



Věstník PFIcz

Duchové z dýně

Pohanské kořeny halloweenských zvyků. Nahlédněte s námi pod pokličku Jackovy lucerny.



Tři tváře smrti

Smrt jako tabu, démon, nebo učitel? Jak ji vidíte vy?



Land art

tvoreň v sepětí s přírodou

Pohanské umění může vytvářet každý z nás.



Svatobor, posvátná hora u bran Šumavy

Po stopách historie, tajemných pověstí i přírodních krás.

Samhain 2015

VE ZNAMENÍ KOJOTA

NĚKDY VĚCI NEVYJDOU TAK, JAK BYCHOM ČEKALI. ALE KDYŽ JE ZMATENÍ KOLEM NICH OPRAVDU NEOBVYKLÉ, VŠE VYPADÁ JAKO POSTAVENÉ NA HLAVU A HOTOVÉ VĚCI SE SKLÁDAJÍ JAKO DOMEČEK Z KARET, ALE VLASTNĚ TO NIKOMU NEUBLÍŽÍ - PAK HLEDEJTE KOJOTA...



Ve znamení Kojota, trickstera ze všech nejtricksterovatějšího, se nese i tohle číslo Věstníku. Ač původně vypadalo jako Lughnasadové vydání, nějak se postupně překlátilo v Mabonové a nakonec si ho můžete otevřít s nálepkou Samhain začátkem prosince.

A abyste si kojotí dotek vychutnali společně s námi, ponechali jsme v něm všechny napsané články. Namísto vánočního úklidu se tak s námi můžete těšit na jaro s povídáním o zahradničení. A kdyby se vám při běhání po obchodech a

vymyšlení dárků udělalo mdlo, pomoc najdete v homeopatické lékárnice.

Vždyť i pohanské vánoce bývají tak trochu kojotí, když si pod smřčky, jedlemi a borovicemi podávají ruce Ježíšek, Santa, Yuleček či Otec prasátek.

Ať už vás na letošní Yule navštíví kdokoliv, přejeme vám, aby tento prosincový svátek patřil k těm nejkrásnějším. Kojot s sebou totiž vždy přináší něco nečekaně příjemného...

v nejbližší době...

11.12. Plzeňský pohanský pubmoot

tradiční posezení a tématické povídání
Čajovna a kavárna Seraf, Plzeň

Prosincový pubmoot Moravského pohanstva a PFIcZ

Brno (L.A.G.)

23.1. Imbolcový pubmoot v Dobré společnosti

pohanské setkání s veřejným rituálem
Plzeň

12. - 14.2. Pohanský ples

společenská událost sezóny,
4. ročník klasického plesu spojeného s přednáškou, rituálem a výukou společenských tanců

Chata Agáta, Lučany nad Nisou

více na webu Stezky pohanství



Z tohoto čísla

1 Umění může tvořit úplně každý. Inspirujte se v povídání o LandArtu **2** Už jste měli tu čest s malými cukrovými kuličkami? Naučíme vás, jak je využít pro první pomoc **3** Léčitelské téma tohoto čísla pokračuje s bylinkami

OBSAH



Všehochuť

úvahy a zamyšlení, vážně i nevázně

2 ÚVODNÍK

Věstník s kojotí stopou

9 SÍLA A MOC LÉČIVÝCH BYLIN

jak se léčit silou přírody

17 HOMEOPATICKÁ KPZ

jak vám pomohou bílé kuličky

23 POHAN ZAHRADNÍKEM

těšíte se na jaro?



Články

pohanství očima pohanů

4 DUCHOVÉ Z DÝNĚ

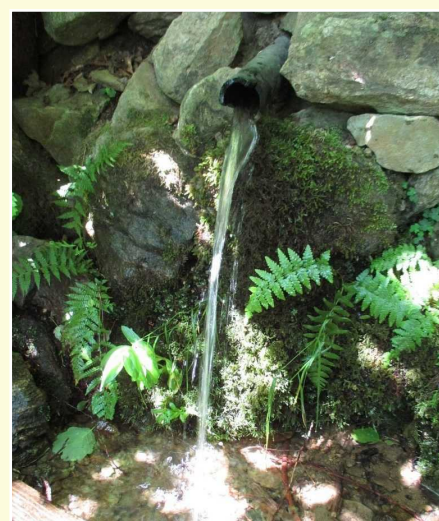
dýně na oltář nebo do polévky?

14 TŘI TVÁŘE SMRTI

dávné i soudobé

29 ČLENSTVÍ V PFI

přidáte se k nám?



Rozhovory, reportáže

zajímaví lidé, zajímavá místa

20 SVATOBOR, POSVÁTNÁ HORA U BRAN ŠUMAVY

oblíbená a posvátná místa českých pohanů

26 LANDART - TVOŘENÍ V SEPĚTÍ S PŘÍRODOU

i vy můžete tvořit umění

DUCHOVÉ Z DÝNĚ

TEXT: WILHELMINE LACHMANOVÁ, KVĚTA BRUDNOVÁ, JANA BALUŠÍKOVÁ



Halloween, rozšklebené svítící dýně a občůzky v kostýmech strašidel – novodobý americký výmysl, nebo se snad za tím vším skrývá mnohem starší příběh? Nahlédněte s námi pod pokličku Jackovy lucerny.

Světélka z temných hvozdů

Budeme-li sledovat stopy Jacka s lucernou (Jack-o'-Lantern), jak se halloweenským svítícím dýním říká, do minulosti, dovedou nás až ke starým irským pověstem o tajemných světlech vznášejících se nad nočními bažinami a močály.

Bludičky najdeme ve folklóru mnoha zemí. Zosobňují neznámé ošidné síly obývající divoká místa. Tato podivná světélka, nazývaná různými jmény (například bludný oheň, vílí světla, svíce mrtvých), byla nejčastěji připisována poněkud zlomyslným bytostem, které sváděly poutníky z cest do bažin. Věřilo se, že jde o víly, duše těch, kteří zemřeli násilnou smrtí, duše čarodějnic a nebo

mužičky s lucernou.

Welšský příběh Will o' the Wisp vypráví o sedlákovi, který jednou na večerní cestě k domovu zahlédl kousek před sebou jasné světlo. Když se podíval blíže, rozeznal, že světlo pochází z lucerny v rukou temného mužika. Zvědavě ho následoval několik mil, když tu se náhle ocitl na okraji propasti se hřmícím vodopádem pod sebou. V tu chvíli mužik s lucernou skočil přes propast, se zlomyslným smíchem zhasl lucernu, a nechal tak ubohého sedláka samotného daleko od domova v černočerné tmě.

Jindy však mohou světélkující bytosti zavést odvážlivce k pokladu nebo si je lze naklonit prosbou či slibem vysvobození z prokletí, a tehdy naopak poutníkovi ukážou správnou cestu.

Cornwallské lidové pověsti například znají Joan the Wad („wad“ je hovorový výraz pro pochodeň), královnu víl („pixies“ jsou malé

okřídlené bytosti, které rády provádějí lidem různé šprýmy). Ta může svést cestovatele do zrádných bažin, ale také zajistit na cestách bezpečí a štěstí.

To dokládají i tyto lidové verše:

Jack-the-lantern,
Joan-the-wad,
That tickled the maid
and made her mad,
Light me home,
the weather's bad.

Volně přeloženo:

Jacku s lucernou,
Joan s pochodní,
co lechtáte dívky,
dokud se nezblázní,
sviňte mi k domovu,
nečasem a strážní.

Ztracené duše

Nejznámější pověst o zrodu svítících dýní (původně tuřínů, tykví) pochází z období, kdy se v irské víře míchal vliv původního pohanství a novějšího křesťanství. Tajemný mužik s lucernou dostal podobu hříšníka Jacka (Jack O Lantern), případně stejně povedeného kováře Willa (Will the Smith).

Keltský svátek Samhain představoval zvláštní období, kdy se závoj mezi světy ztenčoval a obyvatelé Zásvěti mohli volně kráčet mezi živými. Zatímco duchové předků se těšili úctě a bylo pro ně přichystáno jídlo, místo u stolu nebo speciální „tichá hostina“ (Dumb Supper), jiných, zlovolnějších návštěvníků se lidé

obávali.

Jedním ze způsobů, jak se chránit před tímto nebezpečím, bylo, kromě zapalování posvátných ohňů, „splýnutí s davem“. Lidé si oblékali kostýmy a masky, které měly zajistit, že je zlí duchové budou považovat za jednoho ze svých, a tudíž jim neublíží.

Legenda o Jackovi

Kdysi dávno žil byl na zemi jistý Jack. Vyváděl různé věci, hrál o peníze, škádlil ostatní, byl hrubý, choval se nepěkně ke svým známým i k rodině, byl líný, ale to nebylo všechno. Především rád pil. Jednou o Samhainu, když už se blížila půlnoc, ležel Jack opilý pod stromem. Vypil toho tolik, že jeho tělo začalo odumírat a duše z něj postupně unikala.

Tu se náhle zjevil Démon, zatřásl s Jackem, aby ho probudil, a chystal se odnést si ho s sebou do Podsvětí. Jack ho prosil, žádal, spílal mu a pak zase prosil, aby ho Démon nechal žít, ale ten se nenechal odbýt. Chytil ho za ruku a táhnul ho za sebou. Jacka ale napadla spásná myšlenka. Byl totiž dost mazaný. Sice rád lenošil, ale chytrosti pobral dost, jen ji nevyužíval k poctivé práci.

Jack tedy Démona požádal, zda by se mohl ještě před smrtí napít dobrého alkoholu, což mu bylo přislíbeno. Jednu kapsu měl však prázdnou a tu druhou vysypanou, poprosil proto Démona, aby mu věnoval šest pencí, kterými by zaplatil pivo. Démon se smál - kde by on měl vzít peníze? Jenže slib je slib... A tak Jack vymyslel, že by se Démon mohl proměnit v těch šest pencí, které potřebuje, on jimi zaplatí své pivo a Démon se pak zase promění zpátky.



1

To čertisko nemělo prázdnou radost, ale už chtěl mít všechny tyto tahanice za sebou, proto se proměnil v šest pencí a ty se objevily Jackovi v dlaní. Ten šel, koupil si pivo, s chutí ho vypil a zamával na hostinského, aby mu zaplatil. Vložil mu do dlaně mince - jenže jich bylo jenom pět! Tu poslední, šestou, si Jack nechal v kapse. To byla ale lest!

Démon se nemohl proměnit zpět, dokud nebudou všechny mince pohromadě. Spílal Jackovi, prosil ho a vyhrožoval, až se s ním nakonec dohodl - za to, že ho Jack osvobodí, mu věnuje další rok života na zemi. Jack tedy šel, dal hostinskému i poslední minci a Démona tak propustil.

Ten odešel do Podsvětí a zem se po něm slehla. Avšak ještě než se ztratil v sirném kouři, varoval Jacka - dostal další rok života, ale měl by zavrhnout svůj starý život, přestat pít, najít si



2

Úvodní obrázek: Hermann Hendrich: Will-o-the-wisp and snake Bludičky a had;
1 Joan the Wad, královna cornwalských víl, jako ochranný duch;
2 Arnold Böcklin: Das Irrlicht Bludička na malbě z 19.století



pořádnou, poctivou práci, zkrátka by se měl polepšit, protože pak se může dostat do Ráje.

Jenže Jack se nepolepšil. Ba co hůř - začal ještě více pít, pil nezřízeně, vytahoval se před osazenstvem hostince, kterak přechytračil Démona, a za své vyprávění si nechal platit alkoholem. Byl na tom hůř než předtím. Nepracoval, ale kradl a veškeré své peníze prohrál v kartách nebo utratil za pálenky a pivo.

Rok se s rokem sešel, opět nadešel čas Samhainu a s ním se vrátil i Démon. Byl velmi rozrušený, aby také ne, když se v Podsvětí dozvěděli, jak ho Jack převezl. Nejvíc jej ale hněvalo to, že Jack o tom, co se událo, vyprávěl na setkání každému, na koho narazil. Byl rozhodnutý si jej tentokrát odnést stůj co stůj a žádný poslední doušek alkoholu už mu nedovolil. A jak o tom pití tak mluvili, uvědomil si Démon, že zatímco Jackovi spílal, sám dostal žízeň a že mu z toho křiku příšerně vyschlo v krku.

Zrovna tenkrát stáli pod hruškou, krásnou a košatou, kde se vysoko ve větvích jako hvězda na nebi skvěla

veliká, šťavnatá hruška, kterou při posledním očesání před Samhainem zapomněli sundat. Démon na ni dostal chuť a pokoušel se na strom vylézt, jenže se mu to nepodařilo.

A v tu chvíli dostal Jack další spásný nápad. Nabídl Démonovi, že mu pomůže - ať mu prý vyšplhá na ramena, postaví se a pak může na strom vylézt. Démonovi se nápad zalíbil, a tak vylezl Jackovi na ramena a potom na strom. Lezl vysoko až k hrušce. Když pak chtěl zpátky dolů, Jack neváhal a do kůry vyryl znamení hvězdy. A bylo! Démon křičel, zuřil, plival oheň a z očí mu sršely blesky, ale dolů slézt nemohl.

Jak tam tak oba dva seděli, Jack pod hruškou a Démon nahoře ve větvích, nemohouce se spolu domluvit, začalo se blížit ráno. Démon nabízel Jackovi další rok života - jako odklad jeho trestu, Jack ale věděl, že příští rok by už jej nepřelstil, a tak vymyslel jiný nápad. Pokud prý Démon slíbí, že si pro něj víckrát nepřijde a neodnese ho do Podsvětí, propustí ho. Démon váhal, ale když viděl, že už začíná svítat, rychle souhlasil. Jack pak nožem přetnul hvězdu a Démona tak propustil.

Už další den zase vyprávěl o tom, jak přelstil nejen jednoho Démona, ale celé Podsvětí a jak mazaný ten jeho kousek byl. Slavil celé dny i noci a pak, když už každý jeho příběh několikrát slyšel, nepřestal a připíjel si na svůj výkon sám. Pak začal opravdu řídit, lidi z města okrádal na ulicích i v hostinci a tomu, kdo se bránil, uštedřil mnoho bolavých ran. Dřív možná byl opilcem a vyvrhelem, ale to, jakým byl dříve, se zdálo býti ničím oproti tomu, jak se choval nyní.

Jenže Osudu musí zaplatit každý, a tak, když se po roce opět vrátila temnota a slavil se svátek Samhain, Jack, kterého už nikdo neposlouchal, na své pití doplatil. Smrt na něj ukázala kostnatým prstem a Jack zemřel.

Jack se po své smrti vydal do Ráje, neboť díky dohodě s Démonem nešel do Podsvětí. Jenže to, že někdo nepůjde do Podsvětí, neznamená, že musí jít do Ráje! A tak se také stalo. Když zabušil na těžkou bránu a ta se otevřela, stálo za ní nespočet nádherných bytostí světla, kam až oko dohlédlo. A ten, jenž jako strážce stál v bráně, držel plamenný meč. Jack se podivil, ale bytost mu pohrozila mečem.

Dostal dva roky na to, aby se polepšil, neboť Démon mu ukazoval, kam jeho hříšné žití spěje. On ale svou šanci nevyužil. Jack před plamenem ostří meče ustoupil a brána do Ráje se mu navždy uzavřela.

Vrátil se tedy dolů do Podsvětí. Je přeci špatným člověkem, když nepůjde do Ráje, má jisté místo v Podsvětí. Jenže Podsvětí své dohody neruší. A tak jej i od těchto bran nakonec vyhnali.

Jackovi došlo, co se stalo. Tím, že podvedl Démona, podvedl nakonec i sám sebe. Stál v temném prostoru před branami Podsvětí a nevěděl, co si počít. Kam jen dohlédl, byla temnota a z jejích útrob se jen občas vyvalila šedá mlha. Ze všech stran se ozýval zoufalý nářek, hrůzostrašné skřeky a vrčení. Jack bušil na brány Podsvětí a prosil, aby ho vpustili dovnitř.

Démonovi se nakonec Jacka zželelo - dohodu ale porušit nesměl. Daroval tedy Jackovi alespoň žhnoucí uhlík, aby mu svítil při cestách v temnotě, ke kterým byl odsouzen. Jacka ale uhlík páčil, a tak si vydlabal tykev, kterou mu do cesty položili milosrdné víly a skřítkové, a uhlík do ní vložil. A protože v prostoru mezi světy je chladno, dovolili mu Bohové, aby na výročí své smrti, každého 31. října, se mohl vrátit na svět a ohřát se u plamenů.

A tak se od těch dob dávají uhlíky a svíčky do vydlabaných tykví. Jsou pro Jacka, aby jeho duše nemusela pořád bloudit v tmách a mohla se na chvíli zastavit a ohřát po své pouti nekonečnou ledovou pustinou. Jack po smrti pochopil, co za života prováděl, a tak teď chrání lidi. Kdo mu přede dveřmi nechá dýni a v ní světýlko, toho bude až do konce Samhainu chránit před zlými duchy.

Dýně z Ospalé díry

Dýně se jako lucerny a symboly svátku Halloween proslavily až po polovině 19. století. Přispěl k tomu zřejmě i proslulý příběh Washingtona Irvinga Legenda o Ospalé díře (The Legend of Sleepy Hollow).

Hlavní hrdina, Ichabod Crane, je tu, na rozdíl od moderního zpracování,



2

vykreslen jako poněkud pošetilý potulný učitel a strašpytel, který zabíjí čas čtením místních duchařských příběhů, obzvláště toho o Bezhlavém jezdcí. Podle legendy přišel jezdec o hlavu během jedné z bitev Americké revoluce a pravidelně se na místo vrací, aby ji získal zpět.

Jedné noci se Crane vrací z oslavy po opuštěné polní cestě, když náhle s úlekem zjistí, že je pronásledován Bezhlavým jezdcem. Hrozivý přízrak po něm hodí svou sřatou hlavu a vyděsí učitele tak strašlivě, že ten uteče kamsi do lesů a nikdo už ho více nespattí.

Na konci příběhu se však čtenář dozvídá, že onen Bezhlavý jezdec byl ve skutečnosti chlapík jménem Brom Bones, Ichabodův rival v lásce k mladé farmářově dceři. A strašidelná jezdcova hlava nebyla ničím jiným než dýní.

Oranžový poklad

V novodobých oslavách Samhainu dýně symbolizují také hojnost končícího zemědělského roku, bohatost sklizně. Proč si jimi tedy nerozsvítit i sváteční hostinu?



3



4

1 Populární svítilcí dýně

2 Bezhlavý jezdec z Ospalé díry

3 Původní irské vyřezávané lucerny (jack-o-lantern) byly opravdu strašidelné

4 Jack a démon

Dýňová polévka

Dýňová polévka patří mezi mé zamilované. V sychravých podzimních dnech člověka báječně zahřeje a má i blahodárny vliv na lidský organismus. Dýně podporuje funkci slinivky břišní, snižuje hladinu tuku v krvi, napomáhá správné srdeční i ledvinové činnosti, posiluje imunitní systém. Obsahuje řadu vitamínů, minerálních látek i stopových prvků. Je bohatá na vlákninu a působí tak příznivě na trávicí trakt.

Příprava polévky nevyžaduje žádnou velkou zručnost a zvládne ji i kuchtík začátečník.

Suroviny:

1 cibule
3 stroužky česneku
1 dýně hokaido (1 – 1,5 kg)
2 mrkve
2 střední brambory
1,5 l kuřecího vývaru (4 kuřecí skelety, cibule, mrkev, petržel, celer, nové koření, pepř)
1 kelímek smetany na vaření
1 kelímek zakysané smetany
1 čajová lžička kari
Špetka muškátového oříšku
Hrst nasekané zelené petrželky
Olej
Sůl

Oloupanou cibuli a česnek nakrájejte nadrobno. Na oleji nechejte nejprve lehce zezlátnout cibuli, pak přidejte česnek a krátce společně osmahněte.

Dýni oloupejte, zbavte semen, nakrájejte na kostičky, stejně jako mrkev a brambory. Přidejte do hrnce a dvě, tři minuty za občasného zamíchání restujte. Zalejte horkým vývarem a nechejte vařit



1

cca 20 minut.

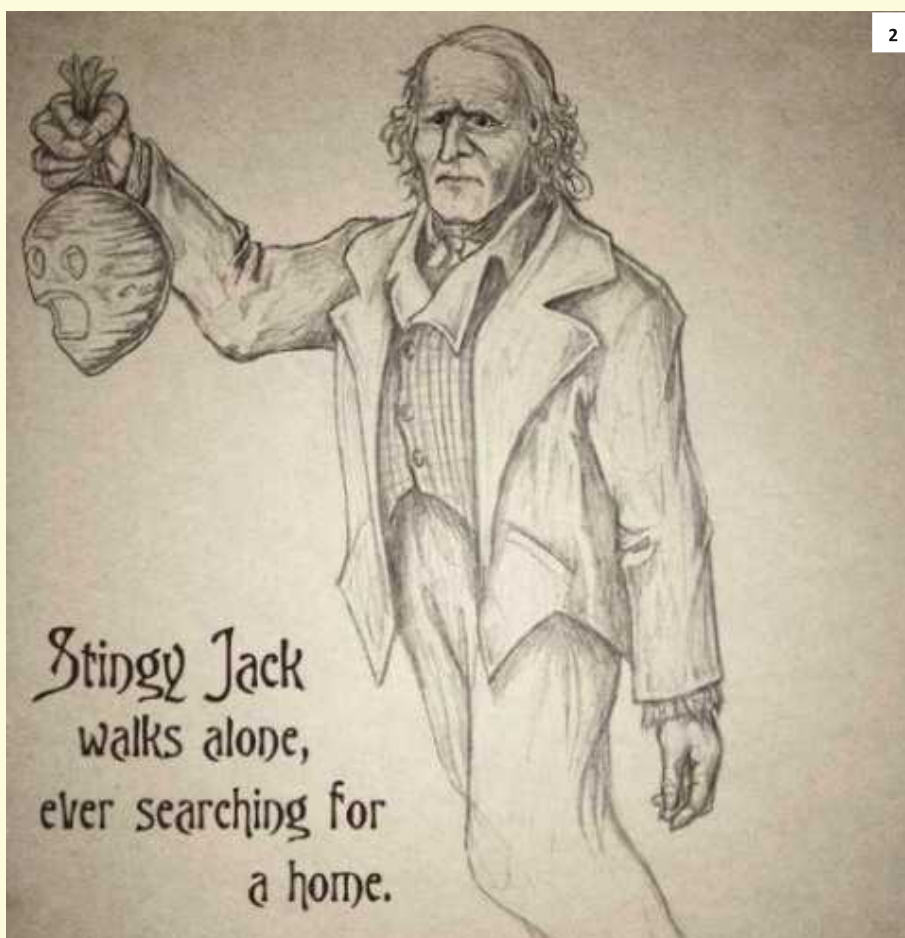
Když je vše dostatečně měkké, rozmixujte polévku tyčovým mixérem. Pokud je příliš hustá, můžete ji naředit vývarem nebo horkou vodou. Dochuťte solí, kari kořením, muškátovým oříškem a smetanou a ještě minutu, dvě povařte.

Hotovou polévku dozdobte lžící zakysané smetany a zelenou petrželkou.

Dobrou chuť!

1 Dýňová polévka

2 Mizera Jack bloudí sám, věčně ptá se: Kde domov mám?



2

SÍLA A MOC LÉČIVÝCH BYLIN

TEXT: TEREZA MICKOVÁ, FOTO: TEREZA MICKOVÁ / KAREL KOLMANN



*Máta, šalvěj, řebříček, tymián...
vždycky to znělo tak tajemně,
magicky, skoro až zázračně. Znělo to
jako něco, co dokáže vyřešit všechny
vaše problémy. A víte co? Ono to tak
jenom nezní, ono to zázračné
skutečně je...*

O účincích léčivých bylin najdete dnes v časopisech, knihách a samozřejmě na internetu spoustu a spoustu článků. Dočtete se v nich, že měsíček si můžete zasadit do květináče, rozmarýnem posypat rybu a že máta obsahuje silice a třísloviny. Dobrá, to je užitečné vědět, ale jen těžko se díky tomu pro vás stane sbírání, pěstování, užívání – zkrátka zacházení s bylinami něčím víc než jen kratochvílí pro ukrácení času. A to by byla škoda, protože práce s bylinami je svým způsobem meditace, která vám může výrazně obohatit život.

Začít je jednoduché. Kupte si knihu o léčivých bylinách, projděte se po rozkvetlé louce a zkuste některé z nich poznat nebo se jen zamyslete nad tím, jak by vám bylinky mohly pomoci. Určitě vás jen tak z fleku napadne hromada věcí: najednou se částečně nebo i úplně obejdete bez chemicky připravovaných léků a jejich nežádoucích účinků, konečně zjistíte, jak se jmenuje to žluté, co vám každé jaro vykvete za domem, naučíte se nové věci a kdoví, třeba pomůžete i rodině nebo přátelům. Kromě toho posílíte svou trpělivost, začnete o některých věcech přemýšlet trochu jinak a znovu si uvědomíte, že v přírodě se nalézá odpověď na všechno.

Disciplína

Nic z toho však nezískáte, pokud půjdete, utrhnete kytku a dáte si ji

k snídani. Práce s bylinkami má svá pravidla, bez kterých se opravdu neobejdeme.

1. Vědět co, jak a kdy sbírám: asi úplně netoužíte po otravě. Buď rostlinu bezpečně znám, nebo ji bezpečně poznám podle obrázku v knížce/ na internetu. Taky si předem musím zjistit, kdy je nejlepší doba pro sbírání konkrétní byliny. Někteří lidé věří vlivu Luny, proto sbírají například květy ve dnech, kdy je měsíc ve Vodnári, Váhách nebo Blížencích a podobně. Avšak důležitější je samozřejmě počkat si na rozkvet, pokud sbíráme květy, a na to správné počasí. Na bylinky většinou chodíme dopoledne za suchého počasí, ale bylina od byliny se to liší. Sběr obvykle začíná na jaře a končí na podzim, ale existují výjimky, kdy můžeme hledat i ve sněhu.

2. Sbíráme na čistém místě: to už je dnes trochu složitější, nicméně měli bychom hledat byliny alespoň 100 metrů od silnice a na neznečištěném místě. Nejlepší je najít si nějakou divokou louku nebo les nedaleko od domova.

3. Sbíráme ohleduplně: tím, že odříznete nebo odstříhnete rostlině list, květ, nať nebo ji rovnou vezmete celou i s kořenem, ji vlastně zraňujete nebo zabijíte. Myslete na to, neničte zbytečně bylinu a nikdy nevysbírejte všechny na jednom místě. Pokud vám to připadá správné, zkuste při sběru i něco obětovat. Také si předem dobře rozmyslete, co a kolik toho budete potřebovat. Může se vám stát, že se

ze začátku nadchnete a vybíráte celou louku, ale k čemu vám budou sklenice plné pelyňku, když ho za celý rok ani jednou nepoužijete a příští léto akorát spálíte na beltainovém ohni? Sušené bylinky by se měly uchovávat pouze rok, poté rychle ztrácejí léčivé látky.

4. Suším pečlivě: opět – k čemu vám budou sklenice plné lichořeřišnice, když po několika týdnech obrostou plísní důsledkem nedostatečného vysušení? Pokud máte možnost, nechte byliny sušit dlouho. Je možné usušit rostlinky rychleji – v pootevřené troubě – a u některých je to dokonce nutné (např. u šípku nebo vlaštovičnicku).

5. Užívám s rozumem: jedna z nejdůležitějších věcí. Lidé si stále myslí, že bylinky jsou prostě jenom kytky, že jim udělá dobře, když si každý den dají mátový čaj na povzbuzení, a pak se diví svému vysokému tlaku a pocitům, že jim praskne hlava. Bylinky jsou léky, opravdové. Jen jsou přirozené, nerafinované, většinou bez vedlejších účinků, ale obsahují stejné látky jako pilulky, co si dáváte, když vás bolí hlava. A u toho se musíme trochu zastavit...

Trpělivost

Byliny fungují nejlépe jako prevence. To je potřeba mít na paměti, když už třetí den zápasíte s chřipkou a šípkový čaj zabírá jen ztuha. Je to daň za to, že jakmile jste pocítili první bodnutí bolesti v krku, zrovna jste neměli na šípky čas. Přitom díky ohromnému množství vitamínu C fungují jako nejlepší prevence před zimním i jiným nachlazením. To platí i o většině jiných bylin.

Samozřejmě se nedá předvídat



1

bolest hlavy nebo křeče, ale myslete na to, že bolest je většinou jenom příznak, signál, že vaše tělo potřebuje něco navíc. Nezatracujte bolest, je to váš přítel.

Něco jiného jsou pochopitelně povrchové rány. Bylinkami se jim zabránit nedá, ale dá se jimi urychlit jejich hojení.

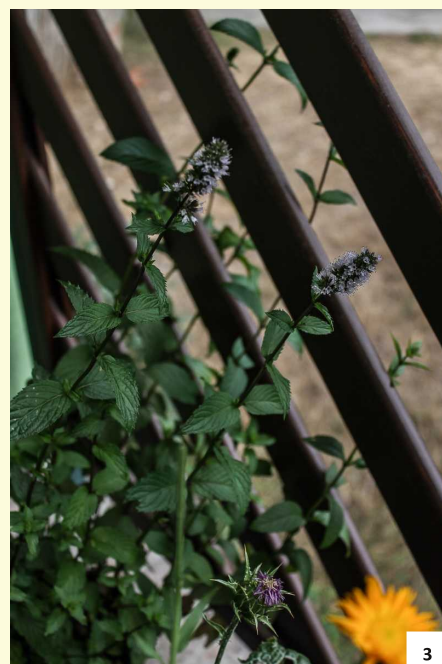
A trpělivost? Ano, té potřebujete hodně. Růžový prášek vás zbaví bolesti do patnácti minut, jak praví reklama, ale opět – odstraňuje jenom příznak, ne příčinu. Pakliže se chcete skutečně uzdravit, potřebujete čas. Bylinky vyžadují více času a větší množství, a to může být pro uživatele léků trochu šok. Ale stojí to za to, věřte mi. Protože...

Síla a odolnost

...jakmile se přestanete spoléhat na chemicky vyráběné léky, které jsou určeny pro rychlou úlevu, vaše tělo se zocelí. Zvykne si, už vás nebude tak hlasitě (bolestivě) upozorňovat a snadněji přijme látky, které jsou pro něj přirozené. Přestane se při každé sebemenší bolístce dožadovat té okamžité úlevy, na kterou si zvyklo,



2



3



a vy se pak snadněji doberete skutečné příčiny potíží. Pak třeba můžete zjistit (pokud jste žena), že místo hromady prášků polykáte pár dní v každém měsíci řebříčkový čaj a bolest se pomalu stává snesitelnou. Ano, bolí to, déle než kdybyste zapili to kulaté růžové, ale zvládnete to, a příště to bude zase o něco lepší.

Zodpovědnost

Nic však není bez nějakého „ale“. Pokud budete užívat bylinky nebo pokud budete někoho bylinkami léčit, musíte být zodpovědní. Zodpovědně si zjistit, zda vy nebo váš „pacient“ netrpíte alergií na nějakou rostlinu nebo léčivou látku a jednat podle toho. Zodpovědně musíte i kombinovat. Zkrátka... přemýšlejte.

Nástroje

Ke sběru bylinek toho moc potřebovat nebudete. Určitě se vám bude hodit nějaká příručka, pokud možno knižní. Vybírejte však pečlivě, kniha by vám měla „sedět“ a vyhovovat. Kromě toho byste mohli využít i nějaký barevný atlas rostlin, ale je taky možné, že byliny, které

potřebujete, znáte už teď, jen tak od vidění.

Rostliny se většinou sbírají do proutěného košíku, který se na to hodí pravděpodobně nejvíc, ale samozřejmě můžete využít i nějakou jinou nádobu. Byliny by se však neměly zapařovat, než je donesete domů, proto je nikdy nedávejte do igelitových sáčků (plátěné jsou vhodné) nebo tašek, vysokých úzkých nádob a podobně. Pokud sbíráte více druhů rostlin najednou, dejte pozor, aby se vám nepomíchaly.

Dále budete potřebovat ostrý nůž nebo nůžky. Při dolování kořenů využijete i nějaké rydlo a při sběru kopřiv rukavice.

K sušení se nejlépe hodí sítky napnuté do rámců, které umístíme na suché, teplé místo, kde nefouká vítr a nedostanou se tam zvířata (kočičí chlup v čaji asi úplně neuvítáte). Nejvhodnější je samozřejmě půda, ale mnohdy musíme spíše improvizovat. Místo sítek se pak dá použít třeba tenký polystyren nebo jiný nesavý materiál, na který bylinky rozložíme.

Nakonec usušené rostliny ukládáme do uzavřených sklenic, plátěných pytlíků nebo plechovek na tmavé místo.

Pelyněk, řebříček...

Je toho stále mnoho a ještě víc, co bych o bylinkách ráda napsala, ale imaginární stránky tohoto Věstníku a čtenářovy oči už by to nemusely unést, tak se pustím do krátkého popisu několika snad méně známých bylin, které by vám mohly být k užitku.

Pelyněk černobýl (Artemisia

vulgaris): Na pelyněk často narazíte na okrajích lesních cest, u plotů, strání... Může dorůst až do výšky 1,5 metru a poznáte ho podle dřevnatící lodyhy, úzkých listů a drobných žlutavých kvítků. Sbírá se kvetoucí nať, většinou od srpna, poté se suší. Usušenou drogu můžete použít jako nálev (jednu lžičku sušené byliny na cca 250 ml vroucí vody, luhovat 10 minut) při trávicích potížích, žaludečních křečích, menstruačních bolestech či střevních parazitech. Pelyněk si můžete přidat i do koupele, pokud vás po fyzické námaze bolí tělo či trpíte otoky. Ovšem pozor, pelyněk černobýl je mírně jedovatý, tudíž se užívá krátkodobě a těhotné či kojící ženy a děti ho používat nesmějí vůbec.

Řebříček obecný (Achillea

millefolium): Řebříček určitě znáte – roste všude na loukách, na okrajích cest nebo v prosluněném lese. Jeho listy jsou drobné, úzké, dělené do úkrojků. Od června kvete bílými či narůžovělými úbory. Sbíráme nať bez dřevnatých částí, která se pak používá jako nálev. Usušený řebříček příjemně voní. Tlumí křeče různého původu, mírní menstruační krvácení,

má dezinfekční účinky. Také podporuje činnost jater a pomáhá při pálení žáhy. Ve formě koupelí hojí rány a zmírňuje vyrážky. Opět je nutné nepodávat řebříček těhotným ženám a lidem s nízkým tlakem.

Břečťan popínavý (*Hedera helix*):

Tmavá odrůda břečťanu je u nás velmi rozšířeným druhem. Bývá zelený i přes zimu, ovšem jeho listy se sbírají na jaře. Při sbírání je vhodné nosit rukavice, listy jsou mírně jedovaté a je zde riziko podráždění kůže. Proto je nutné užívat břečťan pouze krátkodobě a v malých dávkách. I přesto je neocenitelný při kašli, zvláště pokud jiné léky nebo byliny nezabraly. Kromě toho rozšiřuje nebo zužuje cévy (v závislosti na množství) a podporuje činnost jater a žlučníku.

Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*):

Měsíček zdobí naše zahrady zářivě oranžovými nebo žlutými květy, které se pro léčebné účely od poloviny června sbírají. Užívají se jak vnitřně, tak zevně a to i dlouhodobě, bez obav z vedlejších účinků. Na popáleniny, suchou kůži nebo hmyzí bodnutí se připravuje měsíčková mast (do půl kila rozpuštěného sádla nebo např. kokosového oleje se nasype šest lžic okvětních lístků měsíčku, přivede se k varu, poté se odstaví, nechá se přes noc stát a ráno se směs opět rozpustí, přecedí a lije do sklenic). Vnitřně se užívá proti vředům v ústech a žaludku a na podporu trávení a jater. Funguje i jako prevence rakoviny žaludku, tlustého střeva a jater.

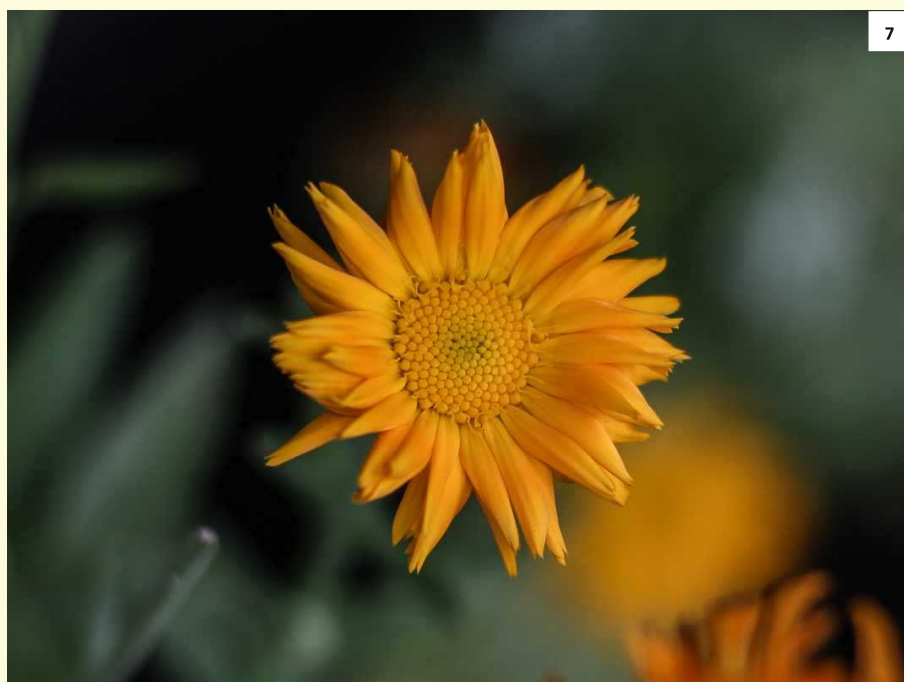
Závěrem

Pokud se rozhodnete jít cestou léčivých bylin, nezapomeňte prosím na to, co jsem se tady snažila



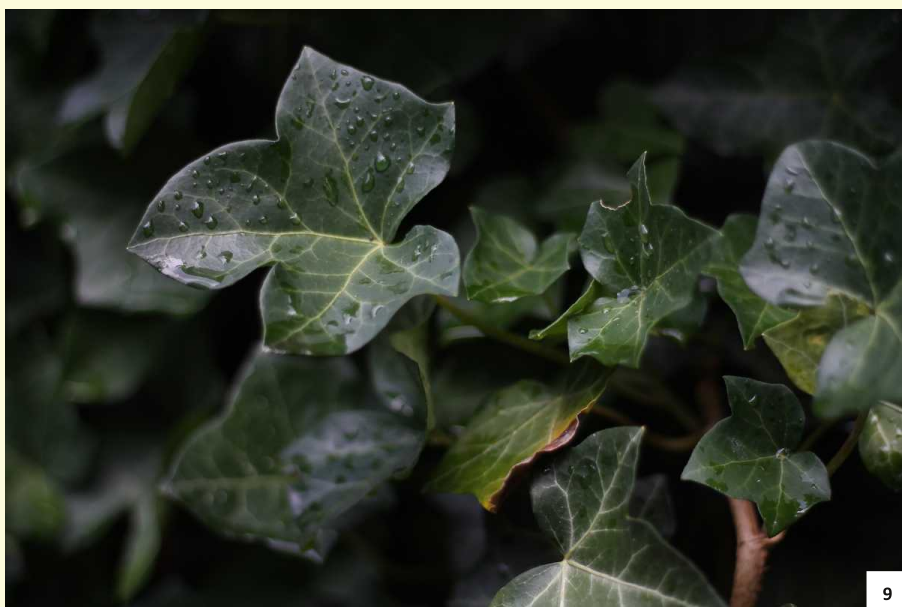
nějakým způsobem předat. Bylinky jsou tu pro nás všechny, kdo se zajímáme, a jsou vděčnými společníky. Při takřka rituálních procházkách vonící loukou s košíkem v ruce se možná ponoříte do téměř meditativního stavu a třeba vám to pomůže uvědomit si svou roli v přírodě a roli přírody ve vás. Snad pak budete myslet i na brouka, který se usadil zrovna na tom květu, který potřebujete, a vyberete si raději ten vedle.

Na úplný konec bych vás ráda pozvala na svůj blog, kde snad časem přibude bylinář s užitečnými léčivkami. Kdybych tento slib včas nesplnila, neváhejte mi poslat netrpělivou zprávu. <http://barvy-soumraku.blogspot.cz/>





8



9



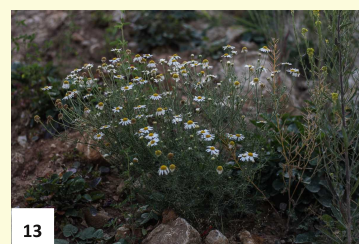
10



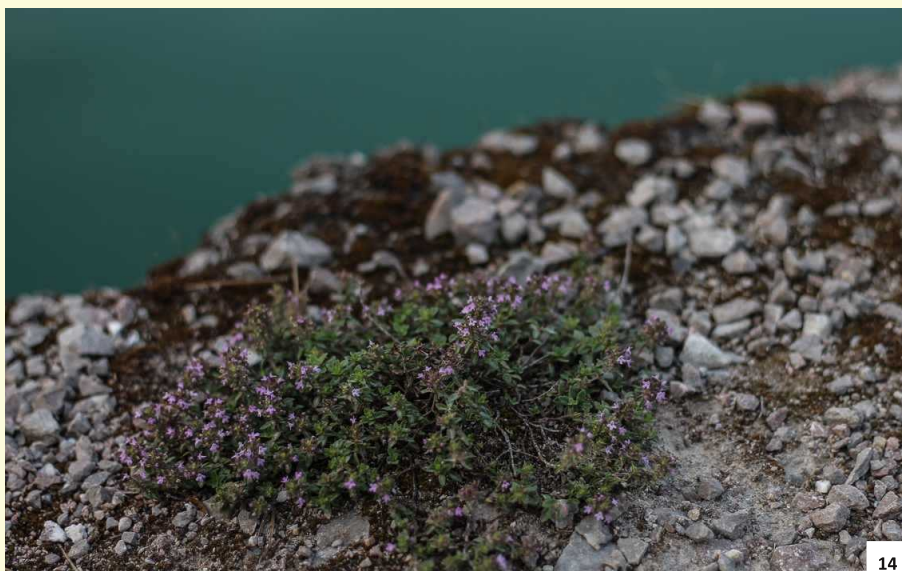
11



12



13



14

- 1 **Lichořeřišnice větší** Přírodní antibiotikum
- 2 **Rozmarýn** Používá se jako léčivá bylina i koření
- 3 **Máta peprná** Jedna z nejpoužívanějších léčivek
- 4 **Tymián** Má podobné účinky jako mateřídouška
- 5 **Pelyněk černobýl**
- 6 **Ostropestřec mariánský** Rozdrcená semena léčí játra
- 7 **Měsíček lékařský**
- 8 **Řebříček obecný**
- 9 **Břečťan popínavý**
- 10 **Divizna** Z květů se vyrábí prášek na rány
- 11 **Třezalka tečkovaná** Pomáhá při depresích
- 12 **Mochna husí** Uvolňuje křeče
- 13 **Heřmáněk pravý** Čaj se pije při nachlazení
- 14 **Mateřídouška obecná** Má antiseptické účinky

TŘI TVÁŘE SMRTI

TEXT A FOTO: KVĚTA BRUDNOVÁ



A smrt je zlo, tak Bozi uznali, vždyť kdyby byla krásná, též by zmírali.

(Sapfó)

Kdo ví, zda není život umíráním a smrt životem. (Euripidés)

Smrt je největší dar přírody. (Plinius Starší)

A jak ji vidíte vy?

Smrt jako tabu

V naší současné, převážně ateistické společnosti, se smrt příliš nenosí. Je to nevhodné, morbidní téma, kterému by se měl každý normální, zdravý člověk vyhýbat. Dokonce i vážně nemocní, umírající nebo lidé se sebevražednými tendencemi by si nejlépe takové myšlenky neměli vůbec připouštět a hovory o vlastní smrti si odpustit. Aneb jak tvrdil už William Somerset Maugham: „Smrt je velmi hloupá, deprimující záležitost a moje rada zní: Držte se od ní co nejdál.“

Když už je přeci jen nutné o ní mluvit, často přispěchají na pomoc různé eufemismy. A tak se toto hluboké a citlivé téma mnohdy deformuje do historek typu „kdo ze známých na co umřel“ doprovázených úlevným pocitem, že nás se to (ještě) netýká.

Dotkne-li se pak smrt našeho prahu, přijde-li pro naše blízké nebo nás samotné, zastihne nás snadno zcela nepřipravené, vyděšené, zoufale se bránící. Vytěsnění smrti a umírání z rodinného kruhu do neosobního prostředí nemocnic nebo léčeben dlouhodobě nemocných, formální pohřební obřady (mnohem častěji však zcela chybějící), antidepressiva a snaha zachovat společenské dekórum – to vše v nás nijak nerozvíjí umění truchlit a přijímat hluboké ztráty. Jako by toto mystérium a emoce, které v nás vyvolává, patřily pouze do ordinací psychoterapeutů.

Proč se o smrti nemluví? Proč vzbuzuje takový strach? Možná proto, že představuje sílu, kterou nelze ovládat. Velké neznámo, jehož závoj zcela uspokojivě neodhaluje věda ani víra. Zánik bezpečně známého světa, ztrátu vlastní identity. Dokud žijeme, nemůžeme si být zcela jistí, zda smrt představuje úplný konec, nebo nový začátek.

Smrt jako démon

Vysoký, vyzáblý muž v černém obleku s prázdným obličejem a chapadlovýma rukama. Slídí za noci v příměstských lesích, kolem opuštěných budov nebo na odlehlých silnicích. Nahlíží do oken a mizí beze stop. Zjevuje se těm, kteří brzy zemřou, nebo dětem, které často unáší. Libuje si v psychickém mučení svých obětí, způsobuje šílenství, vysává jejich tělesnou energii nebo je rovnou zabíjí.

Šedivá, svařtělá babizna, zlovolná stařena, která unáší děti. Přináší problémy, kdekoliv se objeví. Kde pohlédne nebo dýchne na lidi či šlápne svou železnou botou, tam zavládne zármutek, nemoc a smrt. Nahání hrůzu rudýma očima a ústy naplněnými ohněm, má železné zuby a drápy. Zahalena do černého nebo bílého pláště přichází, aby líným dívkám nebo zlobivým dětem (nebo těm, které se nepostily či nemodlily) srpem vykuchala břicho a naplnila smetím.

Co mají tyto dvě hrozivé bytosti společného? Slenderman byl jako fiktivní hororová postava stvořen v roce 2009 a jeho mýtus se následně

úspěšně rozšířil po internetu. Perchta (Frau Holle nebo Holda) je bytostí z lidových adventních příběhů známá v germánském i českém prostředí, na scéně se však objevuje nejdříve 200 let po úplné christianizaci germánských kmenů.

Z pohledu etnické psychologie se oba dva se zrodili z jakéhosi vaku ve víře. Po období hlubokého potlačení původního, celistvého (pohanského) obrazu smrti, ať už v zájmu křesťanství nebo materialismu, došlo ke zpřetrhání vědomého spojení s těmito silami.

Kolektivní nebo lidová duše se však snaží s tímto tabu, s absencí božstva smrti vypořádat. Nejprve se na světlo vynořují primitivní démoni, neuspořádané příběhy a obyčeje. Avšak postupně začínají získávat hlubšího mytologického ducha, neboť si lidé uvědomují rozporuplnou povahu Smrti.

Perchta nebo Frau Holle (v pohádkách bratří Grimmů také Paní Zima) tak dostala i o něco přívětivější masky, pod kterými můžeme tušit tváře původních předkřesťanských božstev. Je považována za následovnici Hel, „tu, která skrývá“, ochránkyni duší zemřelých (především dětí). Už v textech okolo roku 1000 po Kristu je spojována s Dianou, bohyní čarodějek a vůdkyní divoké honby. Někteří ji dávají do souvislosti i s Freyou, možná mimo jiné i proto, že podle některých pověstí s sebou nosí pytel koček.

Podobně jako bohyně Podsvětí sídlí i Perchta (Frau Holle) v podzemí, cesta k jejímu obydlí vede často jezerem, rybníkem či studnou. V její podzemní říši kvetou stromy a květiny.



1

Někdy může být spatřena jako přadlena v jeskyni, podobná Nornám. Děti nejen unáší, ale naopak i přináší, daruje ženám plodnost nebo bohatství.

Perchta nebo Holle je paní mnoha podob. Kromě lidské – od ošklivé stařeny po krásnou mladou ženu – může mít podobu psa, vlka, ptáka, jindy má rohy. Jihočeské lidové podání zná Perchtu jako kobylu.

V Tyrolsku a oblasti Salcburku se dodnes pořádají průvody na počest Perchty – „Perchtina jízda“. Muži a chlapci v maskách divokých zvířat procházejí v noci krajem, hlučí a tropí výtržnosti, mávají loučemi, jako by patřili k „divoké honbě“. Na první pohled kolem sebe šíří hrůzu, ale přesto jsou všude vítáni, protože přináší příslib plodnosti a dobrého roku.

Vývoj pověstí o strašidelné Perchtě nebo třeba současná popularita Pratchettova Smrtě, který má slabost pro vše lidské, znovu vrací smrt na její původní místo. Připomíná nám její ambivalentní charakter, který nebývá lehké pochopit. I v dnešním, moderním světě, přes všechnu naši snahu



2



3

- 1 **Smrt je jen začátek**, ale až té druhé kapitoly. (W. Shakespeare)
- 2 **Slenderman** Novodobá hororová postava
- 3 **Perchta** jako démon smrti
- 4 **Holda**, Holle Bohyně smrti a zimy

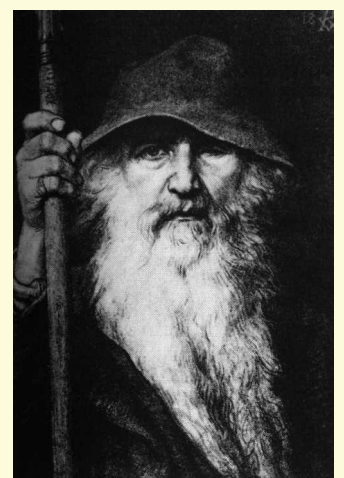


tomu zabránit, stále kráčí ruku v ruce se silami života, sklání se nad námi i v okamžicích jeho počtí a zrození. Tato neuplatitelná síla, která vyvolává strach z neznáma, je tak současně i naší důvěrně známou, intimní společnicí.

Smrt jako učitel

Božstva smrti a podsvětí představují často strážce poznání, udržovatele tajemství a dárce moudrosti (vzpomeňme například na Odina nebo Hekaté). Vládou mrtvým, přesto zároveň přináší znovuzrození a nový život. Panují na bitevních polích, ale také ochraňují poutníky na cestách. Přináší destrukci a zkázu, a současně bývají patrony umění a tvořivých řemesel.

Přijmeme-li smrt jako přirozený proces, s pokorou, úctou a otevřeností, může nás mnohému naučit – o sobě samém, vztazích, lpění, pohledu na svět. Lekce bohů Smrti bývají náročné, ale cenné. Vyzývají nás k překročení vlastního stínu. Někdy nás učí zemřít, jindy naopak žít.



HOMEOPATICKÁ KPZ

TEXT A FOTO: KVĚTA BRUDNOVÁ



Jste příznivci přírodní a celostní medicíny a přemýšlíte, čím vybavit svoji příruční lékárníčku? Kromě bylinných éterických olejů, tinktur, mastí nebo čajů vám může výborně posloužit i homeopatie.

Homeopatie jako systematický obor vznikla a rozšířila se v 19. století díky německému lékaři Samuelu Hahnemannovi. Už před ním však používali základní homeopatickou filozofii řecký lékař Hippokrates (4.stol. p.n.l.) nebo alchymista Paracelsus (15.stol).

Základním principem homeopatie, který se skrývá i v samotném názvu, je „similia similibus curantur“ - podobné léčí podobné. Hippokrates k tomu napsal: „Podobným je nemoc vyvolána a aplikací podobného vyléčena.“ Paracelsus zase radil: „Spoj stejnou anatomii byliny a stejnou anatomii nemoci do jednoho řádu. Simile ti dá pochopit způsob, jímž pak můžeš léčit.“ Zmínku o homeopatické léčbě zahrnul do svého Fausta i J.W. Goethe: „Ať bys trpěl jakoliv nemocí, přináší podobné podobnému jistou pomoc.“ A anglické pořekadlo by to jednoduše shrnulo: „sněž chlupy psa, který tě kousnul“.

Ačkoliv homeopatie používá vysoce zředěné látky (od potence 12C už nejsou chemicky zjištělné), při správném předepsání léku přináší velmi účinnou a rychlou pomoc. Proto se s vámi ráda podělím o obsah své homeopatické KPZ, což v tomto případě znamená „krabička první záchrany“.

1 První pomoc na cesty; 2 Arnica montana Prha (arnika) horská je záchranářem číslo jedna, na výlety ji určitě přibalte; **3 Calendula** Měsíček lékařský pomáhá při zánětech a odřeninách i ve formě tinktury a masti; **4 Bellis perenis** Nenápadná sedmikráska působí podobně jako arnika s výraznějším vztahem k prsům a orgánům v břiše; **5 S jednoduchou výrobou homeopatik můžete experimentovat i doma** Po rozdrčení látky v hmoždíři (s alkoholem nebo vodou) přelijte do nádoby, tu poté vylijte (zbyde pár kapek), dolijte čistou vodu, dobře protřepejte a vylití, protřepání a nalití zopakujte minimálně pětkrát.



Na cestách si obvykle vystačíte s několika základními léky, malé balení tedy snadno schováte do své lékárníčky.

Šok a kolaps:

Aconitum - velký šok, leknutí, strach, příznaky srdečního selhání (Acon 200C)

Carbo vegetabilis - kolaps, mdloby, velká slabost, chlad

Pohmožděniny, úrazy, krvácení:

Arnica - modřiny, podlitiny, pohmoždění měkké tkáně, vnitřní krvácení, otřes mozku (Arn 200 - 1M), operace a zubařské zákroky

Ruta - úder do kosti (holeň, loket, kostrč,..)

Calendula - odřeniny, krvácející rány - podporuje hojení, proti hnisání

Hypericum - hlubší bodné rány, poranění nervů a oblastí s velkou citlivostí (konečky prstů, genitálie, páteř), ostré vystřelující bolesti

Ledum - bodné rány, kousnutí zvířetem, zhmožděniny s bolestmi (podlitiny), bledé a chladné rány, pomáhá chlad

Apis - bodnutí, pronikající poranění (horká, rudá, oteklá rána), pálivé a bodavé bolesti

Natažené svaly a šlachy, vymknutí, bolesti zad:

Rhus toxicodendron, Ruta - ztuhlost, bolestivost, zlepšuje mírný pohyb a teplo, úrazy šlach (Ruta)

Arnica - vymknutí s otokem, výronem krve; namožené svaly



po námaze, sport. výkonu (rozbolavělost, rozlámanost)

Ledum - vymknutí (hl. kotník), chlad a krevní výron, zlepšení chladem

Bryonia - sebemenší pohyb zhoršuje, zlepšení nehybností

Štípnutí hmyzem:

Apis - horký otok, alergické reakce

Ledum - chladná rána, prevence při štípnutí klíštětem

Lachesis - kousnutí jedovatým hadem, hmyzem, pavoukem

Tarentula cubensis – pokousání muchničkami, temný, tvrdý otok, popraskané žilky

Nachlazení, horečka, chřipka:

Belladonna - horečka (horkost, červené tváře - překrvení, rychlý nástup, až derilium)

Ferrum phosphoricum - nachlazení, teplota, bolest v krku (pozvolný nástup)

Gelsemium - chřipka, teplota (bolesti svalů, velká únava)

Zažívací potíže:

Nux vomica - zvracení, nevolnost z jídla a alkoholu, kinetóza

Arsenicum album - průjem, zvracení, otrava jídlem (bledost, vyčerpání)

Cocculus - kinetóza, mořská nemoc (nevolnost, zvracení, závratě)

Bolesti a křeče:

Magnesium phosphoricum - křeče svalů včetně hladkého svalstva, bolesti hlavy ze stažených svalů

Chamomilla - silné, nesnesitelné bolesti (např. zubů), reakcí na bolest je vztek a vrtošivost

Colocynthis - bolesti břicha, koliky

Cuprum - prudké křeče, záškuby

Bolest hlavy:

Natrum muriaticum - bušící, zhorš. sluncem, z emocí



Belladonna - silná, bušící, z překrvení, úpalu

Rhus-tox - z namožení svalů, ztuhnutí krční páteře

Sanguinaria - se zvracením, pravá strana

Gelsemium - tíha v hlavě, týla až čelo, slabost

Nux-v - při kocovině, z vypětí a přepracování

Silica - z průvanu a studeného vzduchu, zánětu dutin

Bryonia - zhoršení sebemenším pohybem

Spigelia - bodavá, neuralgie, levá strana

Iris - migréna s vizuální aurou a zvracením

Coffea - s nespavostí

Pozn.: Bolesti hlavy bývají dost specifické, pokuste se tedy vyzorovat své obvyklé příznaky a příčiny a podle nich vybrat co nejpřesněji lék (za pomoci knihy nebo homeopata).

Bolesti zubů

Coffea - silná bolest, lepší chladem, neklid

Plantago/Staphysagria - citlivost na chlad a tlak

Kreosote - kaz

Mercurius - zánět, absces

Záněty:

Chamomilla - velká bolest, citlivost, podrážděnost

Pulsatilla - s nachlazením, výtokem

Mercurius - s hnisáním, výtokem

Belladonna - náhlý začátek, pulzující bolest, horečka

Aconitum - ze studeného větru, náhlé, horečka, neklid

Hepar sulphur - citlivost, velká bolest, hnisání

Apis - bodavé a pálivé bolesti, otok, lepší chladem

Ferrum phosphoricum - s teplotou

Cantharis - močový měchýř - intenzivní pálení a bolest

Euphrasia - spojivky, pálení, slzení, červený otok

Přehřátí, úžeh, úpal:

Belladonna - horkost, překrvení, pulzující bolest hlavy, zvracení

Veratrum - bolest hlavy, zvracení, bledost, studený pot, vyčerpání až mdloby

Popáleniny, spálení sluncem:

Apis - menší popáleniny, zarudnutí, bolest, otok, úleva chladem

Cantharis, Capsicum - silná pálivá

bolest, závažné popáleniny, zlepšení chladem

Arsenicum album - vážné popáleniny, silná bolest, úzkost, neklid, zimnice a vyčerpání

Calendula - mírné spálení, regenerace kůže

Dávkování:

V některých případech bude stačit pouhá jedna dávka (1 kulička). U akutních vážnějších nebo déle probíhajících stavů můžete opakovat např. po 15, 30 - 60 minutách nebo 3 x denně.

Na účinek léku čekejte podle závažnosti a průběhu nemoci - přesný lék obvykle zabírá u rychlých stavů v průběhu vteřin až minut (šok, alergické reakce, popáleniny, bolesti,...), u stavů vyžadující určitý čas na regeneraci (úrazy, záněty, nachlazení) v řádu dnů.

U život ohrožujících stavů vždy současně volejte lékařskou pomoc.

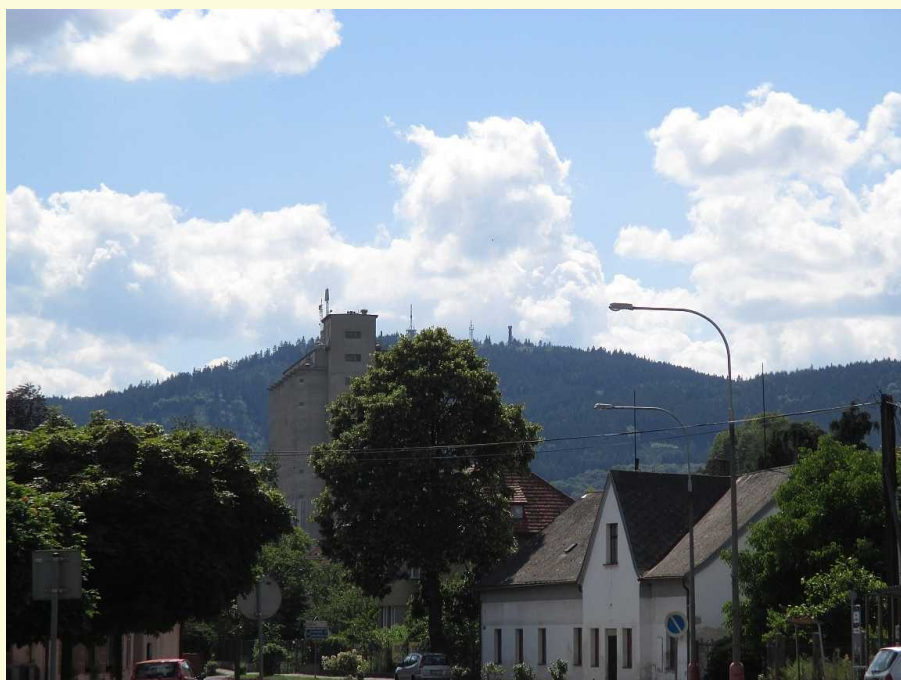
Doporučená literatura:

Laikům, kteří si chtějí upřesnit výběr léků při akutních potížích, pomůže kniha Homeopatický domácí lékař. Stephen Cummings, Dana Ullman. Alternativa



SVATOBOR, POSVÁTNÁ HORA U BRAN ŠUMAVY

TEXT A FOTO: KVĚTA BRUDNOVÁ



Hledáte-li tipy na letní pohanské výlety, запиšte si do seznamu vrch Svatobor, zvedající se nad městem Sušice. Během jediné cesty se vydáte stopách dávné historie, tajemných pověstí i přírodních krás.

Zalesněný vrchol Svatoboru se vypíná přibližně 3 km západně od Sušice do výšky 845 m.n.m. Jeho svahy i okolí města dýchají historií, která se zde začala psát už od doby kamenné. Dnes za ní musíte vyrazit do sušického Muzea Šumavy, které sídlí v jednom z renesančních domů na náměstí.



Malé, ale sympatické muzeum skrývá mimo jiné výstavu místních archeologických nálezů. Prohlédnout si tu můžete model primitivní polozahloubené chaty ze střední doby kamenné, jejíž pozůstatky byly nalezeny právě pod Svatoborem. Za zhlédnutí stojí i nástroje, keramika a šperky z doby halštatské a laténské nebo obsah kostrového pohřebiště z 11. - 12. století.



Posílnění vědomostmi se následně můžete nechat vést na samotný vrch buď běžnou červenou turistickou značkou, nebo zvláštní Hadí stezkou (nebo také „sušickou pavučinou“), která se skutečně jako had klikatí mezi zeleným porostem.

U Scheinostova zátiší nevynechejte odbočku ke studánce a ochutnávkou léčivého pramene. Na tomto místě fantazie snadno zabloudí do pověsti spjaté právě s místními prameny. Za dávných dob poprosila na smrtelném loži zbožná pohanská dívka jménem Vodolenka, dcera lecha Klata,

zakladatele Klatov, své přátele, aby ji pohřbili na místě, kam její tělo zaveze pár bílých volů bez průvodce. Bílí volci stanuli na úpatí Svatoboru, a tak zde byla dívka slavně pochována za hlučných zpěvů a velkých ohňů. A hle! Hned po pohřbu vytryskl u jejího hrobu z nitra Svatoboru živý pramen. Na počest zesnulé panny tu později vznikly lázně nesoucí její jméno.

První písemná zmínka o prameni a pověsti pochází z roku 1659 z pera jezuity Vojtěcha Chanovského. V 18. století se hrabě Desfours rozhodl učinit přítrž původnímu slovanskému kultu a asi sto kroků od hrobu Vodolenky dal postavit kapli k počtě Panny Marie Pomocné.

Skromnou připomínku (chatový tábor) kdysi populárních lázní, které navštívil i Bedřich Smetana, a pochází odsud i jeden ze základních kamenů Národního divadla, dnes najdete ve vesničce Odolenka severně od vrcholu Svatoboru.

Ve svazích Svatoboru můžete kromě zázračných pramenů hledat i poklad. Kdesi mezi dvěma růžovými keři vstupte do jeskyně, zavede vás do velké síně s krásně zdobenými sloupy. Tam se skrývá svatoborský poklad, ze kterého by mohla být Sušice třikrát postavena znovu ve vší své kráse.

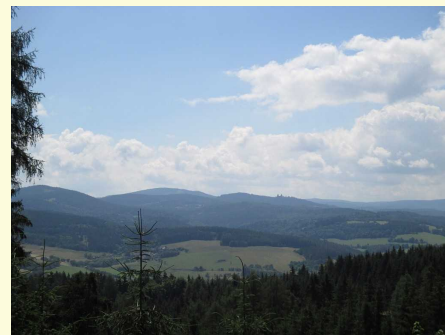
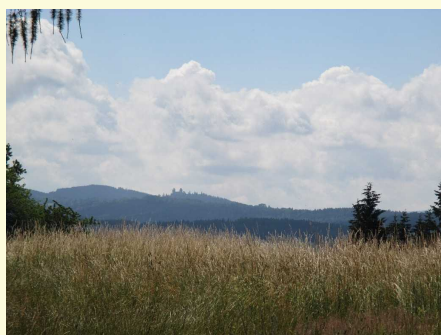
Možná zatoužíte najít i bájně podzemní jezero, kde, podobně jako na Blaníku, spí vojsko na obranu města Sušice. Jeho čas hlídá „Mořské oko“, bezdná studánka na úpatí hory. Až tento čas přijde, prorhne jezero bok Svatoboru a vyplaví všechny nepřátele ze země ven. Kromě spících obránců v nitru hory žijí i tvorové podobní mořským pannám.



Vy můžete blízké i vzdálené kraje zkontrolovat z rozhledny na Svatoboru. Samotný vrchol si spíše užijete jako turisté, za pohanskými zážitky bude lepší o kousek sestoupit do lesů. Však se tu prý také rozkládal posvátný slovanský háj, jak napovídá samotné jméno hory.

Nejstarší písemnou zmínku o slovanském háji nalezneme

u Thietmara z Merseburgu z roku 1018. Jádrem takového háje tvořily prastaré duby. Prostor háje byl obehnán plotem a sloužil jako místo kultovní i soudní. Mimo soudních shromáždění do prostoru nesměl vstoupit nikdo kromě kněze, obětníků nebo těch, kdo tu v nebezpečí smrti hledali azyl. Platil tu zákaz lovu a trhání rostlin nebo lámání stromů.





NAVIGACE

Svatobor

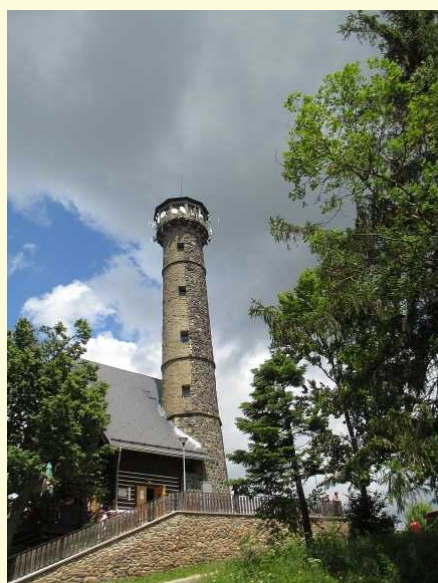
N 49°14.13185', E 13°29.24887'

Muzeum Šumavy

N 49°14.13185', E 13°29.24887'

Scheinostovo zátíší

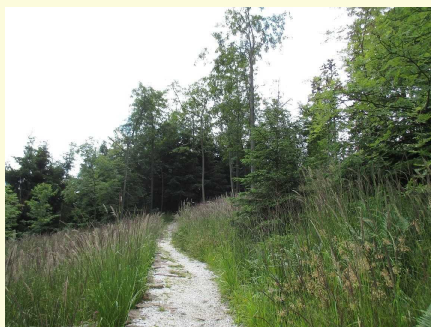
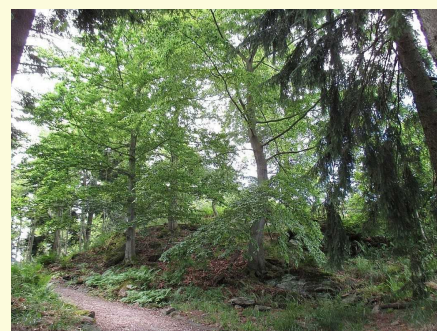
N 49°14.19123', E 13°30.02308'



Prostor svatyně nesměl být poskvrněn ani krví nepřítele. Za léčivou mocí háje přicházeli nemocní, kteří zavěšovali jako oběť božstvu kousky látek nebo části oděvů na větve nebo pokládali pod stromy mince. Na posvátném místě nechyběl ani léčivý pramen nebo potok, v něm se lidé koupali i v zimě.

Přímé doklady o posvátném háji na Svatoboru sice neexistují, při putování po jeho lesních zákoutích ale snadno uvěříte v jeho kouzlo.

- 1 Svatobor** Pohled na vrchol od sušického nádraží
- 2 Model** paleolitické chaty
- 3, 4 Nálezy** z kostrového pohřebiště z 11.-12.stol.
- 5 Hrot bronzového oštěpu** knovízské kultury
- 6 Výhled na Kašperské hory**, domov tajemné Swizy
- 7,8 Svahy Svatoboru** skrývají nejedno tajemství
- 9 Rozhledna** na vrcholu
- 10-12 Kouzelná panoramata**
- 13-14 Na Hadí stezce**
- 15,16 Pramen** v „posvátném háji“



POHAN ZAHRADNÍKEM

TEXT A FOTO: KVĚTA BRUDNOVÁ



Lughnasadh je časem první sklizně a oslav úrody. Máte-li zahrádku, pravděpodobně už se radujete z plodů svého pěstitelského umění. Zároveň ale v tuto dobu můžeme stejně dobře i plánovat, jak svoji zahradu zvelebit. Pouštíte do svého zeleného království Bohy? Máte v něm svůj magický koutek? Pokud ne, můžete se v našem článku inspirovat.

Požehnaná země

Většinu pohanů - zahradníků napadne přizvat ke své práci některé z božstev úrody a hojnosti (například Deméter, Brigid, Lugh, Freya, Ladu, Mokoš...). Oslavy jarních svátků jsou jako stvořené pro žádosti o požehnání země na záhonech i semen, která budeme pěstovat. Ochrana a podpora se nám ale bude hodit po celý vegetační rok, proto neuškodí si svého patrona trochu předcházet. Můžete mu na zahradě vytvořit malý oltář nebo přinášet děkonné obětiny. Poděkování si zaslouží i naše rostliny, inspirovat se můžeme tradičním slunovratovým obdarováváním ovocných stromů. Období léta a podzimu se hodí pro pořádání zahradní party s dobrotami z vlastní sklizně.

Zahradní oslava Slunce

Slunce a jeho představitelé z nebeské říše dodávají všem rostlinám nezbytnou životodárnou sílu. I naše duše rázem pookřeje pod hřejivými paprsky a záplavou zářivých ohnivých barev. Chcete-li kousek své zahrady věnovat solárním božstvům, vysadte slunečnice, které k nim budou vždy vzhlížet, a další

1 Díkuvzdání stromům

2 Levanduli využijete při rituálech i léčení

3 Vrba, strom spojený s živlem vody a Lunou Pod vrkami prý sedávali kněží a umělci, aby získali inspiraci a umění věštby

4 Skřítkům se může líbit v kapradí To je jednou z čarovných rostlin přinášejících ochranu a štěstí

5 Milostný oltář s adrodiziakálními květinami

6 Netřesk Ochranná rostlina hromovládce

7 Jedle byla považovaná za strom zrození Pálení jehličí má přinést narozenému dítěti a jeho matce ochranu a požehnání

8 Tis Strom života, smrti a znovuzrození

rostliny zasvěcené slunci: chryzantémy, vinnou révu, heřmánek, třezalku nebo jakékoliv další kvetoucí žlutě a oranžově.

Pod vládou Luny

Tíhnete-li k magické moci Luny a silám noci, jistě se necháte zlákat ke tvorbě tichého zákoutí, útočiště pro meditace a snění. Základem může být malé jezírko, které doplníte rostlinami spojovanými s Měsícem - například vrba, lilie, mech. Ideálními obyvateli měsíční zahrady jsou samozřejmě květiny rozkvétající v noci, ty budou vyzývat k návštěvám nejen vás, ale i noční motýly. Mezi ně patří pupalka, za dne nenápadný zelený keřík, hned za soumraku však zazáří zlatavými květy. Pod vládou tmy vykvétají i nocenka jalapenská, v Německu lidově nazývaná "čarovná květina", silenka noční a povijnice.

Čarodějné bejlí

Čarodějnice a čarodějové si určitě neodpustí záhon plný bylin s kouzelnou mocí. Vědmy můžou do lunární zahrádky přisadit rostliny využívané k povzbuzení věšteckých a jasnovidných schopností: měsíček, pelyněk, světlík, jahodník, vavřík. Kopretiny se hodí pro "dámské věštění" na lásku.

V čarodějné zahrádce by neměly chybět líska, bez, jeřáb, jmelí nebo devětsil, který prý má moc devětkrát znásobit sílu kouzel a lektvarů. Šalvěji se údajně daří jen u moudrých lidí, kromě toho od dávných dob přinášela lásku a plodnost, zaháněla zlo a dokonce oživovala mrtvé. Vaše kočičí božstva a pomocníky nezapomeňte potěšit šantou, možná ji otestují i muži, neboť prý dodávala bojovnost



při bitvách.

Bezdětní pohané, které láká temná strana a podsvětní božstva, si mohou dovolit vysadit i jedovaté rostliny jako blín, oměj či durman. S podsvětím, jehož dary nejsou zadarmo, bývá ale také spojována třeba bezpečná a léčivá ostružina.

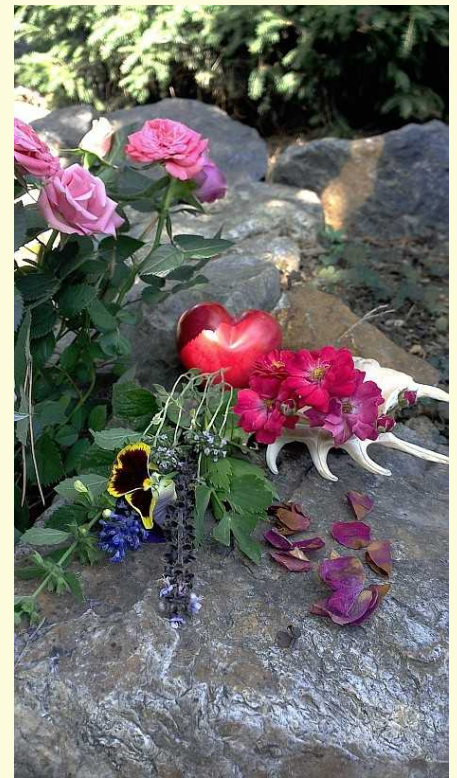
Pro ochranná a očistná kouzla využijete kopřivu, netřesk, bez, třezalku, pelyněk, česnek, routu nebo pivoňku.

Zahrada lásky

Pohanské páry možná neodolají a vyhradí si speciální koutek pro božstva lásky. A co jiného do něj zasadit (kromě nějaké pěkné sošky Afrodity, Freyji, Erota či Pana) než bylinky oplývající afrodiziakálními účinky. Většina milostných rostlin má i další blahodárné účinky na organismus (obvykle trávení, menstruační cyklus).

Do zahrady lásky si můžete pořídit růže (pro lásku překonávající všechna protiventství), meduňku (léčící i srdce nemocné láskou), "hříšnou" bazalku, anýz či fenykl





pro vzpruhu, brutnák (neboli "odvážného muže"), celer ("rostlinný penis"), libeček ("stéblo lásky") nebo rozmarýnu ("elixír mládí"). Hloh byl velkým ochráncem milenců a manželů. Ibišek bývá přirovnáván ke kvetoucí ženě a z jeho plodů se vyráběly svatební náhrdelníky i amulety pro milostné potěšení. Kmín prý ochraňuje muže před nevěrou manželky a tymián, zasvěcený Venuši, jim dodá nezlomnou energii. Z myrty vyrábí šípy sám Amor a zakrývala se jí nahá Venuše před pohledy satyrů. Milostný záhon rozsvítí květy lichořešnice, máku, řebříčku, zvonku, levandule, šafránu a violky.

Království víl a skřítků

Pokud už nemáte na zahrádce zabýdlenou skupinku sádrových trpaslíků, můžete několik zákoutí věnovat přírodním bytostem. Kromě koupě nebo výroby různých sošek, které budou lahodit vašemu vkusu, zkuste s dětmi postavit z přírodnin domečky pro skřítky. Z květin je s nadpřirozenými bytostmi spojovaný náprstník.

Posvátné rostliny

Někteří z vás možná budou chtít do své pohanské zahrádky zahrnout i rostlinu zasvěcenou některému z vašich patronských bohů. Nemáte-li dostatek místa na rozložitě stromy jako dub nebo lípu, zapátrejte po "skladnější" alternativě. K hromovládcům patří i malá skalnička netřesk, která ovšem oplývá velkou ochrannou mocí (tradičně před ohněm, bouří) a má stejné hojivé účinky jako aloe. Bohyni Ladě můžete kromě lípy zasadit i ladinec (odrůda hrachu). Jabloň je téměř univerzálním posvátným stromem, spojovaným s božstvy života, plodnosti a nesmrtelnosti. Keřovitý tis představuje rovněž důstojného reprezentanta stromu světa.

Fantazii se meze nekladou

Vaši pohanskou zahrádku můžete podle chuti a možností vylepšovat rozmanitými prvky - kamennými kruhy, obrazci z květin či kamínků, dřevořezbami.

LAND ART – TVOŘENÍ V SEPĚTÍ S PŘÍRODOU

TEXT: KVĚTA BRUDNOVÁ



V předchozích číslech Věstníku jsme vám představovali umělce, jejichž tvorbu ovlivňuje nebo inspiruje pohanství. Pohanské umění ale může vytvářet každý z nás. Představíme vám tedy tentokrát směr, který má k přírodní spiritualitě velice blízko a který mnohé z vás jistě zláká k vlastním kreativním experimentům.

„Příroda a umění – zdánlivě se míjejí, a přesto se nalézají blíže, než bychom se nadáli.“

Tak by se, slovy J.W. Goetheho, dal uvést umělecký směr, který se oficiálně zrodil v 60. letech 20. století v USA jako protest proti komerční „výrobě“ umění v galeriích. Jeho stoupenci přesunuli svoji tvorbu z ateliérů do volné přírody a začali používat dle tradičního umění nehodnotné materiály jako jsou půda, dřevo, rostliny, kámen nebo led či sníh. Díla vystavená volně v krajině poté žila svým vlastním životem a proměňovala se pod vlivem přírodních sil.

Přestože se někteří z umělců neubránili touze po monumentalitě a jejich výtvoři byly velmi nákladné, ti střídmější prosazovali jednoduchost, přirozenost a prožitek z vnímání přírody a krajiny jako tvůrčího média.

Také pro fotografy se stal land art příležitostí k novým experimentům. Jiří Šigut například využívá techniku fotogramu. Nechává několik dní až týdnů ležet fotocitlivý papír v potocích, lesích, na loukách a polích, aby zachytil „otisk světa“ – světelné stopy hvězd, Měsíce nebo světlušek, stejně jako plynutí vody, list spadlý ze stromu a další projevy živlů a života samého. Polský umělec Jacek Tylicki podobně pokládal ve volné krajině plátno nebo papír a nechával tak tvořit samotnou přírodu.

Pohanství kreativně

Land art neboli přírodní umění se může stát vhodnou cestou k hlubšímu souznění s přírodou, dynamičtější alternativou k meditacím nebo hodnotnou součástí rituálů. Pokud se nám podaří prožít sebe sama jako součást přírody, jako jednu z mnoha rozličných forem na její scéně, začneme lépe naslouchat jejímu volání. Ustoupíme tak z pozice „vládce tvorstva“ a začneme tvořit, ať už svůj život nebo umělecké dílo, v souladu s jejími silami. Land art nás může naučit vystihnout tu křehkou rovnováhu mezi schopností ovládat či měnit a nechat být.

A jak na to, abychom tyto tři světy – přírodu, umění a spiritualitu – propojili?

Počátek umělecké tvorby i rituálu spojuje jeden důležitý prvek: naladění se na sebe, okolí a zdroje sil. Wolf Ondrushka ve své knize Jdi cestou šamanů popsal pěknou techniku, jak rozšířit své vnímání „vnitřního“ a „vnějšího“.

„Nejprve se zhluboka nadechni a při výdechu odevzdej co nejvíce napětí malým povzdechnutím. Nyní na několik okamžiků vnímej pouze sebe sama - své nohy dotýkající se země, celé tělo - od bušení srdce až k pocitům na své kůži. Sleduj myšlenky nebo obrazy, které se ti právě honí hlavou, vnímej své pocity. Všechno to prostě sleduj, aniž bys posuzoval(a). To je tvá vnitřní příroda.“

Z tohoto místa ve svém nitru nyní pomalu navazuj kontakt s vnější přírodou - s půdou pod sebou, se sluncem, se vzduchem, s vůněmi a zvuky kolem tebe, s rostlinami, stromy, kameny, zvířaty skrytými v okolí...

Možná na okamžik pocítíš, že zde vlastně není žádná hranice mezi vnitřní a vnější přírodou, že neexistuje žádná oddělenost.

Polož dlaně na půdu. Uvědom si své spojení se Zemí, poděkuj za ně, a za vše, co ti Matka Země darovala a co ti ještě daruje.“

Propojení s krajinou prohlubuj te vnímání přírodní scény, která se má stát dějištěm zrodu uměleckého díla nebo vašeho rituálu. Všímejte si barev, tvarů a vzorů životních forem kolem sebe. Nastavte uši zvukům, čichejte, dotýkejte se, ochutnávejte. Nechte se unášet i svým šestým smyslem nebo fantazií. Naslouchejte příběhům, které vám chce krajina vyprávět. Z těchto podnětů se nejlépe zrodí dílo, které se dotkne nejen vaší duše.

K samotnému tvoření ideálně využijte pouze to, co vám přírodní ateliér nabídne. Vaše dílo může ztvárňovat rozmanité přírodní a životní děje, síly a procesy, zviditelňovat energii krajiny a nebo „pouze“ potěšit a pobavit vás a náhodné kolemjdoucí.

Tvoření z barevných listů, kamínek, šišek a dalších přírodnin, třeba během procházky lesem nebo parkem, určitě nadchne i mnohé děti. Tímto způsobem je také můžete nenásilnou a zábavnou cestou zapojit do rodinných pohanských oslav - například výzdobou oltáře a rituálního místa nebo společným vytvořením uměleckého daru pro Bohy.

Tvořte a sdílejte

Věnujete se land artu nebo vás článek podnítil k tomu to zkusit? Pošlete nám svá díla a pomozte nám vytvořit galerii, která nadchne a inspiruje další milovníky přírody.

Své fotografie (s popisem nebo vyprávěním) pošlete na mail info@pohanskafederace.cz

1 Susan Hill: „The Mud Maid“

Socha připomínající bohyni Země je umístěna v oblíbené anglické botanické zahradě Lost gardens of Heligan; **2 Jan Pohribný:**

„Endbeginning“ Labyrinty jsou oblíbeným dílem přírodních umělců;

3 Jacek Tylicki: Natural Art

(Vytvořeno přírodou) Otisk starých lesních stromů z jižního Švédska;

4 Sonja Reiter & Katharina Brameshuber Ornamenty na břehu potoka; 5 Niky Heddle Když rozkvetne sníh...

Spirála ve sněhu ozdobená květy z vlny; **6 Kamenné pyramidky na vrcholech kopců** bývají někdy stavěny jako pocta přírodním duchům; **7 Lesní skřítek** z Divoké Šárky; **8 Roland Klier Pařezy stromů** se pod zručnou rukou mohou proměnit v bůžky a lesní duchy; **9 Ke ztvárnění posvátného kruhu nebo Kola roku** můžete využít barevné listy, okvětní plátky, kameny a další přírodniny; **10 „Srdce přírody“** vytvořené dětmi



72157648043611122/; 8 <https://www.flickr.com/photos/bemade25/6046083719/in/photostream/>; 9 <https://pixabay.com/cs/rangoli-p%C5%99%C3%ADrod%C4%9B-%C3%BDvarn%C3%A9-landart-799993/>;
10 <https://www.flickr.com/photos/cproppel/4538413565/in/photostream/>



ČLENSTVÍ V PFI

Pokud se považuješ za pohana, můžeš být členem Mezinárodní Pohanské federace (PFI).

Členství je roční a vítání jsou jak zájemci, pro něž je pohanství zcela novou věcí a zatím spíše hledají, stejně jako zkušení dlouholetí vyznavači pohanských kultů.



PFIcz nabízí všem členům:

- Přístup do interní sekce webových stránek, kde naleznou cenné návody a informace, recenze, překlady cizojazyčných textů, ke kterým mají i na mezinárodní platformě přístup pouze členové PFI.
- Přístup do všech sekcí fóra Mezinárodní pohanské federace.
- Přístup na internetový server Pagan Plaza, kde jsou ke stažení lokální věstníky z různých zemí a mnohojazyčný internetový čtvrtletník pro členy, Pagan World (Pohanský Svět).
- Možnost zapojit se do projektů a plánování akcí PFIcz a tím jak tuto organizaci, tak pohanství v ČR spoluvytvářet.

Člen se stane součástí Mezinárodní Pohanské federace. Zároveň je členství podporou lokální pobočky, tedy PFIcz.

PFI má mezinárodně platná pravidla pro přijímání nových členů, která jsou:

- musí ti být víc než 18 let (nebo 15 se souhlasem rodičů)
- souhlasíš se třemi principy Mezinárodní Pohanské federace
- zaplatíš členský příspěvek nebo se staneš aktivním členem týmu.

Z členského příspěvku PFI financuje chod své lokální pobočky. Aktuální výši najdeš v přihlášce. Česká pobočka každoročně vydává zprávu o způsobu nakládání s těmito financemi. Na co peníze používáme?

- organizaci akcí v jednotlivých regionech ČR (např. zálohy za rezervace v restauracích),
- přednášky a workshopy tuzemských i zahraničních pohanů (např. cestovní výdaje),
- správu webu (hosting)

a mnoho dalšího.

Konkrétní projekty pravidelně zveřejňujeme na webu i sociálních sítích PFIcz.

Pokud máš zájem stát se členem PFI, stáhni si přihlášku na <http://www.pohanskafederace.cz/clenstvi/> nebo kontaktuj nejbližšího regionálního koordinátora nebo mluvčí za PFIcz a staň se členem realizačního týmu.