

# **Grundprinzipien von Plant Spirit Medicine**

## **nach Dr.<sup>in</sup> Julia Rastelli**

### **In Plant Spirit Medicine lernen wir von den Pflanzen!**

#### **Pflanzen werden als Verbündete, FreundInnen und LehrerInnen anerkannt.**

Entscheidend sind daher die Beziehung und der Dialog mit den Pflanzen über Körper und Geist (Spirit), und nicht die chemische Zusammensetzung der Pflanze. Im Vordergrund steht die direkte Wahrnehmung der Pflanzen(wirkweise) mit allen Sinnen, um das wahre Wesen der Pflanze kennenzulernen, anstatt „Auswendiglernen“ von Fakten aus dem Kräuterbuch!

#### **Alles beginnt mit dem achtsamen Dasein, dem Lauschen in uns selbst, und der Wahrnehmung der Pflanze mit allen Sinnen.**

Wenn wir auf achtsame Weise mit einer Pflanze in Kontakt treten, sei es nun mit ihr zu sitzen, sie einzunehmen oder gar nur gedanklich, können wir das Wechselspiel zwischen sinnlichen Wahrnehmungen, körperlichen Reaktionen und auch geistigen Reaktionen, wie etwa Gefühle, Gedanken, Bilder etc. beobachten. Die Pflanze kann etwas in uns bewirken, dass über das rein körperliche Empfinden hinausgeht.

Gelingt es uns, den Spirit der Pflanze einzuladen, sprich uns auf die Pflanze ganz und gar einzulassen, sie zu fühlen und zu spüren und uns mit ihr verbunden zu fühlen, kann dies zu einer spirituellen und heilsamen Erfahrung werden. Das kann sowohl mit der frischen lebendigen, der getrockneten und auch nur mit dem Vorstellungsbild der Pflanze funktionieren, und kann für jeden Menschen bzw. jede Pflanze anders sein.

#### **„The active ingredient of Plant Spirit Medicine is friendship“ (Eliot Cowen, Autor des Buches „Plant Spirit Medicine“)**

In Plant Spirit Medicine verbringen wir viel Zeit damit, Beziehungen zu Pflanzen als lebende, bewusste und spirituelle Wesen aufzubauen und zu erfahren, welche Art von Medizin diese Pflanzen für uns bieten können. Wir bauen Partnerschaften oder Freundschaften zu diesen Pflanzen auf. Genauso wie wir bei einem Problem einen bestimmten Freund oder Freundin anrufen würden, wissen wir dann, welche Pflanze wir zur Unterstützung rufen können. Um Beziehung aufzubauen braucht es Zeit, achtsames Dasein und Hinhören, was ist.

#### **Pflanzen als Spiegel unserer Selbst**

Pflanzen können uns auch als Spiegel dienen, die uns unsere eigenen Themen bewusst machen und heilsame Entwicklungen auslösen. So wird jede Begegnung mit einer Pflanze zu einer Begegnung mit uns selbst!

#### **Plant Spirit Medicine ist bio-psycho-soziale Gesundheitsförderung.**

Unser Ziel ist die Förderung der menschlichen Gesundheit im Einklang mit der Natur – Körper und Geist/Spirit sollen sich heilsam entwickeln mithilfe von Pflanzen.

Pflanzen erhalten und heilen nicht nur unseren Körper, sondern nähren uns auch seelisch-emotional und fördern unsere geistige und spirituelle Entwicklung.

In Plant Spirit Medicine werden Symptome nicht diagnostiziert, und es werden auch keine Symptome direkt behandelt, aber Plant Spirit Medicine ist äußerst effektiv bei der Linderung von Symptomen. Plant Spirit Medicine ist keine Therapie, sondern Gesundheitsvorsorge und -pflege. Es ist eine sanfte Medizin - wir folgen dem Angenehmen und dem was uns nährt!

Plant Spirit Medicine fördert die Liebe und Achtung aller Lebewesen - auch und vor allem von uns selbst. Lernen wir uns selbst zu lieben und erkennen uns als Teil der Natur, können wir auch Mitgefühl und Respekt für unsere Umwelt, die Mitmenschen, die Pflanzen und Mutter Erde entwickeln.

### **Freiheit und Eigenverantwortung sind essentielle Begleiter für heilsame Entwicklung.**

Wir üben, den eigenen Körper und unser geistig-emotionales Befinden auf achtsame und wohlwollende Weise wahrzunehmen. Jeder Mensch spürt und bestimmt selbst, was ihm gut tut und was nicht, unabhängig davon, wie „gesund“ ein Heilkraut angepriesen wird oder wie gut es anderen tut! Wir akzeptieren, dass jeder Mensch seine ganz eigene subjektive Wahrnehmung hat und dass alles in Veränderung ist, und somit nicht unbedingt reproduzierbar.

In Plant Spirit Medicine ist die eigene Erfahrung wichtiger als der Glaube oder das Wissen aus dem Lehrbuch!

### **Wir vertrauen der Weisheit unseres Leibes.**

Wir verfolgen eine sanfte Medizin und folgen dem Angenehmen.

Wir vertrauen, dass der Leib weiß was er braucht (Leib = Soma = der belebte Körper = Körper und Geist).

Wir können uns vor allem dann für heilsame Entwicklung öffnen, wenn wir uns wohl und sicher fühlen und vertrauen können, sprich, wenn es angenehm ist :).

### **Austausch in Kreiskultur und Edle Rede**

Ein wichtiger Aspekt unserer Arbeit ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

In Kreiskultur kommt jedeR zu Wort und wird auf achtsame und wohlwollende Weise gehört.

Wenn jedeR von sich spricht, gibt es kein richtig oder falsch.

Das eigene Erleben zu Wort zu bringen, darin gesehen, gehört und respektiert zu werden, unterstützt darin, das Erlebte zu integrieren und sich heilsam zu entwickeln.

Edle oder Rechte Rede meidet Lüge, Verleugnung, Beleidigung und Geschwätz, und das Verbreiten von eigenen Meinungen als "Wahrheiten mit Absolutheitsanspruch".