





*Pilný bzukot včel,  
sladké objetí květů.  
Májová láska.*



## *Květen*

Měsíc květů, dobra a lásky. Jaro odchází.  
Krása. Jemnost. Splynutí.  
Prudká vášně ustupuje láskyplnému prožívání.

Západem slunce do růžova vybarvený obzor, vůně lip a žalostné vrkání hrdliček. Za soumraku, kdy utichají hlasy ostatních ptáků, v okamžiku předělu mezi dnem a nocí, se zvedá opona, která odděluje fyzický svět od světa duchovního. Minulost od budoucnosti. Zpěv hrdliček jako by truchlil nad tím, co pominulo, a zároveň dával naději pro zítřek.

*Prudký a rychlý nástup jara povoluje, můžeme chvíli vydechnout, uvolnit se, načerpat svěžest a krásu.*

Květena si už také troufá. Po drobném jarním kvítí nakvétají trávy i stromy, květenství rostlin se zvětšují. Pestrá nádhera se s důvěrou otevírá, láká hmyz a čeká na oplodnění.

*Kombinace světla, tepla a jasných barev vyvolává pocit bezpečí a naděje. Otevíráme se láskyplnému prožívání a důvěřujeme v dobrý chod života.*

Sluneční paprsky laskavými doteky otevírají další květy, v zelených kobercích luk přibývá barev, tráva je šťavnatá, stromy jsou oděny do svěží zeleně mladého listí, ptáci i zvěř vyvádí svá mláďata. Pofukující vítr přináší čerstvost, vůně, ale i bouře.

*Naše smysly se probouzí a zostřuje se vnímání okolního dění. Rozpoznáváme, co vzešlo ze setby, který z našich záměrů dostává jasnou podobu, vnímáme tvar, barvu, vůni. Můžeme pozorovat růst a věřit v budoucí sklizeň.*

V mrazivém dechu Pankráce, Serváce a Bonifáce přichází ochlazení, které často napáchá různé škody na slibně rozvíjejícím se životě.

*Připomínka bdělosti a ostražitosti abychom se v láskyplném rozpoložení a oslavách života zcela nerozplynuli.*

Májový déšť prší do květů a pak jejich esencí napájí zem. Z kopců zní cinkot zvonců ovcí a křepelka slibuje pět peněz, pět peněz. Nocí zní klokotavá píseň slavíka.

*Nasloucháme niternému proudu svých emocí a v jemnosti se otevíráme citům.*

Láska.....Láska.... Láska... Láska.. Láska.

*Uvědomujeme si, kolik podob může mít láska a jakou její kvalitu v životě prožíváme.*



*Pohyb května*  
Uvolnění.

## *Odraz v květu*

Lípa  
(*Tilia*)

Tisíce zelených srdcí a mezi nimi, jako zavěšené hvězdy, smetanově bílé vrcholíky a medová vůně linoucí se do daleka. Lípa má tak nenápadné květy, ale jedinečnou, nezaměnitelnou vůni.

*Být nejen vidět, ale uvolnit jedinečnou esenci,  
která všim prostupuje. Rozvonět se a cítit.*

## *Květen*

Lásky čas. Lásky k sobě je klíčem otevírajícím dveře do světa.

Po náročném období růstu, kdy jsme se dostali z nitra na povrch, konečně zpomalujeme, vnímáme tvořivou sílu lásky a oblažujeme se krásou. Vědomi si své síly a jedinečnosti prožíváme radost, dovolujeme si rozkvést a důvěřujeme plynulému proudu života. Své záměry obohacujeme o duchovní rozměr.

## *Úkol května*

### *Mysl*

Soustředíme se na krásu a dobro. Přemýšlíme, jak náš záměr může obohatit okolí, čím může být prospěšný.

### *Psychika*

Vnímat a projevovat radostné emoce.

### *Tělo*

Pobyt na čerstvém vzduchu, zpomalujeme pohyb a jdeme více do prožitku. Prohlubujeme smyslové vnímání, bystříme smysly.

Péčí rozmazlujeme tělo, dopřejeme si víkendový lázeňský pobyt.

## *Vhlavní roli května – srdce.*

Srdce je dutý svalový orgán, fungující jako pumpa, svými pravidelnými stahy udržuje krevní oběh. Tepnami rozvádí kyslíkem obohacenou krev do celého těla. Odkysličená krev se žilami vrací zpět do srdce a odtud jde do plic. Společně s mozkem je největším spotřebitelem energie a ke své činnosti potřebuje velké množství živin. Srdce koordinuje naši aktivní energii.

### **PROJEVY DISHARMONIE**

*Psychická rovina:* impulsivnost, workoholismus, nezáměr, zmatenost.

*Fyzická rovina:* srdeční arytmie, dušnost, otoky, hormonální poruchy, vysoký nebo nízký tlak, pocení nebo návaly horka.

Srdce je jediný orgán, jehož rytmus můžeme cítit i slyšet.

## *Bylinky vhodné při srdečních potížích*

### **Srdečník obecný – *Leonurus cardiaca***

Zklidňuje srdeční činnost – bušení srdce, tlumí srdeční arytmie. Blahodárně ovlivňuje činnost srdce. Mírně snižuje krevní tlak, působí sedativně, pomáhá při stavech úzkosti. Používá se při potížích v klimakteriu. Zlepšuje trávení a působí močopudně. Užívání není vhodné v době těhotenství.

**Kvetoucí nať** – čaj připravený formou odvaru.

Celé byliny poskytují tmavě zelené barvivo k barvení vlny.

### **Kopr vonný – *Anethum graveolens***

Snižuje krevní tlak, zlepšuje prokrvení a činnost srdečního svalu, využívá se při rekonvalescenci po infarktu. Tlumí křeče v břiše, pomáhá při poruchách s trávením, působí proti plynatosti. Celkově posiluje organismus. Posiluje močové cesty. Zvyšuje tvorbu mateřského mléka.

**Semeno** – ve formě čerstvě nadrceného prášku. Nebo čaj připravený formou nálevu z drčeného semene (lze připravit i nálev z koprové natě).

**Magie koprových semen pro přivolání hojnosti** – nasbírat semena kopru při západu slunce 15. 8. a umístit do peněženky.

### Meduňka lékařská – *Melissa officinalis*

Uklidňuje nervovou soustavu, pomáhá při neurózách, uvolňuje psychické napětí. Pomáhá při bušení srdce, tlumí křečovitě bolesti žaludku, při nadýmání. Celkově posiluje organismus při stavech nervové vyčerpanosti a stavech úzkosti. Vhodná při nevolnosti v období těhotenství. Podporuje klidný spánek.

**List** – čaj připravený formou nálevu.

**Čerstvé listy** – přidáváme do salátů, bylinných másel, nápojů.

*Svatá Hildegarda ji označila za rostlinu, která tiší srdce a oblažuje ducha.*

## *Výživa v souladu s energií května*

Zelená, zelená, zelená! Taková je energie května. Svěžest a potěšení smyslů.

Do jídelníčku zařazujeme sezónní zeleninu – chřest, rebarboru, mladý hrášek, ředkvičky, špenát, saláty, jarní cibulku spolu s divokými bylinami a jedlými květy.

Květnový talíř může doslova rozkvést.

**Pitný režim** – obohatit čerstvou vodu o čerstvé byliny – máta, meduňka, bazalka, ale i jedlé květy – šerík, růže apod.

## *Květen doma*

Navodit pocit pohodlí a blahobytu.

Nechte rozkvést domov – květiny ve vázách, zelené rostliny, truhlíky na okna.

## BARVY

**Růžová** – barva něžné, jemné lásky.

**Zelená** – barva přírody, přináší pocit klidu a míru.

### *Moudrost května*

*Vědomí vyživující síly lásky.*

*Vděčnost za požehnání života.*

*Umět se zastavit a prožívat radost a krásu.*

### Dar května

*Důvěra. Přijetí. Láska.*

### Stín května

*Kritika. Odsuzování.*

*Strach z intimity.*





## *Květnové svátky a obyčeje*

Po očistě těla i ducha přichází čas doznání. Květen otevírá srdce a člověk se vyznává ze svých citů. Touha po splynutí a bytí spolu. Láska v mnoha podobách.

Země vydechla a je plně otevřená božské (vesmírné) energii. Produchovnění.

Koncem května začínají poutě, trvající až do října.

**Máje** – viz str. 40

**Filipojakubská noc** – viz str. 40

### **Letnice neboli Svatodušní svátky**

(50. den po Velikonoční neděli, v rozmezí od 10. 5. – 13. 6.)

Radostná oslava seslání Ducha svatého, který obdařil učedníky Ježíše Krista duchovní silou, aby jako apoštolové mohli ve světě šířit Kristovo učení.

Svatodušní svátky překryly původní pohanské Letnice – oslavu léta, kdy byly vykonávány obřady k uctění duchů přírody, vod a stromů a zasvěcovací obřady mládeže do dospělosti.

### **Letnicové obyčeje**

**Králeenské slavnosti** – Koupání krále, Honění a stínání krále. Jízdy králů.

Chození s královnou, vyvádění krádky, hra na královnu.

**Čištění (otevírání) studánek** – obřad s obětinami živlu vody pro zajištění čisté vody a dostatku vláhy. Tento obřad mohly vykonávat pouze dívky panny.

**Uctívání pramenů** – darování obětin přírodním silám

**Obcházení mezí** – obchůzky určené ke kontrole, vymezení a opravě hranic pozemků, spojené s obřadními úkony s prosbou o dostatek vláhy a ochranu úrody.

### **12. 5. Pankrác 13.5. Servác 14.5. Bonifác**

Ledoví bratři. Po tomto datu lze vysazovat do zahrad choulostivé zeleniny a květiny.

### **15. 5.**

*Žofie – políčka zalije.*

Květnová závlaha (dostatek vody) je určující pro dobrou sklizeň léta.

*Máj zdravým skýtá života mnohé slasti.*

*Nemocným na neduhy léky a masti.*



*Ptá se květen*

Co pro tebe znamená krása?

Co opravdu miluješ?

Nasloucháš rytmu svého srdce?