umění léčby, že jsme součástí většího, vědomě stvořeného celku.

## DVĚ POLOVINY

Kvadranty I a IV tvoří ženskou polovinu spektra. Deset esencí má kvality, které jsou svou povahou ženštestější – poddajnost, niternost, inspirativnost přijetí, péče a sklon k pocitovosti. Kvadranty II a III tvoří mužskou polovinu. Těchto deset léčiv má kvality, které jsou mužštestější – expresivnost, energičnost, budování, tvoření, cílevědomost a racionálnost. Květové esence jako živá energie obsahují oba atributy, mužské

i ženské, stejně jako lidé. Podobně, jako je tomu u lidí, někdy převažují jen mužské nebo ženské kvality. Kupříkladu Ananas obsahuje ženské vlastnosti vnitřního sebepoznání inspirující ostatní prostřednictvím tohoto poznání. Navenek také vyjadřuje mužské vlastnosti – odvahu a schopnost. Poslední dvě jmenované vlastnosti – nezbytné pro úspěch zejména v obchodním světě – jsou dominantní, proto se Ananas nachází v mužské polovině spektra.

## ČTYŘI KVADRANTY

Spektrum je také rozděleno do čtyř kvadrantů po pěti esencích. Každý kvadrant představuje roční období – jaro, léto, podzim a zimu – a také symbolizuje čtyři základní etapy lidského života – dětství, mládí, střední věk a stáří. Každý kvadrant rovněž znázorňuje kompletní cyklus sám o sobě. Rozhodneme-li se posílit mladistvou stránku své osobnosti, budeme hledat v prvním kvadrantu, pro zralejší, dospělejší vnitřní vlastnosti budeme studovat čtvrtý kvadrant.

## PRVNÍ KVADRANT

V kvadrantu I najdeme esence, které vystihují jaro a dětství – Hlávkový salát, Kokos, Třešeň, Špenát a Broskev. Jarní období ohlašuje konec zimy, kdy všechno živé začíná opět růst. Po zimním spánku pod sněhem teď rostliny a zvířata zahřívají životodárné sluneční paprsky. Stíny se prodlužují v symfonii probouzející se zeleně a právě narozená mláďata se poprvé nadechnou.

První kvadrant také symbolizuje období života, které zahrnuje narození a dětství. Jako nově příchozí na tuto zem se seznamujeme se svými rodiči a sourozenci. Pokoušíme se ovládnout naše tělo – učíme se chodit, mluvit, stolovat, zavazovat si tkaničky, až nakonec odstraníme pomocná kolečka z kola. První kvadrant se vyznačuje bádáním, vzrušením a zvědavostí. Těchto pět esencí je také umístěno v ženské polovině spektra. Dosud neodloučeny od matky, jsou příkladem přizpůsobivosti, měkkosti, jemnosti a vnímavosti.

Hlávkový salát, první z esencí v tomto kvadrantu, představuje osobnost při narození, s čistým štítem a klidnou myslí. Z tohoto pohledu jsme nyní připraveni naplňovat se pokyny, tvůrčím úsilím a činit rozhodnutí. Kokos je bílou křídou, s níž píšeme na tuto tabuli. Charakteristickým znakem Kokosu je rozpínavost; vyjadřuje schopnost vidět všechny souvislosti, žít více v nadvědomém stavu mysli a orientovat se na řešení problémů.

Prostřednictvím tohoto povznášejícího stavu se ocitáme v souzvuku s pozitivním prouděním energie – i veselosti symbolizované Třešní. Třešeň je poskakujícím hravým dítětem, které vidí světlou stránku všech věcí. Dobrá nálada Třešně se přenese do Špenátu. Hravý, plný úžasu, neohrožený a důvěřivý Špenát představuje opečovávaného drobečka. Dítě Špenát pak dospívá v pečovatelku Broskev. Broskev je poslední esencí prvního kvadrantu a je také přechodným lékem ke kvadrantu dalšímu. Broskev představuje objímání druhých a zájem o jejich potřeby, což signalizuje posun priorit od sebe ke druhým v rámci přípravy na přechod do kvadrantu II.

## DRUHÝ KVADRANT

Ve druhém kvadrantu jsou esence, které reprezentují žár léta a mládí. Letní období nám připomínají obrazy prudkého slunce, světlejších odstínů vyprahlých trávníků, delších dnů a jasné noční oblohy. Mládí znamená čas na zábavu; smět zůstat venku o něco déle, vyzkoušet svou sílu a rebelovat svou nově nabytou silou vůle a stát se sebevědomým. „Poupata sklíď, než pozdě je,“ básní romantický poeta Robert Herrick, „stáří čas dál si letí. Týmž květ, co dnes se usměje, již zítra odkvete ti.“ Je-li mládí promrháno na mladé, je to fakt, o nějž blaženě nedbají!

V tomto kvadrantu nalezneme Kukuřici, Rajče, Ananas, Banán a Fík. Všechny tyto esence v mužské polovině spektra vyjadřují převážně mužskou energii – směřování vpřed v životě, moc a posílení schopnosti plnit úkoly.

Kukuřice, nespoutaný potomek Broskve, vysílá energii ve vlnách opravdové vitality. „Dokážu to!“ ujišťuje nás. „Dokážu cokoliv, když chci!“ Není snad lepší způsob, jak si poradit se životem, než převálcovat své obavy nebojácným Rajčetem. Síla Rajčete, které nazýváme také

„bojovnickou esencí“, nás dovede k sebevědomému Ananasu. Nebojácně rozvíjíme vlastní sebepoznávání a důvěru ve vnitřní moudrost.

Aby se Ananas nestal *přítliš do sebe zahleděným a pyšným*, mírní ho pokora Banánu, z něhož plyne klid dosažený díky jeho neangažovanosti a nadhledu nad nespočetnými životními úspěchy a pády. Abychom vyvážili jeho odtažitost, přejdeme k Fíku, pro který je typická flexibilita a sebedůvěra. Fík řeší pevnost těla a mysli. Zaručuje, že nás neomezují naše představy o sobě a o okolním světě, neuzavírají nás do ulity a nesvírají nás.

### TŘETÍ KVADRANT

Flexibilní, poddajní a posílení lekcemi druhého kvadrantu nyní přejdeme ke třetí skupině esencí podzimu a středního věku, abychom doplnili mužskou polovinu spektra. Tady budeme sklízet moudrost, kterou jsme nabyli během své cesty. Možná prožíváme krizi středního věku a zpochybňujeme rozhodnutí, která jsme udělali. Možná že naše kariéra dosáhla svého vrcholu. Možná že se naše práce chýlí ke konci a my zjišťujeme, že je čas, abychom přeměřovali energii k niternějším záležitostem. Děti, pokud je máme, dospěly a vydaly se svou cestou a poskytly nám tak prostor pro hloubavější život.

Na podzim sklízíme úrodu v nedávno pečlivě osázené zahradě silných stránek svého charakteru. Životní síla země pronásledovaná klesající teplotou se stahuje do svého jádra. Listy jako z barevného papíru jsou unášeny k zemi za doprovodu chladnějšího vánku. Zvířata se připravují na nadcházející zimu, stejně jako jsme se my připravili na tuto zralou fázi života.

Třetí kvadrant zahrnuje Mandli, Hrušku, Avokádo, Jablko a Pomeranč. Otevření s pomocí Fíku jsme nyní připraveni k umírnění sebeovládáním, morální silou a přiměřeným používáním svých smyslů diktovaných moudrostí, nikoliv rozmarem – to je Mandle.

Vyplývající z negativního stavu klidu – nevzrušená a nehybná – je Hruška poslem dokonalého klidu. Klid, tato nejčennější komodita, je odrazovým můstkem k připomenutí si svých cílů v životě – to je Avokádo pro dobrou paměť. „Aha, teď si vzpomínám!“ říká Avokádo.

Připomínáním si *smyslu bytí* zjistíme, že jsme byli vždy v pořádku a celiství. Mírumilovná čistota je naším přirozeným právem a posláním esence Jablka. Vyjádření zdravých postojů Jablka se projevuje jako nadšení Pomeranče. Nezáleží na tom, jak hluboko jsou zakořeněné naše bolesti, Pomeranč je odplaví a v nás zůstane sladce pronikavá chuť vnitřní blaženosti.

### ČTVRTÝ KVADRANT

Nyní se pustíme do posledního, čtvrtého kvadrantu zimy a stárí. Tento kvadrant odráží sladkost, rozhodnost a dovršení. Tlumená, vyschlá hněd' ustupujícího podzimu je nyní přikryta péřovou příkrývkou bílé zimy. Sníh a led nás zpomalí jako přibývajících léta, nutí nás pořádně se zachumlat a opatrně našlapovat po spící zemi. Rytmus se zpomalí, zatímco dny stejně jako zpola vyhořená svíčka ubývají. A my, opět dětmi, se v této sezóně zralých let stáváme závislí na jiných. Proto se vrátíme k ženské polovině spektra, zralí a dospělí, se svou zásobou vnitřního bohatství.

Kvadrant IV obsahuje Ostružinu, Datli, Jahodu, Malinu a Vinnou révu. Od Pomeranče vyzařujícího ducha se dostaneme k Ostružině. Jako očišťující sněžení nás poselství Ostružiny očišťuje čistými myšlenkami, otevřeností a upřímným sebehodnocením. Ostružina nám umožňuje vidět dobrotu v sobě a v lidech kolem nás. Díky těmto vlastnostem jsme vlídní a nesoudíme unáhleně – to je poučení Datle. Udržením této mírné vlídnosti k sobě přitahujeme společnost rodiny a přátel, a tím obohacujeme zimu svých životů.

Až příliš často je zima přirovnávána k poklesu či rozkladu, i když předchází jaro. V Jahodě je první náznak blížícího se znovuzrození skrze povznášející důstojnost. Jsme starší, kultivovaní a vznešení nahromaděnou moudrostí let, s náznakem jisté jemnosti, stejně jako dokonale zralá Jahoda.

Pouze vážíme-li si sami sebe, můžeme si vážít i ostatních. Zde klíčí semínka laskavosti Maliny do zázračných vlastností srdce – empatie, soucitu a skutečné citlivosti k ostatním. Odpustíme-li těm, kteří nás hluboce zranili, získáme velké výhody, včetně schopnosti odpustit

sami sobě. Pokud vyléčíme své emocionální rány, budeme pak schopni pomoci ostatním udělat totéž.

Spektrum, jako astrologický Vodnář, vlévá svou životodárnou vodu do poslední esence – Vinné révy – pro bezpodmínečnou lásku. Láska Vinné révy je láskou, která osvobozuje, místo aby svazovala, která se snaží spíše dávat než přijímat; láska, která naplňuje sebe sama. Nesobecká láska nepřichází z nějakého vnějšího zdroje, ale ze samého středu naší osobnosti, která touží milovat. Láska je tím nejopravdovějším léčitelem. Láska je podstatou, esencí života.

### **DOBŘÉ NEBE**

Láskyplně nám říkávají, že všechno mezi nebem a zemí má svůj pravý čas. Z filozofického hlediska nám spektrum esencí nabízí čas a místo, kde můžeme rozvíjet svou vnitřní sílu a krásu.





## KAPITOLA OSM

# TEMATICKÉ A STRATEGICKÉ ESENCE

*„Buďte tedy svým vlastním domovem, ve kterém bydlí vaše Já.“*

John Donne

### METAFORY A VÝZNAMY

Tato kapitola vysvětluje novou terminologii světa květových esencí – tematické a strategické aplikace, kdy je použít a jak jsou určovány. V podstatě se květové esence dělí do dvou kategorií, na tematické a strategické. To znamená, že každý z nás má v rámci všech esencí Spirit-in-Nature jednu tematickou esenci, s občasnými výjimkami, a devatenáct strategických esencí. Všechny vstupují do hry v různých etapách našeho života.

Pro zjednodušení bychom mohli říci, že životním výzvám čelíme jedním ze dvou způsobů: (1) odstraněním negativní vlastnosti jejím nahrazením pozitivním protikladem; nebo (2) stavěním na silných stránkách. První přístup stručně vyjadřuje působení strategických esencí, druhý tematických esencí. Například Joseph, jak mu budeme říkat, měl stresující den v práci, a proto když se vrátil domů, užil Špenát jako svou strategickou esenci, aby mu pomohla zjednodušit život. Také Margaret měla těžký den, ale rozhodla se vzít si tematickou esenci Broskev k posílení své soucitné povahy. Tato esence jí pomohla odolávat nesnáším těžkého dne. Oba si vybrali esence, jež jim pomohly vrátit se do vlastního jádra vnitřní síly a efektivněji řešit nekonečné každodenní problémy.

### TEMATICKÉ ESENCE

Bylo řečeno, že celý lidský život lze shrnout do filmu o délce několika hodin. Představte si sami sebe jako celovečerní film v místním kině. Jakým filmem byste chtěli být? Komedii, dramatem, hudebním, akčním /dobrodružným, nebo rodinným filmem?

Není to zajímavá představa? Při bližším pohledu tak můžete najít stopy vedoucí k vaší tematické esenci. Z literárního hlediska zde máme slovo *téma*. Téma je definováno jako leitmotiv konfliktu, jehož prostřednictvím se snažíme objevit sami sebe – své silné stránky, své nedostatky, a kdo vlastně jsme. Tento konflikt může mít jednu z následujících forem: člověk versus člověk, člověk versus povaha nebo filozofický konflikt člověka proti němu samotnému. Skrze tyto spory v našich životech modelujeme mistrovské dílo svého duchovního růstu.

Tematické esence se vztahují k dominantní pozitivní vlastnosti naší osobnosti. Vlastnosti, která je obzvláště silná, s níž rezonujeme a se kterou jsme si velmi podobní. V klasické homeopatii by se tematické esence mohly nazývat konstitučními; v květové terapii *typovým nebo osobnostním lékem*. Je zajímavé poznamenat, že v tradiční květové esenciální terapii se typ léku určuje podle převažující negativní nebo nedokonalé vlastnosti – což je naše definice klíčové strategické esence, jak bude vysvětleno později v této kapitole. Tématem Vinné révy podle *typové definice* léků bude někdo typicky panovačný a nemilosrdný. Nicméně podle koncepce *tematických* esencí je tématem Vinné révy člověk především milující a oddaný.

Proto je naší tematickou esencí ta, jež řeší hlavní opakující se motiv nebo kvalitu v našem životě. Do značné míry jsme ji zvládli, ale stále ji ještě dotváříme. Naším tematickým problémem je ten, k němuž se pořád vracíme a v průběhu času na něm pracujeme na hlubší a přesnější úrovni. Znamená to, že přitahujeme přesně takové životní zkoušky, s jejichž pomocí potřebujeme vyřešit odpovídající problémy s cílem zdokonalit danou kvalitu – nebo se o to alespoň pokusit!

Podívejme se znovu na člověka typu Vinné révy. Může přivolat problém z dětství – ztrátu rodičů nebo nejlepšího přítele. „Co to znamená?“ vnucuje se otázka. Později vyvolá potřebu porozumět lásce na hlubší úrovni snad rozvod. Nebo se může znovu opakovat pocit osamělosti. „Co je to za lidské utrpení, které se mě snaží poučit?“ ptá se znovu. Dokud se mu nepodaří na tyto otázky odpovědět, bude i nadále přitahovat „na míru“ šité vnější okolnosti, které nabízejí opakované možnosti pochopení. Jeho potřeba prožít skutečnou lásku bude i nadále jako magnet přitahovat určité zkoušky – to je poučení, které nám dává Vinná réva.

Míra, do níž vyjadřujeme zdokonalenou podstatu naší tematické esence, je odrazem našeho osobního vývoje. Například, čím více projevíme sebeovládání Mandle, tím více vyjádříme její dokonalou rovnováhu. Také platí, že čím je naše vědomí kultivovanější, tím obtížnější je určit tematickou esenci. Můžeme projevit bezpodmínečnou lásku Vinné révy a také dokonalý klid Hrušky. V tomto okamžiku se všechny esence prolínají. Takto rosteme díky vibrační podpoře květových esencí.

A ještě jedna poznámka. Tematické esence jsou neoddělitelně spojeny s osobností, která někdy může být maskována stavy, které ji ovlivňují, jako například mentální retardací, onemocněním, jako je Alzheimerova choroba, nebo psychotropními látkami.

### PŘÍKLAD TEMATICKÝCH ESENCÍ

Podívejme se teď na život Helen Keller a její tematickou esenci. Narodila se v roce 1880 a v devatenácti měsících přišla o zrak a sluch. Díky úsilí její laskavé učitelky Anne Sullivan Macy se naučila chápat spojení mezi slovy a předměty a v deseti letech dosáhla velkého vítězství – mluvila. Ve 24 letech s vyznamenáním odpromovala na Radcliffe College. Helen Keller napsala šest knih a její život se stal námětem několika filmů, včetně adaptace hry *The Miracle Worker*, která se v roce 1959 hrála na Broadwayi. Je také známá jako poradkyně pro mezinárodní vztahy Americké nadace pro nevidomé.

I bez zkušeností s poznáváním motivů esencí vidíme, že Helen Keller prožila život plný naprosté odvahy, síly a překonávání překážek. To jsou charakteristické rysy Rajčete.

Tváří v tvář mimořádným překážkám v podobě ztráty zraku a sluchu, smyslů, jež většina z nás považuje za samozřejmost, znovu a znovu bojovala, aby zvládla jednoduché umění mluveného a psaného slova. Dokonce i názvy jejích knih naznačují odvahu a sílu vůle jejího neohroženého ducha: *Optimism* (Optimismus, česky dosud nevyšlo – red. pozn.), *Out of the Dark* (Ze tmy, česky dosud nevyšlo, red. pozn.) a *The Open Door* (Otevřené dveře, česky dosud nevyšlo – red. pozn.). „Život,“ řekla, „je buď odvážné dobrodružství, nebo nic.“ A její život je opravdu příkladem bojovníka. Poselství Rajčete prostupuje její mimořádnou odvahou, s níž čelí obrovským překážkám.

## SPOJENÍ KVĚTU A PLODU: TEMATICKÁ ESENCE

„Miluji ‚skutečné‘ třešně, i když ne v sirupu proti kašli nebo koláčích,“ přiznává typ Třešně. „Zbožňuji mandle, jím je bez výjimky každé ráno,“ říká typ Mandle. „Když jím ananas, opravdu si to užívám, zvláště v želatínovém dortu – ale to snad všichni, ne?“ ptá se typ Ananasu.

Teď jste v obraze. Máme zvláštní vztah k jídlu, které odpovídá naší tematické esenci. Za více než tři desetiletí konzultací jsem si zvykla ptát se klientů, jak reagují na své tematické jídlo. Postupně se výsledek ukázal sám. Devadesát pět procent lidí se vyjádřilo o osobitosti a příznačnosti těch potravin, které odpovídaly jejich tematické esenci. Zde je několik příběhů:

„Ach, miluji rajčata, zejména masité odrůdy. Ráda nosím i oblečení té barvy – nejsytlejší, prosluněný odstín červené.“

„Mám rád kokosové ořechy, i když je nejím tak moc. Ale miluji kokosové mléko, zejména na ovesných vločkách. Miluji ho *čerstvé*. Mám ho rád, mám ho rád!“

„Miluji fíky v konzervě – ačkoliv čerstvé fíky jsou tak dekadentní! Fíky jsou ovocem králů.“

„Používám dokonce jahodový parfém a jahodový šampon!“

„Maliny jsou mou oblíbenou pochoutkou. Mohl bych žít jenom na nich! Máme několik skvělých odrůd, které zde rostou. Vždycky si koupím víc, zmrazím je, takže je nemusím shánět mimo sezónu.“

„Žiju na chřestu,“ prohlásil někdo na jednom z mých kurzů. „Nezpůsobuje to typ Chřestu?“ Jistě, náš systém obsahuje pouze dvacet esencí Spirit-in-Nature a do tohoto omezeného systému se určitě nevejde celé lidstvo! Pro tuto chvíli však musíme pracovat pouze s ním. Podstatu tematické esence musíme podložit také něčím více než jen chutí k jídlu. To jsou bezpochyby důležité záchytné body – ale jako správný Sherlock Holmes nezapomeňte nasbírat další důkazy!

## JAK URČIT SVOU TEMATICKOU ESENCI

Někdy mohou ostatní vidět naši tematickou esenci jasněji než my sami. Proč? Protože od sebe nemáme odstup. Odstup, perspektiva a upřímnost k sobě samému jsou nezbytné pro dešifrování vlastního tématu. Moje přítelkyně, vynikající odbornice na esence Spirit-in-Nature, si myslela, že jejím typem je Ostružina. Cenila si vždy své klíčové schopnosti analyzovat a pozorovat. Běžkyně, učitelka jógy a masážní terapeutka často vyjadřuje jasný cíl. Tato osoba, kterou bychom hravě mohli nazvat nadšeným vyznavačem zdravého životního stylu, skoro křičela, když zjistila, že její tematickou esencí je Jablko!

Chcete-li určit svou tematickou esenci, zkuste se ptát sami sebe: „Jsem opravdu *tak* klidný, nebo *tak* střízlivě uvažující?“ Můžete také strávit čas s pravými lidmi typu tématu, o němž předpokládáte, že vám odpovídá, a sledovat, zda vaše energie odpovídá jejich.

Především si důvěřujte. Ananas od Hrušky rozeznáte na míle daleko, ale odlišit Ananas od Kukuřice může být náročnější. Pozorujte, jaké pocity ve vás vyvolává určení tématu u jiných lidí, je to jednoduchá záležitost přitažlivosti. Téma Hrušky vyvolá na povrch vnitřní mír; Ananas obnoví vrozené sebevědomí. A nezapomeňte, že hlas a oči jsou vynikajícím vodítkem, neboť naznačí a odhalí magnetismus.

Pokuste se pomocí následujícího cvičení najít svou tematickou esenci. Zabere to trochu času s tužkou a papírem, než odpovíte na následující otázky. Při odpovědích buďte přemýšliví, ale také spontánní. Vaše první myšlenky s největší pravděpodobností odhalí nejvíce. Cvičení můžete použít pro rodinu, přátele a klienty, abyste případně určili i jejich tematickou esenci.

1. Vlastnostmi, které nejvíc obdivuji u jiných, jsou ...
2. Výraznými zvláštnostmi mé osobnosti jsou ...
3. Hlavními vlastnostmi, které se snažím na sobě zdokonalit, jsou ...
4. Opravdu mi vadí, když jiní lidé ...
5. Tři adjektiva, která bych použil k popisu své energie, jsou ...
6. Pokud by můj život byl ideální, chtěl bych změnit ...
7. Jsem klidný? Dobrosrdečný? Veselý? (Vyberte vlastnost tematické esence, kterou cítíte.)
8. Mám rád a toužím někdy po špenátu? Po hroznech? (Nebo po jakémkoliv jídle odpovídajícím zmíněným tematickým esencím.)

Pořád ještě pochybujete jako nevěřící Tomáš? Nabízím vám malou hru, kterou ráda hraji, abych zbystrila své detektivní schopnosti. Při čekání ve frontě u pokladny, na letišti, na zastávce autobusu chvilku pozorujte lidi. Studujte je, dýchejte s nimi, pozorujte je svou intuicí. Typy Špenátu jsou svou povahou velmi přímočaří. Ananas vás upoutá sám sebou, nebo svými činy. Je to snadné. Zanedlouho se stanete expertem!

„Nechci být typem Kukuřice, chci být Broskev!“ vykřikl klient na závěr naší konzultace hlasem typu Kukuřice. „Opravdu nejsem téma Maliny,“ sdělila mi jedna žena, „mnohem raději bych byla Jahodou.“ Co dělat? V první řadě je užitečné a čestné přiznat, že nikdo není neomylný, včetně terapeuta. Mějte na paměti, že rozeznat své vlastní téma není tak jednoduché jako rozluštit je u jiných lidí. Za druhé, není vůbec nic špatného na tom být typem Kukuřice. Každá esence má svou vlastní vrozenou sílu a krásu. A jak se snažíme dosáhnout stavu dokonalosti, rozdíly ve vyhraněnosti esencí slábnou. A konečně, pokud byste raději byli typem Broskve namísto Kukuřice – tak jí buďte! Tematické esence nejsou neměnné – můžeme usilovat o kvalitu, již považujeme za inspiřující.

Rovněž země mají svou osobnost, a tedy i témata. Do jisté míry jsme ovlivněni temperamentem své vlasti. Zábavu milující, dětinská Amerika je opravdový typ Špenátu. Přišla mi na mysl scéna z jednoho filmu, kde muž provádí svého přítele známými čtvrtěmi Los Angeles. „Některé z těchto domů,“ řekl, „jsou více než dvacet let staré.“ Úchvatné! Pak je tu silou vůle orientovaný typ Rajčete – Německo, bezstarostné a poněkud lehkomyšlný typ Třešně – to je Mexiko, zbožně milující a vášnivá Itálie – naše posvátná Vinná réva. Téma k zamyšlení při plánování příští dovolené. (Pokud jde o nevyhnutelné strategické esence zemí, dobře... Ale co Hruška, „posel míru“ v období válčení a přírodních katastrof, Pomeranč pro hospodářské deprese, následovaný Ananasem pro vnitřní posílení země a obnovu vědomí hojnosti a Rajče jednoduše pro odvahu přechíst si novinové titulky!)

Kromě tematických esencí mají někteří jedinci i esenci podtematickou. Je to podobné jako na vysoké škole (v USA, red. pozn.), kde studenti studují hlavní a vedlejší obor, oba jsou rozhodující, ale pouze na jeden zaměřují svou energii. Příklady najdete v některých kapitolách v části Slavné osobnosti s tímto tématem. Abychom to shrnuli, podtéma je méně důležité, ačkoliv stále významné téma.

A nakonec, neuhádnout není žádná tragédie. Je lepší pokusit se a neuspět než to vůbec nezkusit!

### STRATEGICKÉ ESENCE

U strategických esencí se vrátíme k literární metafoře. Obsah odkazuje k cestě, která nás provází příběhem. Zápletka se může mnohokrát změnit. Vzhledem k tomu, že obsah znamená akci, pohyb a tím energii, mohli bychom použít strategické esence tam, kde vyvstanou různé otázky a problémy vyžadující naši pozornost. Zde, na rozdíl od tematických esencí, vidíme negativní náznaky esence – nervozitu vyžadující Hrušku, Mandli pro nepřiměřenost, sklony ke strnulosti Fíku. Termín „negativní“ neznamená špatný nebo chybný. Naznačuje pouze nedostatek nebo nepřítomnost pozitivní vlastnosti jako na fotografickém negativu, kde světlo a stín jsou obrácené.

Strategické esence jsou přímočaré. Připravujete se na zkoušku? Avokádo. Pracujete často do pozdních hodin? Mandle. Pokud se cítíte pod psa, vyberte si esenci, která vám pomůže vrátit se do přirozeného stavu rovnováhy.

Strategické esence jsou rozděleny do dvou kategorií – *klíčových a okrajových* esencí. Klíčové strategické esence jsou nezbytné, opakující se strategické esence. Klíčová strategická esence se díky své převaze a naší potřebě mít ji ve svém životě může vydávat za naše téma. Rozdíl mezi nimi je v tom, že klíčová esence je indikována při *nedostatku* požadované vlastnosti, zatímco tematická esence *posiluje existující pozitivní vlastnosti*. Obě esence jsou indikovány na základě častého opakování.

Uvažujme o tom, čistě na úrovni magnetismu, že protiklady se přitahují. Použijeme-li novou terminologii, znamená to, že nás přitahuje přátelství a především milostné vztahy s těmi, jejichž tematická esence

odpovídá naší klíčové strategické esenci. Sára je například milujícím typem Vinné révy. Jako matka tří dětí se podílí na mnoha dobrovolnických projektech, její klíčovou strategickou esencí je energická Kukuřice, což je tematická esence jejího manžela. Sára zjistila, že ji přitahuje přátelství s dalšími lidmi typu Kukuřice, protože jejich kukuřičná energie jí dodává „chybějící vibrační vitamíny“.

Existuje i další fascinující koncept: spojení dvou témat, nebo jak se říká, „vrána k vráně sedá“. Jsme přitahováni k lidem se stejnou tematickou esencí jako my, protože jsou pro nás snadno pochopitelní a tím nás uklidňují. Kontakt s takovými lidmi je pro nás proto posilující a podnětný. Najít shodu tematické esence s klíčovou strategickou esencí může být dynamicky podnětné.

Nyní pár slov k okrajovým strategickým esencím. Patří mezi zbývající esence, jejichž potřeba čas od času vyvstane. „Bože, dnes jsem zmatený, potřebuji Jablko“ nebo „Nechal jsem se strhnout tou hádkou. Kde je můj Banán?“ Okrajové strategické esence se obvykle neprojevují se stejnou naléhavostí nebo silnou potřebou jako klíčové strategické esence. Pro naši podstatu jsou okrajové, dotýkají se více povrchu než nitra. Rozdíl mezi klíčovou a okrajovou esencí je snadno rozeznatelný podle frekvence a intenzity. Protože květové esence rády porušují pravidla, existují i zde výjimky. Hruška může být okamžitě indikována při nehodě nebo Hlávkový salát při extrémním emočním rozrušení.

### PŘÍKLAD STRATEGICKÉ ESENCE

Madeleine pracovala v obchodě se suvenýry v malém turistickém městečku na Západním pobřeží Spojených států amerických. Často se přistihla, že je netrpělivá a kritická vůči zákazníkům a kolegům. Po týdnu užívání Datle, její klíčové strategické esence indikované při odměřené povaze, si všimla, že je podrážděnější, než kdy jindy. Madeleine zažila zdánlivé zhoršení, jako kdyby esence „selhala“. Prodiskutovaly jsme tento vývoj událostí a shodly se, že problém se ve skutečnosti nezhoršil. Její *dojem*, že se problém zhoršil, je běžnou reakcí na květové esence. O dva dny později Madeleine oznámila novinu – její kritičnost a netrpělivost zmizela a ona v sobě cítila více harmonie než dříve.



## **SPOJENÍ KVĚTU A PLODU: STRATEGICKÉ ESENCE**

Zjistili jsme, že spojení květů a plodů účinkuje stejně s tematickými i strategickými esencemi. Rozdíl je pouze v tom, že potraviny spojené se strategickými esencemi se projevují méně často než tematické potraviny a mají tendenci souviset se specifickými událostmi.

„V týdnu, kdy začalo moje rozvodové řízení, jsem nejedl nic jiného než pomeranče a banány.“

„Poté, co jsem se přestěhoval do města, začal jsem mít obrovskou chuť na rajčata.“

„Pokaždé, když jsem měl v práci těžký den, zabral salát z čerstvého špenátu.“

„Došel mi bromelin, který jsem užíval při nadměrné sportovní zátěži svalů a následné svalové horečce. Tak jsem namísto toho jedl ananas, jeden denně. Cítil jsem se jako opravdu domýšlivý, nafoukaný a drzý chlap!“

„Nikdy jsem neměla ráda broskve, ale začala jsem je jíst, když se rozpadalo mé manželství. Začala jsem přemýšlet jen o sobě. Snědla jsem spousty broskví a všimla jsem si, že se zajímám i o jiné lidi a naslouchám jim.“

## **JAK URČIT SVOU STRATEGICKOU ESENCI**

Je to jednoduché a snadné. Prvním předpokladem je být v kontaktu se svými pocity a upřímně odhadnout své potřeby. Především, prosím, mějte na paměti, že chcete negativní rysy rozpoznat, ne se s nimi identifikovat. Jak zjistíme své strategické esence? Budeme-li sledovat rozpor mezi tím, jak myslíme a konáme, a tím, jací chceme být. Užitím pozitivních vlastností Kokosu můžeme určit kvality, které si chceme vybrat ze své vnitřní zásoby dobrých vlastností.

## **NEJVĚTŠÍ PARADOX**

Za předpokladu, že jste zvládli základní pojmy, si zkuste představit tuto situaci – unikátní osobu se stejnou tematickou a klíčovou strategickou esencí! Je to člověk, který se stejnou intenzitou vyjádřuje silné i slabé

stránky, které souvisí s podanou esencí. Například Gemminou tematickou i klíčovou strategickou esencí je Jablko. Vyučuje hatha jógu, chlubit se dokonale zdravou stravou a inspiruje ostatní, aby více dbali o svou psychickou a fyzickou kondici. Stejná žena o sobě neustále pochybuje, obává se návratu rodinné dědičné nemoci, pochybuje o tom, jakou léčbu hledat pro své léčení. Pak je tu Jake, jasné fíkové téma i klíčová strategická esence. Laskavá povaha a smysl pro humor jsou pozitivními vlastnostmi tématu Fíku. V případě zdravotních problémů jsou negativními vlastnostmi extrémní fanatismus a nekompromisnost. Přitažlivost, kterou působí na ostatní, je skutečně všehochutí – inspirují svou pozoruhodnou disciplinovaností, odpuzují smyslem poukázat na nedokonalost ostatních. Takže váháte-li, jestli jde o klientovu tematickou, nebo klíčovou strategickou esenci, může jít o jedno a totéž.

### DĚLAT VERSUS BÝT

Abychom to shrnuli, strategické esence jsou symbolizovány *skutkem*, tematické esence *bytím*. Naše tematické esence jsou základem, na němž jsou postaveny strategické esence. Tematická esence znamená „být doma“; strategické esence jsou cestou, jak se tam dostat.

Vezměme si Madeleine, která byla zmíněna výše. V průběhu konzultace jsme určily, že je tématem Kokosu. Všimly jsme si, že se v jejím životě opakují výzvy, které vyžadují spoustu vytrvalé energie, a tudíž větší vnitřní růst jako důsledek nalezení „superuvědomělého“ řešení. Její lpění na Kokosu jí ve skutečnosti pomohlo setrvat při Fíku jako klíčové strategické esenci.

Jak víme, kterou esenci užít a kdy – strategickou, nebo tematickou? Obecné pravidlo zní, že strategické esence pracují s negativními stavy; tematické esence, když se věci daří, ale ne tak docela, nebo když se objeví nějaké problémy. Užívání naší tematické esence vyvolává zvláštní pocit pohodlí a důvěrnosti, jakousi domáckost. Dokonce bychom mohli říct, když pochybujete, zkuste užít tematickou esenci. Naše tematická esence může a dokáže měnit spíše různé vznikající charakterové silné stránky, než ty, které se během našeho života nemění.

Jinak řečeno, naše tematická esence je individualizovaným způsobem vyjádření naší podstaty. A právě tímto vyjádřením se vrátíme

k podstatě. Mohli bychom také říci, že květové esence jsou vibrační vlastností, tematická esence je vyjádřením této vlastnosti a strategická esence představuje naši potřebu ji vyjádřit.

Především si uvědomte, že není třeba dělat si starosti kvůli výběru tematické esence. Pokus a omyl jsou našimi nejlepšími přáteli. Naštěstí není výběr esence tak závažný jako výběr životního partnera, záležitost, ve které nás povzbuzuje Sokrates: „Oženejte se v každém případě. Dostanete-li dobrou manželku, budete šťastní, a oženíte-li se špatně, stanete se filozofem.“

### URČENÍ TEMATICKÝCH A STRATEGICKÝCH ESENCÍ

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Květová esence                     | Pozitivní vibrační kvalita                            |
| tematická esence                   | naše pozitivní, dominantní vyjádření této kvality     |
| <i>podtematická esence</i>         | sekundární pozitivní vyjádření                        |
| strategická esence                 | naše potřeba vyjádřit tuto specifickou kvalitu        |
| <i>klíčová strategická esence</i>  | často se opakující potřeba vyjádřit tuto kvalitu      |
| <i>okrajová strategická esence</i> | potřeba vyjádřená příležitostně, v určitých situacích |



KAPITOLA DEVĚT

## POOTEVŘENÉ DVEŘE: JAK POUŽÍVAT KAPITOLY O KVĚTOVÝCH ESENCÍCH

*„Ten, kdo má představivost bez učení, má křídla, ale žádné nohy.“*

koláček štěstí

### METAFORY A MAGIE

Květové esence jsou jako broušené klenoty, každá ploška představuje dílčí téma v rámci jednoho tématu. Například téma Jahody znamená důstojnost. Otázky vlastní hodnoty, zralosti a duševní rovnováhy jsou jen některými z jejích aspektů. V následujících kapitolách jsem se pokusila odhalit rozměry, barvu a život každé esence.

Kapitoly o esencích pro mne byly velkou výzvou a ještě větší radostí. Při psaní jsem se naučila víc, než bych dokázala vyslovit. Tvarovala jsem esence z literární hlíny, jako bych je poprvé ztvárňovala obsírněji. Snažila jsem se jim dát jak křídla, tak nohy, aby mohly sestoupit k rozkvětu vašeho porozumění. Než abych představila definitivní a nezvratné závěry, jež by esence jen uzavřely do malých, omezených škatulek, nabídnu občas spíše metafory, příběhy a známé citáty, podobně jako je tomu v orientální literatuře nechávající dveře pootevřené dalšímu pochopení.

Čínský způsob psaní se liší od západního. Skrývá úmyslné nejednoznačnosti – takové, které se paradoxně snaží spíše objasnit než mást. Místo doslovného překladu s obyčejnými definicemi nabízí orientální popis léčebného umění paralely, analogie. Maluje obraz a líčí podobnoství. Představte si akupunkturní bod pojmenovaný po určitém kameni. Je to kámen poskytující úkryt před větrem, který se zvedá od řeky. Tato scéna je metaforou pro konkrétní zvraty v našem životě; symbolické křížovatky odkazující na dobu, kdy jsme se rozhodovali.

Informace, o nichž budete číst, byly shromážděny během více než tří desetiletí výzkumu. Doufám, že pro vás tato kniha bude přelomová stejně jako skála v řece a bude novým začátkem v nepřetržitém proudu rozšiřování uvědomění.

## STRUKTURA KAPITOL

### KVĚT/PLOD/FOLKLÓR

V této kapitole naleznete odpovídající ilustraci květu a latinský název každé rostliny s českým překladem. Dále zde najdete fakta o stromu nebo rostlině, na nichž dané ovoce roste, stejně jako o květu samotném a historické informace o původu rostliny. Lidové příběhy, pověry a báje o květech a ovoci přetrvávají věky, předávají se z generace na generaci. Vrozená lidská moudrost autorů těchto mýtů zachytila nit pravdy o stromech, rostlinách, květech a plodech. Dozvíte se také informace o výživě a zdravotním přínosu dané potraviny.

### KVALITA/POSELSTVÍ/VZOR

Tato část se týká *kvality*, *poselství seabemistrovství*, *disharmonického vzoru* každé esence a nabízí rovněž užitečné shrnutí. Cílem je poskytnout stručný úvod a souhrn informací o esenci.

**Kvalita:** základní vlastnost každé esence Spirit-in-Nature vyjádřená jedním nebo dvěma slovy.

**Poselství seabemistrovství:** blahodárny vliv esence, rezonující s námi a probouzející vlastnosti v nás; vibrační vlastnost esence.

**Disharmonický vzor:** naznačuje potřebu užití konkrétní esence; negativní zvyk, tj. slabost či nerovnováha, posílená opakováním.

Stručně shrnuto: V *Poselství seabemistrovství* najdeme ty vlastnosti esence, které nás spojují s vlastním zdrojem dokonalé pohody, a v *Disharmonickém vzoru* jsou popsány hluboce zakořeněné zvyky, které nás izolují od naší vnitřní radosti.

### POZICE VE SPEKTRU

Tato stručná část zkoumá postavení esence ve spektru ve vztahu k těm esencím, které ji předcházejí a následují. Vysvětluje osobitost esence a souvislosti v rámci kvadrantů a polovin spektra.

## POZITIVNÍ APLIKACE

Textová podoba *Poselství seabemistrovství* vysvětluje pozitivní stav esence. Pro lepší názornost jsem přidala i několik málo příběhů, citátů a veselých příhod. Části *Poselství seabemistrovství*, *Pozitivní aplikace* a *Pozitivní vyjádření* společně nabízejí celistvější pohled na pozitivní aspekty esencí.

## NEGATIVNÍ INDIKACE

Slovo „indikace“ jednoduše znamená „potřeba“. Tuto část kapitoly můžeme chápat jako rozšíření části *Disharmonický vzor*, s příklady, citáty a přímými svědectvími.

Části *Disharmonický vzor*, *Negativní indikace* a *Negativní okolnosti* jsou navrženy tak, aby prezentovaly potřebu užití esence z různých hledisek. Zdají-li se vám být trochu nepříjemné, nezapomeňte, že pracujeme s jejich různými stupni. Negativní mínění Datle se například může projevit jako hluboce kritická povaha nebo jen momentálně nelaskavá myšlenka. Pamatujte si, že chceme rozpoznat negativní rysy, ne se s nimi identifikovat.

## CHARAKTERISTIKY TEMATICKÉ ESENCE

Při čtení následujících tří částí v každé z kapitol věnovaných konkrétním esencím se možná budete chtít vrátit zpět ke kapitole *Tematické a strategické esence*. Několik částí každé kapitoly o esencích jsem věnovala obsahu tematické esence, protože: (1) pojetí a terminologie přípravků pozitivního typu je nové a ve světě květových esencí prakticky neznámé; (2) pochopení těchto témat bude důležitou součástí vaší práce s květovými esencemi, se sebou a s ostatními.

V této části odkrývám rovněž fyzické a psycho-emocionální rysy každého tématu a také magnetismus, který promítají do jiných. Ačkoliv jsou zde vysvětleny znaky pozitivních témat, mějte prosím na paměti, že můžeme projevit také negativní stránku našeho tématu, tj. ctižádostivost u Vinné révy nebo roztržitost u Avokáda. To jednoduše znamená, že jsme dosud nezdokonalili svou tematickou vlastnost. Negativní vlastnosti tematických esencí jsou shodné s indikacemi strategických esencí, tj. shodují se s částmi *Disharmonický vzor*, *Negativní indikace*

a *Negativní okolnosti*. Rovněž si uvědomte, že tyto tematické znaky jsou zevšeobecněny. Ne každý se sklonem podrobit se je typem Banánu.

#### SLAVNÉ OSOBNOSTI S TÍMTO TÉMATEM

V této části uvádím jména několika známých osobností, které bohatě ilustrují různé typy tématu. Jsou to historické osobnosti, prezidenti, vědci, románové postavy, hrdinové, hrdinky, světcí, mudrci, filmové a hudební hvězdy nebo sportovci. Ačkoliv nebylo možné s nimi mluvit – buď nebylo možné se s nimi spojit, nebo již nejsou mezi námi – posoudila jsem jejich témata ze spolehlivých literárních pramenů, z knih, které sami napsali nebo které o nich napsali jiní.

#### VYZNÁNÍ ČLOVĚKA TYPU TÉTO TEMATICKÉ ESENCE

Když jsem slyšela o slavných lidech, přidala jsem tuto méně formální část. Kdyby esence mluvily, co by nám řekly? Zde si můžete přečíst úvahy a přímé výpovědi každého tematického typu. Kromě toho, že každý člověk má své jedinečné kouzlo, tito tematičtí jedinci zformulovali poznatky o sobě svými vlastními slovy. Jejich svědectví odhalí pozitivní a negativní aspekty jejich tematických esencí. Například lidé typu Ananasu mluvili o pocitu nejistoty, přestože naznačovali silný smysl pro sebezpoznání. Prostřednictvím slov těchto lidí uvidíme jakoby z ptáčí perspektivy jejich silné stránky, jejich obavy a jejich životní příběhy. Až do konce sezení jim nebyla prozrazena jejich tematická esence. V průběhu rozhovoru jim byly kladeny otázky podobné těm, které najdete v kapitole o tematických a strategických esencích *Jak určit svou tematickou esenci*.

#### SUMARIZACE

Na konci každé kapitoly najdete několik odstavců, které spojují hlavní body vysvětlené dříve. V této části uvádím zajímavé lidové historky a vyprávění, anebo se občas snažím ilustrovat na příkladech nauku o signaturách, jež se v rámci Spirit-in-Nature esencí vztahuje k plodu i květu, k rostlině i stromu. Toto shrnutí přináší vibrační portrét esence jako celku. Předtím byla v jistém smyslu rozpitvána a nyní je opět sestavena dohromady.

## TABULKA ODLIŠNOSTÍ A PODOBNOSTÍ

Spoj-li se dva lidé, vytvoří třetí entitu – jejich vztah. Něco podobného se stane i při spojení dvou květových esencí. První sloupec obsahuje *kontrastní esence* a rozlišuje esence podobné a paralelní, nebo, jak se může zdát, duplicitní. Dělí je nenápadné, ale jasně definované rozdíly. Stejně páry paradoxně tvoří také *výborné spřízněné esence*, jak je uvedeno ve druhém sloupci. Přátelské esence jsou ty, které se obzvláště dobře vzájemně doplňují. Dalo by se říci, že vibračně jdou ruku v ruce a mohou být podávány v těsné časové souslednosti, tzn. je možné skončit s jednou a ihned začít s druhou z nich. Vezměme si například Mandli a Rajče. Tyto dvě esence jsou kontrastní. Mandle řeší sebeovládání při překonávání přehnaných návyků a chování, zatímco Rajče pomáhá bojovat se závislostmi a časem je pomáhá i odstranit. Mandle nabízí zcela jiný přístup k překonávání překážek než Rajče. Mandle se obrací energeticky dovnitř a vzhůru, Rajče míří přímočaře. Tyto dvě esence jsou také vynikajícími společníky, protože se týkají obdobných problémů. Při použití v těsné časové souslednosti pomáhají upevnit duševní zdraví.

## POZITIVNÍ VYJÁDŘENÍ

Zde najdeme pozitivní kvality každé esence, jež se u nás projeví, jednáme-li v souladu s ní a tím i s naší skutečnou přirozeností. V této části, stejně jako v té následující (*Negativní okolnosti*), jsou seřazeny vlastnosti esencí ve formě přídavných jmen.

U několika esencí si všimnete přesahu stejné vlastnosti. Například Kukuřice a Hruška mají stejnou pozitivní kvalitu, ochotu, i když s mírně odlišnými projevy. Kukuřice vystihuje kvalitu volně proudící, vlídné energie; protipólem je ochota Hrušky, zrozená z vyřešeného konfliktu a/nebo vzdoru.

## NEGATIVNÍ OKOLNOSTI

Tato část se částečně překrývá s částí *Disharmonický vzor* ze začátku této kapitoly. To, co je v části *Disharmonický vzor* popsáno obšírněji, popisuje část *Negativní okolnosti* jedním slovem a slouží jako referenční příručka nebo miniseznam (viz rejstřík esencí Spirit-in-Nature).



V částech *Kvalita/poselství/vzor* a *Negativní okolnosti* najdete několik opakujících se pojmů. Každý však má jiný smysl. Část *Kvalita/poselství/vzor* nabízí úvodní celkový pohled na esence, zatímco *Negativní okolnosti* a *Pozitivní vyjádření* jsou určeny pro rychlé nahlédnutí. Například kapitola *Vinná réva* vyjmenovává 32 negativních okolností – ne všechny jsou v knize tohoto rozsahu objasněny! Některé esence mají kratší seznam než ostatní. To nevypovídá o jejich významu, prostě jen vyžadují méně slov. A nezapomeňte, že i přítomnost pouze *jediného disharmonického vzoru* je dostatečným důvodem k podání esence.

### JAK PODPOŘIT ÚČINKY ESENCE

Tato část sleduje dvojí cíl: (1) nabídnout podpůrné důvody pro užívání dané esence a (2) co nejvíce vás tak holisticky podpořit. Jinými slovy, místo toho, abyste pouze užili esenci čtyřikrát nebo vícekrát za den, experimentujte s podpůrnými prostředky. Mohou vám pomoci více se zaměřit na problémy, které právě řešíte. Čím uvědoměleji budete pracovat s esencí – *místo abyste očekávali, že ona bude pracovat za vás* – tím rychleji a zřetelněji uvidíte výsledky.

Některí lidé dokonce rádi nosí barvu esence, kterou užívají, jako její další připomenutí. Zkuste jíst více potravin shodujících se s esencemi, je to další způsob sladění se s nimi. Můžete také vyzkoušet některý z receptů v kapitole 37.

Zvažte strávení nějakého času s jednotlivci se silným tématem esence, jež je i vaší esencí. Tito lidé vám jako živé ztělesnění jednotlivých esencí poskytnou příklady jejich poselství. Například v přítomnosti *Kukuřice* absorbujeme jejich dravou energii a nadšení, ve společnosti *Datlí* jejich nakažlivou přívětivost a pochopení ostatních.

Nechť je tedy vaším průvodcem zdravý rozum. Některé podpůrné prostředky lze aplikovat univerzálně – správný jídelníček, tělesná cvičení a odpočinek; pozitivní okolí, antistresový plán a další péči o mysl; a meditaci pro ducha. Tyto aktivity, stejně jako jednotlivé vizualizace a afirmace, mohou platit pro všechny esence, a proto nejsou uvedeny samostatně, pokud speciálně nezlepšují působení konkrétní esence. Koneckonců, poslouvejte a zpívejte píseň své esence (viz *Produkty* a *Programy* na str. 335–337). Tyto „sluchové afirmace“ jsou naplněny vibrační odpovídajícími esencemi. Budete také chtít číst a znovu se vracet

ke kapitolám o esencích, které užíváte. Kapitoly byly psány pomocí vibrační svých odpovídajících esencí. Čtení o Třešni vás skutečně může povzbudit, kdežto kapitola o Avokádu má za cíl působit jako „duševní ořezávatko“.

Takže neváhejte a najděte si svůj způsob, jak podpořit účinky esencí. V zásadě to je „cokoliv, co funguje“.

#### VIZUALIZACE

Vizualizace využívá naší schopnosti představivosti, v italštině se jí říká *la fantasia*. Někteří lidé mají větší fantazii než ostatní, možná proto, že jsou orientováni vizuálněji. Tato část slouží jako jakási vizuální afirmace tím, že vykouzlí duševní obrat vylíčený co nejživěji a nejbarevněji. V podstatě slouží k tomu, abychom se vzdálili od naší mysli a pronikli *do pocitu* esencí.

#### AFIRMACE

Každá esence se dá vyjádřit i jako afirmace. Snažte se říkat si ji, když si kapete esenci. (Viz strany, kde jsou afirmace vysvětleny, a také informace o balíčku karet v části *Produkty a Programy*. Další informace naleznete na našem webu).

#### TAJEMSTVÍ SRDCE

Pokusila jsem se napsat následujících dvacet kapitol z nitra tajného srdce každé esence. Jako tlumočnick jsem vyjádřila jejich jedinečné vibrační poselství prostřednictvím slov. Nepochybuji o tom, že v nich poznáte kousek sebe, rodiny, přátel a klientů. Především se nenechte odradit nedokonalostí! Všichni jsme na cestě k seberealizaci. V různých etapách našeho života vstupují do hry různé esence. Časem, díky úsilí a důstojnosti, dokážeme sami vyjádřit jejich zářivě krásné kvality a staneme se živými rozkvétajícími květinami.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.