



KAREN KINGSTONOVÁ

Zbavte sa neporiadku s feng šuej

Nové, rozšírené vydanie svetového bestselleru,
viac ako 2 milióny predaných kusov

premedia

Zbavte sa neporiadku
s feng šuej

Zbavte sa neporiadku s feng šuej

Karen Kingstonová

Karen Kingstonová: Zbavte sa neporiadku s feng šuej

Prvé vydanie

Z anglického originálu *Clear Your Clutter with Feng Shui* preložila
Zuzana Demjánová, vyšlo v roku 2018 vo vydavateľstve Premedia
ako jeho 196. publikácia

www.premedia.sk, info@premedia.sk

Jazyková redakcia Ľuba Nitrová, zalomenie textu František Hříbal,
obálka Dodo Dobřík, tlač Arimes

Copyright © 1998, 2008, 2013 by Karen Kingston

First published in Great Britain in 2008 by Piatkus, an imprint of
Little, Brown Book Group

Translation © Zuzana Demjánová, 2017

Slovak edition © Vydavateľstvo Premedia

ISBN 978-80-8159-663-6

Táto kniha je určená pre vzdelávacie účely a nie ako návod na diagnostikovanie a/alebo liečbu telesnej či duševnej choroby. Čitateľom, ktorí hľadajú pomoc v tomto smere, by som chcela poradiť, aby vyhľadali profesionálnu lekársku pomoc.

Obsah

O autorke	9
Úvod	10

Prvá časť: pochopiť nazhromaždený neporiadok

1: feng...ČO?	13
2: Problém s nazhromaždeným neporiadkom	20
3: Účinky upratovania	23
4: Čo je vlastne neporiadok?	27
5: Ako vás nazhromaždený neporiadok ovplyvňuje	32
6: Prečo ľudia zhromažďujú tolko zbytočností?	46
7: Dovoľiť veciam odísť	58

Druhá časť: identifikácia zbytočností a neporiadku

8: Zbytočnosti a feng šuej bagua	65
9: Zóny neporiadku vo vašom dome	75
10: Zbierky	89
11: Zbytočné papiere	94
12: Rôzne	105

13: Veľké veci	114
14: Neporiadok tých druhých	116
15: Neporiadok a symbolika feng šuej	122

Tretia časť: zbaviť sa neporiadku

16: Ako sa zbaviť neporiadku	131
17: Chaos a čas	154
18: Udržať si poriadok	168
19: Zmeniť uhol pohľadu	174
20: Upratovanie tela	181
21: Zbavte sa duševného zmätku	197
22: Poupratujte si v emóciách	206

A čo ďalej?

Napíšte príbeh o tom, ako ste upratali	213
Očista priestoru a upratovanie – kontakty	214
Ostatné knihy Karen Kingstonevej	215
Bibliografia a odporúčaná literatúra	216

O autorke

Karen Kingstonová je významná svetová odborníčka na feng šuej upratovania priestorov a na upratovanie vo všeobecnosti. Jej knihy a workshopy zmenili postoj k neporiadku a energii priestorov celej jednej generácie.

V roku 1998 vydala knihu Zbavte sa neporiadku s feng šuej a tá sa stala okamžite celosvetovým bestsellerom, klasickou literatúrou tejto oblasti. Množstvo ľudí sa inšpirovalo a napísalo tucty podobných kníh, vznikli tisícky článkov a blogov. O upratovaní a feng šuej sa rozprávalo v televíznych a rozhlasových programoch v mnohých krajinách.

Karen vedie workshopy, poskytuje súkromné konzultácie, vedie odborné školenia a je aktívnou blogerkou, ktorú sledujú ľudia z celého sveta.

Narodila sa v Anglicku, dvadsať rokov prežila na Bali – až do roku 2010. V súčasnosti žije opäť v Anglicku, kde sa usadila s manželom, pôvodne Austrálčanom Richardom Sebikom, ktorý je tiež praktizujúcim školiteľom očisty priestoru a upratovania.

Úvod

Keď som v roku 1996 vydala svoju prvú knihu *Vytváranie posvätného priestoru s pomocou feng šuej*, zaplavili ma ohlasy čitateľov. Písali mi o tom, ako veľmi sa im páčila a aké skvelé výsledky dosiahli. A na jednu kapitolu sa v listoch, faxoch a telefonátoch obzvlášť odvolávali – viac ako na ostatné – kapitolu s názvom *Zbaviť sa neporiadku*. Zdá sa, že všetci si nejaký ten neporiadok vo svojich domovoch nazhromaždili.

Preto považujem za prirodzené, že som sa v knihe *Zbavte sa neporiadku s feng šuej*, do ktorej som sa pustila v roku 1998, venovala tejto téme a keďže mi nedávala pokoja, rozhodli sme sa s vydavateľmi vydať aj skrátenú verziu v mäkkej väzbe, aby sme neohrozili poriadok v byte čitateľov, keď sa rozhodnú si ju kúpiť.

V roku 2008 som knihu zredigovala, obohatila o niekoľko vysvetlení a aktuálnych informácií, dopísala zopár úplne nových statí a celú kapitolu o najnáročnejšom neporiadku, ktorému v súčasnosti čelíme – časovému zmätku. Podobne ako pôvodná verzia knihy, i táto bola preložená do mnohých jazykov a predáva sa po celom svete.

Vo verzii z roku 2013 je ešte viac nových informácií a ďalšia kapitola, ktorá dopĺňa doteraz napísané s názvom *Zmeniť uhol pohľadu*.

Veselé upratovanie!

Karen Kingstonová

Prvá časť:

POCHOPIŤ NAZHROMAŽDENÝ NEPORIADOK



1: feng... ČO?

Raz som sa stretla so ženou, ktorá sa vydala na cestu okolo sveta a nemala so sebou takmer nič okrem lístka do prvej destinácie. Mala výnimočnú schopnosť – vedela čítať z ruky – a bez ohľadu na to, kam sa pohla, nikdy jej nechýbalo miesto na spanie, všade jej niekto ponúkol jedlo. Vybrala si miestnu reštauráciu alebo hotel, stretla sa s majiteľom a ponúkla mu, že mu prečíta z dlane za jedlo, prístrešie alebo neveľa peňazí. Keď som ju stretla, robila to už tri roky, navštívila tucet krajín a užívala si život.

Zistila som, že feng šuej je podobne príťažlivé. Keď ľudia zistia, ako veľmi ich ovplyvňuje (či už v dobrom alebo zlom), zvyčajne ich to uchváti a chcú sa o tom dozvedieť viac.

Feng šuej

Popularita feng šuej výnimočne narástla. Prvý raz som sa začala vášnivo zaujímať o prácu s energiami v budovách na sklonku sedemdesiatych rokov a do roku 1993 som získala toľko vedomostí a bola natoľko zručná, že som bola pripravená vyučovať. Keď sa ma ľudia pýtali, čím si zarábam na živobytie a ja som im to

povedala, zvyčajne zareagovali zmäteným pohľadom a otázkou „Feng... čo?“. Teraz však väčšinou znalecky kývnu hlavou a rozhovor plynie ďalej. Takmer každý už v súčasnosti niečo o feng šuej počul.

Feng šuej je umenie nadobudnutia rovnováhy a harmonizácie prúdu prirodzených energií vo vašom okolí tak, aby priaznivo pôsobili na váš život. Tieto prirodzené prúdy energií voľakedy ľudia poznali a chápali ich a vedomosť o nich ešte stále pretrváva v niektorých kultúrach.

Na Bali, napríklad, ľudia žijú v úplnej harmónii s fyzickým svetom, ktorý vidia i s neviditeľným svetom energií. Denné obety v stovkách tisícok domácich svätostánkov a nekonečný rad neopísateľne krásnych a veľmi sofistikovaných ceremónií v dvadsiatich tisícok verejných chrámov zabezpečujú, aby bola udržiavaná rovnováha a harmónia. Toto je, podľa mňa, vrchol feng šuej – nejde len o súbor pravidiel, ktoré možno uplatniť v príslušnej budove, aby sme niečo docielili, ale o celý ostrov s tromi miliónmi obyvateľov, zladenými s posvätnou pôdou. Feng šuej je ich životný štýl. Materializmus už začal znateľne oslabovať tkanivo duchovnej ostrovnej kultúry, a to do takej miery, že neprežije ďalšiu generáciu či dve, ale v čase, keď toto píšem, z nej ešte stále je čo vidieť a zažiť, ak sa tam vydáte.

Môj pohľad na feng šuej

Vnímam feng šuej inak ako ostatní, ktorí sa snažia podľa neho žiť, lebo pracujem priamo s energiou príslušného priestoru.

Mám veľmi rozvinutú schopnosť vidieť, počuť, zavoňať, chutnať a vycítiť energiu, čiže pred začiatkom každej konzultácie sa najprv prejdem po celej budove a rukami prečítam jej energiu. To, čo sa v nej stalo, a jej dejiny sú vsiaknuté do stien a nábytku vo forme jemných éterických a astrálnych odtlačkov a vďaka ich čítaniu a interpretácii zistím, čo podstatné sa tu odohralo. Traumatické a opakujúce sa udalosti sú do prostredia vryté najhlbšie a majú preto silnejší účinok na súčasných obyvateľov. Som schopná odhaliť aj oblasti, kde sa energia v budove zasekla, a zistiť, čo treba spraviť, aby znovu prúdila.

Keď narazím na zhluk neporiadku, energetické pole vykazuje neklamné znaky. Neporiadok je prekážkou pre prúd energie a vnímam ho ako čosi nepríjemné, lepkavé, špinavé, akoby som prechádzala rukou po neviditeľnej pavučine. Vďaka tomu som si vlastne uvedomila, že neporiadok spôsobuje v životoch ľudí problémy. Má navyše charakteristický zatuchnutý prenikavý zápach, ktorý cítim, keď vkročím do domu či bytu, dokonca i keď neporiadok nie je viditeľný. Keď sa veľmi sústredím, tak dokážem vycítiť jeho prítomnosť aj v energetickom poli človeka, ktorý stojí v mojej blízkosti, pretože pach neporiadku ho presiakne. Ale neznepokojujte sa pre toto, keď sa so mnou stretnete – vo svete je toľko neporiadku, že sa na to nesústreďujem neustále.

Dobrou správou je, že po uprataní sa táto nezdravá hnilobná energia a pach, ktorý ju sprevádza, rýchlo vytráca.

Feng šuej – bagua

Jedným z najzaujímavejších aspektov feng šuej, ktorým sa chcem venovať v tejto knihe, je bagua (pozri kapitolu 8 pre zjednodušený diagram a podrobnejšie informácie). Môžete ju využiť na určenie miesta každého aspektu vášho života v akejkolvek budove, v ktorej bývate.

Napríklad, vo vašom domove existuje oblasť, ktorá súvisí s blahobytom (neskôr budem písať o tom, kde sa nachádza). Mnohí ľudia čítajú o feng šuej alebo sa zúčastnia na workshope o ňom, nadchnú ich to a potom sa ponáhľajú zariadiť sa podľa toho, pričom si neuvedomujú, že si musia najprv v byte upratať nazhromaždený neporiadok. Počujú, že by si mali zavesiť zrkadlo do kúta v zóne blahobytu, aby pritiahli k sebe bohatstvo. Ale čo ak je toto miesto zapratané vecami? Je to smutné, ale ak zavesíte zrkadlo niekam, kde sa hromadí neporiadok, potom je pravdepodobnejšie, že sa vaše finančné problémy znásobia – a nie vyriešia.

Táto kniha sa zameriava len na tento jeden aspekt feng šuej – zbavenie sa neporiadku, pretože je základom úspešného zavádzania feng šuej do vašich domovov. Je to prvá kniha vôbec, ktorá ide do hĺbky na túto tému v tomto kontexte a je určená pre tých, pre ktorých je feng šuej nové. Rovnako bude neoceniteľnou pomôckou pre tých, ktorí sa ním už nejaký čas zaoberajú.

V tejto knihe väčšinou hovorím o tom, ako sa dajú získané informácie uplatniť v domácnostiach, ale dajú sa využiť rovnako

dobré aj na vašom pracovisku alebo v akejkoľvek budove, v ktorej sa zdržiavate.

Očista priestoru

S týmto termínom som prišla pred mnohými rokmi, keď som chcela opísať oblasť feng šuej, v ktorej sa považujem za pionierku a vďaka ktorej som najviac známa. Podstatou tohto umenia je vyčistenie a revitalizácia energií v budovách a moja prvá kniha *Vytváranie posvätného priestoru s feng šuej* je predovšetkým o tom. Od vydania tejto knihy sa stala očista priestorov generickým pojmom pre rozličné techniky čistenia energií. Špecifický rituál, ktorý som vyvinula, je však jediný garanciou efektivity a je jediným typom očisty priestoru, na ktorý sa budem v tejto knihe odvolávať.

Pre váš život i prácu je podstatné, aby životná sila alebo či vo vašom domove a na pracovisku prúdila. Feng šuej nás učí mnohé spôsoby, ako tento tok energií zlepšovať, a očista priestoru je jedna z najefektívnejších. Je to jednoduchý a silný rituál na vyčistenie zaseknutej energie, ktorá sa takto akumuluje v priebehu času v budovách a zapríčiňuje, že sa vám zdá, akoby ste v živote uviazli na jednom mieste. Výsledky sú pozoruhodné a mnohí ľudia sa rozhodnú, že sa stane súčasťou programu pravidelnej údržby budovy. Vďaka nej je priestor energeticky ako aj fyzicky čistý a priechodný.

Sú tri hlavné dôvody zasekávania energie, na ktoré sa zameriavam v procese očisty priestoru:

- fyzická špina
- energia predchodcov
- zmätok

Fyzická špina – tým myslím všetky typy špiny, prachu a odpadu. Okolo špiny sa vždy akumuluje energia nízkeho stupňa, odtiaľ to príslovie – „čistota pol života“. Riadne si poupratovať je podstatnou súčasťou očisty priestoru.

Energia predchodcov – všetko, čo sa udeje v budove, sa zaznamenáva do stien, podlahy, nábytku a predmetov v priestore. Vytvára to vrstvy tým istým spôsobom ako špina, lenže tieto vrstvy sú neviditeľné a ovplyvňujú nás úplne podstatným spôsobom. Napríklad, ak sa presťahujete do bytu, kde kedysi žil šťastný manželský pár, je pravdepodobné, že aj vaše manželstvo bude pekné. Na druhej strane, ak sa nastahujete do bytu alebo domu, kde bývali ľudia, ktorí neboli šťastní, rozviedli sa, ochoreli, zbankrotovali, pribrali – môže pre nich platiť ktorákoľvek z milióna vecí, aké sa môžu prihodiť – tieto energie ostatnú v budove a spôsobia, že sa dejiny budú opakovať. Pretrvávajúce frekvencie spôsobujú zaseknutie, ktoré by ste sa iste rozhodli vyčistiť.

Neporiadok – každý druh neporiadku spôsobuje prekážku hladkému plynutiu energie v priestore. To na oplátku vyústi v zaseknutie a/alebo zmätok v životoch obyvateľov priestoru. Zatiaľ čo energiu predchodcov možno jednoducho vyčistiť v priebehu niekoľkých hodín vykonaním rituálu očisty priestoru, odstránenie fyzického neporiadku a zmätku môže niektorým

ľuďom trvať dlhšie. Vlastne pomerne bežne počúvam od čitateľov, že preleteli cez prvé kapitoly mojej prvej knihy, dostali sa ku kapitole o neporiadku a tam ostala ich záložka väziť ďalších šesť mesiacov alebo aj viac, kým spravili, čo bolo potrebné, aby mohli pokračovať.

Dostávam takéto listy:

„Zbavila som sa väčšiny neporiadku a som pripravená na rituál očisty priestoru. Zdá sa mi, že v priebehu posledných šiestich mesiacov som nielenže upratala každú skrinku v byte, ale aj každú oblasť svojho života. Už teraz sa cítim šťastnejšia a zdravšia ako za posledné roky.“

„Prečítala som si kapitolu o neporiadku vo vašej knihe a zatiaľ som vyhodila štrnásť vriec vecí a ešte stále je čo vyhadzovať. Manžel žasne, pretože už roky na mňa naliehal, aby som sa do toho pustila.“

„Keď som upratoval svoju kartotečnú skrinku, našiel som akcie, ktoré majú teraz hodnotu 4-tisíc dolárov. Vašu knihu sa mi určite oplatilo kúpiť.“

V ďalšej kapitole si vysvetlíme, ako vám väčšina vášho milovaného nazhromaždeného neporiadku viac prekáža ako pomáha.