

# Slunovratové bubnování

**Proběhne v sobotu 22. 6. 2019 v 17 hodin** formou celorepublikového rituálu. Zúčastnit se může každý, kdo chce zažít pocit sounáležitosti s Matkou Zemí, s historickým i současným územím Čech a Moravy a s naším národem. Potřebujete k tomu buben nebo chřestidlo, protože zvukové vibrace zmnohonásobují sílu vaší myšlenky a pomáhají k hlubšímu napojení na celek. Můžete i improvizovat, chřestidlo docela dobře nahradí například půllitrová PET láhev s několika kamínky.

## Kde?

Kdekoliv, například na vašem oblíbeném místě, nejlépe v přírodě nebo na místě, které má vztah k historii našeho národa (Říp, Blaník a mnoho dalších) nebo jinde, kde se můžete sejít s přáteli.

## Jak?

**V 17 hodin** se postavte, zklidněte svůj dech i mysl, ruku, kterou budete bubnovat (chřestit) si přiložte na chvíli na srdce a vnímejte jeho rytmus. Potom uchopte paličku nebo chřestidlo a rytmus svého srdce vložte do rytmu nástroje.

**Prvních 5 minut** se soustředte na Matku Zemi a rytmem svého srdce se s ní snažte spojit,

**dalších 5 minut** věnujte myšlence na Čechy a Moravu s prosbou o jejich směřování v souladu s Vyším řádem,

**dalších 5 minut** patří vám, můžete do nich vložit prosbu, například o nalezení správné životní cesty...

Po těchto 15 minutách podle svých pocitů buď bubnujte dále nebo si v tichu můžete zpracovat své prožitky.

Sam Modrý Medvěd a Moucha – Ladislav a Milena Kročáková

Pokud byste chtěli na obřad přijet za námi, budeme v Kutné Hoře u menhirů. Koná se za každého počasí, na místě bude velký stan s ohněm uvnitř, dá se tu i přespat. Není třeba se přihlašovat, akce je pro veřejnost – podrobnosti na

<http://denemark.jidol.cz/2019/05/blizi-se-letni-slunovrat-a-bubnovani/#more-7185>

Dejte prosíme vědět o této akci co nejvíce lidem, jenom tak to bude mít ten správný smysl.