

CHERYL GRACE

FENG ŠUEJ JEDNODUŠE



ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT
UVNITŘ A KOLEM SEBE

 GRADA®

CHERYL GRACE

FENG ŠUEJ JEDNODUŠE



ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOT
UVNITŘ A KOLEM SEBE

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Feng šuej jednoduše

Změňte svůj život uvnitř a kolem sebe

Cheryl Grace

Přeložila Barbora Weissová

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5540. publikaci

Odpovědná redaktorka Amaya Marie Tomanová

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 192

První vydání, Praha 2014

Přeloženo z anglického originálu

FENG SHUI SIMPLY

Copyright © 2013 by Cheryl Grace

Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN 978-80-247-5105-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-9259-0 (PDF)

ISBN 978-80-247-9260-6 (EPUB)

OBSAH

Úvod.....	7
Feng šuej z vlastního nitra.....	9
Váš život a vaše dědictví.....	13
ČÁST I.....	17
Kapitola 1 – Energie vašeho života.....	19
Kapitola 2 – Otevření sady nástrojů.....	27
ČÁST II.....	47
Kapitola 3 – Harmonické nastavení mysli.....	49
Kapitola 4 – Vnitřní nástroje feng šuej.....	61
Kapitola 5 – Osobnější feng šuej.....	75
ČÁST III.....	87
Kapitola 6 – Zpřístupnění hojnosti.....	89
Kapitola 7 – Vytváření vašeho odkazu.....	101
Kapitola 8 – Otevřít srdce.....	111
Kapitola 9 – Budování silné podpory.....	125
Kapitola 10 – Radostná hra.....	133
Kapitola 11 – Růst v moudrosti.....	143
Kapitola 12 – Pracujte na tom, co vás láká.....	153
Kapitola 13 – Nacházení nových směrů.....	163
Kapitola 14 – Klid v nitru.....	173
Poslední slovo.....	183
S poděkováním.....	185
O autorce.....	187

ÚVOD

Když je student připraven, učitel se objeví.

– BUDDHISTICKÉ PŘÍSLOVÍ

Všechno to začalo jednoho brzkého rána v roce 2001, když jsem seděla na pláži v Dunedinu na Floridě, popíjela kávu a užívala si klid oceánu těsně předtím, než se do něj nahrnou hromady lidí. Trávila jsem volný víkend s přítelkyní Connie, daleko od ESPN, kde jsem pracovala posledních 12 let jako projektová manažerka. Mé výkony mě dovedly k velkému úspěchu na firemním žebříčku: cestování po celém světě, silná vedoucí pozice a manažerský plat se všemi požitky. Měla jsem být v nejšťastnější fázi svého života, a přesto jsem musela přiznat, že nejsem.

V této vzácné chvíli, v klidném ranním světle – žádný vibrující BlackBerry se zprávami, žádný zvonící telefon – jsem začala pečlivě zkoumat svůj takzvaný úspěch.

Přestože přede mě práce v ESPN kladla výzvy, které byly kreativní a často jsem byla za jejich zvládnutí odměněna, pociťovala jsem občas prázdnotu, kterou jsem nedokázala blíže vysvětlit. Poslouchala jsem historky o lidech, kteří zachraňovali životy, když již byla dávno ztracena jakákoli naděje. Nikdo se jich neptal, jestli má jejich osoba význam v životě někoho jiného. Zeptala jsem proto se sama sebe: *Je mým skutečným životním posláním obstarávat zábavné a uvolňující sportovní aktivity pro šikovného neurochirurga na konci jeho pracovního dne?* V mé mysli to byla přinejlepším rozcvička. Ale dokud společnost tvrdila, že jsem úspěšná, rozhodla jsem se setrvat.

Zdálo se, jako kdybych neměla na výběr: soutěživé obchodní prostředí mě nutilo cítit se tak, a to bez ohledu na to, jak obrovský úkol jsem v průběhu toho dne, týdne či měsíce zvládla, že to prostě nikdy není dost dobré. A když jsem se přestala snažit, znamenalo to, že nejsem dost dobrá. Celou

tu dobu mě ale trápila jedna otázka: *Co když ta osoba pracující tak úspěšně v ESPN není vůbec tou osobou, kterou mám být já?*

V ranním tichu jsem najednou dostala intuitivní nápad. Řekla jsem nahlas Connie: „Chci být interiérovou designérkou.“ Connie, která mě znala 25 let, s laskavostí jí vlastní úplně ignorovala mé prohlášení, asi jako kdybych řekla: „Chci být astronautka.“ Ale já jsem cítila, že jsem se právě ocitla na jistém vnitřním zlomovém bodě.

Při pohledu zpět si myslím, že mě designérství přitahovalo, protože jsem tuto činnost pociťovala jako přesný opak toho, co jsem doposud dělala – jemnější, rovnoměrněji rozložená profese, v naprostém kontrastu s 24hodinovou energií systému; jako jin k jangu ESPN. Ať už to mělo jakýkoli důvod, byla jsem připravena na změnu. Na své cestě domů jsem se zastavila v knihkupectví na letišti a uvědomila jsem si, že jsem se nechala zcela vtáhnout knihou o čínském učení feng šuej. Přečetla jsem ji od začátku až do konce a, téměř jako zázrakem, mi tato kniha otevřela dveře, které jsem hledala.

Přestože jsem stále trávila 12 hodin denně v práci, zapsala jsem se do Západní školy feng šuej v Encinitas v Kalifornii a byla okouzlena vším, co jsem se tam učila. Jak jsem do sebe přijímala každý detail a aplikovala ho na svůj domov, všechny stránky mého života se začaly měnit k lepšímu. Oplývala jsem obrovským množstvím energie a kouzelné chvíle se děly v podstatě pořád. Moment byl povzbudivý a já pociťovala, že otázka smyslu mého života musí být každou chvíli zodpovězena. Po roce jsem se rozhodla zanechat své velmi slibně se vyvíjející kariéry a následovat hlubší vizi.

Možná na mě čekal volný pád bez padáku, ale neměla jsem strach. Rok a půl po tom ránu na pláži jsem se přestěhovala do Sarasoty a začala novou, šťastnější, a mnohem opravdověji úspěšnou kapitolu svého života – jako odbornice na feng šuej.

FENG ŠUEJ Z VLASTNÍHO NITRA

Feng šuej je staré čínské učení, zabývající se umístěním a orientací domova, rozmístěním nábytku, použitím barev, uměleckých děl a doplňků na vytvoření harmonizujícího okolí. Feng šuej bylo praktikováno v Číně po dobu delší než 3000 let a v posledních několika desetiletích (zejména poté, co prezident Nixon navštívil Čínskou lidovou republiku v roce 1972) se s velkým úspěchem přesunulo do západního světa. Tehdy i lidé, kteří nikdy nezavádili o knihu nebo nekonzultovali s žádným odborníkem, mluvili o správném způsobu umístění postele.

Klasické feng šuej klade největší důraz na úpravu okolí, neboť tím vytváří prostor k volnému proudění energie. Odborníci pracují se schématem, které se nazývá Pa-kua a které rozděluje prostor do oblastí, takzvaných kua, reprezentujících různé stránky života – rodinu, zdraví, kariéru – a potom dělají opravy, neboli „kúry“, aby zlepšili každou stránku; příkladem je umístění mincí nebo krystalů na strategická místa. V průběhu studia na Západní škole jsem se naučila o těchto principech a praktikách vše od instruktorů a z knih, které jsme používali – ale současně jsem také zjistila, že se začínám dotýkat hlubšího smyslu základní energie, se kterou jsme pracovali, a přišla jsem i na jiné způsoby, jak ji změnit; nejen přesunem nábytku nebo prací s barevnými obrázky. Zjistila jsem, že mnoho změn, pokud jsou založeny pouze na úpravách okolního prostředí, jednoduše nefunguje. A uvědomila jsem si, že k úplné funkci potřebují také to, čemu říkám vnitřní moudrost feng šuej – musíme vidět, jak tyto kúry souzní s naší osobní energií.

Jako příklad uvádím jednu tradiční feng šuej kúru, která umísťuje devět mincí do řady směřující k vašim dveřím. Tyto mince představují cestu, po které má dovnitř vcházet prosperita. Scházelo mi sice vnitřní pochopení této léčby, ale přesto jsem ji podstoupila; opatrně jsem položila devět mincí na schod u vstupu do mého domu. Potom jsem si uvědomila, že jsem frustrovaná tím, jak se mince pořád pohybují kolem, zejména když

lidé přichází a odchází, natož když někdo použije foukač na listí! Spíše než aby přitahovaly bohatství, vysávaly mou energii. Jak mi asi pomohou k blahobytu?

Uvědomila jsem si, že tato kúra v mém případě zřejmě nefunguje a tak jsem si vymyslela vlastní alternativu:зарámovala jsem si plakát místa, na které jsem se chtěla odjakživa podívat – Bali – a začala „sbírku na Bali“. Na konci každého dne, když jsem měla pětidolarovou bankovku ve své peněžence, jsem ji umístila do této sbírky. Když jsem neměla žádnou, nic jsem toho dne nedala. Když jsem měla dvě, dala jsem obě. Jak jsem se na ten plakát každý den dívala, vytvářel ve mně vizuální energii, která přímo rezonovala s mým záměrem. Tato sbírka udělala pro zlepšení mé finanční situace mnohem více než starost o řadu mincí na zemi. Ve staré Číně dávala určitě tato řada mincí smysl, ale v mém moderním západním domě ne.

Zatímco většina práce s feng šuej je soustředěna na vnější změny prostředí, překládá se tento termín z čínštiny jako vítr a voda. Označuje tak svět neviditelný a zároveň i viditelný a hmatatelný. Více než práce s okolním světem mě fascinoval ten neviditelný svět energie a používání nástrojů intuice a smyslu – efektivně praktikující feng šuej z vlastního nitra. Ale zdálo se mi, jako by většina knih a učitelů, se kterými jsem se setkala, kladla příliš velký důraz na vodu a zapomínala na vítr! V několika knihách, které jsem četla, jsem si povšimla pouze povrchní zmínky vnitřní práce feng šuej, ale chybělo mi cokoli konkrétnějšího. Náhodou jsem našla jednu knihu, která sahala dále. Rozšiřovala popis vnitřního uzdravování na několik odstavců, které se týkaly pocitů, víry a vlastního vnímání sebe při praktikování feng šuej. Byla jsem si čím dál tím jistější, že právě zde leží skutečná síla feng šuej.

Pomaloučku jsem začínala být přesvědčená o tom, že základním zdrojem životní energie je prostor nazývaný harmonie. Harmonie se nachází uprostřed symbolu jin a jang, charakterizuje ji asymetrická linka a je posvátným místem *klidu* a *míru*. Po sjednocení s touto harmonií jsem zjistila, že mám k dispozici nekonečné množství kreativních nápadů a mírumilovných řešení v problémových situacích nebo při komunikaci s komplikovanými lidmi. Navíc jsem byla s tímto flexibilním přístupem schopná lépe využít vlastní intuice a vytvořit s její pomocí konkrétní představy, kterými dosáhnu svého plného potenciálu. Koneckonců, kdo by mohl žít pozitivní život s negativním stavem mysli.

Plná zájmu a touhy po hlubším vědění jsem napsala jedné z mých učitelek na Západní škole a zeptala se jí, jak se mohu ponořit do vnitřní moudrosti feng šuej. Bylo to pro mě něco jako chybějící článek – vhledy, hluboce zakořeněné v povaze, víře a chování, které mají za následek funkci všech ostatních nástrojů feng šuej. Poradila mi, abych si přečetla I-ťing, Knihu proměn, klasický text čínské moudrosti, starý přes 5000 let, a praktikovala s ním každý den. I-ťing obsahuje 64 hexagramů, každý se svým vlastním, zřetelně odlišným smyslem, a funguje jako orákulum: položíte otázku, vyberete si jako odpověď jeden hexagram a potom studujete jeho výklad. Získáte tím potřebný vhled. Měla jsem množství otázek, a jak jsem pracovala s I-ťingem každý den, uvědomila jsem si, že se postupně ponořuji do proudu intuitivních informací, které bych přirovnala k procesu hloubení řečiště. Kdykoli jsem se něco naučila, měla jsem pocit, jako kdybych to už dávno věděla, a teď bylo mou prací toto vědění proměnit. Nacházela jsem svou cestu k pochopení feng šuej, které pokládalo vnitřní moudrost za výchozí bod. Nehledě na otázku, I-ťing mě vždy vedl k tomu, abych hledala odpověď *uvnitř*. Objevila jsem plody božské moudrosti tak, že jsem se navrátila k neutrálnímu stavu mysli a hledala odpověď v něm. Byla jsem naváděna na setkání s lidmi nebo situacemi, což mi poskytovalo schůdná řešení, nebo mě učilo nechat si více času k přemýšlení, než učiním finální rozhodnutí. Výsledkem je kniha, kterou právě držíte v ruce.

VÁŠ ŽIVOT A VAŠE DĚDICTVÍ

Často slycháme lidi říkat, že si přejí změnu, ať už něčeho nebo někoho. Takováto změna je vnější událost, kterou můžeme přirovnat například k vypínači rozsvěčujícímu a zhasínajícímu světlo. Kniha I-ťing je známá jako „Kniha proměn“, ale zmiňovaná proměna nastane až ve chvíli, kdy pravda natolik rezonuje naším vnitřkem, že se sama projeví také venku. Při práci s I-ťingem jsem zjistila, že feng šuej může být úplným vzorem tohoto druhu proměny – způsobem, jak přenést potenciál vpřed, jak ho dostat na povrch – a rozšíření do vašeho okolí bude odrazem vašeho vnitřního růstu. Pokud si vezmete jako startovní bod tradiční schéma Pa-kua, přidala jsem k němu kvality vnitřního života, které jsem našla a spojila s každým kua neboli stránkou života: pro kua zdraví a rodiny jsem vybrala soudnost a odpuštění; pro kua lidí a cestování zase trpělivost a otevřenou mysl. Výsledkem je schéma Pa-kua, které pomůže proměnit váš domov i samotný život – je to způsob, jak pracovat s větrem a vodou. Není to návod, který by vám ulehčil od všech vašich problémů; je to spíše řešení unikátní jako vaše otisky prstů.

Mnoho z nás si v životě položí stejnou otázku jako já tehdy v Dunedinu: *Jaký je smysl mého života?* Tato kniha nabízí nový pohled na prastarou moudrost feng šuej a pomůže vám najít jedinečné odpovědi – zcela nový způsob, jak dostat váš život do správných kolejí tím, že přenesete to nejdůležitější do popředí. Použitím devíti základních životních stránek feng šuej – mezi nimi zdraví, bohatství, láska, kreativita – jsem vytvořila jednoduché nové postupy na úspěšné zvládnání životních výzev a aktivaci plného potenciálu. Následující kapitoly nabízejí komplexní program vnitřní a vnější práce, který používá schéma Pa-kua jako předlohu ke zvládnutí vlastního života na každodenní bázi a také jako mapu, která vás dovede k jeho skutečnému smyslu.

V části I prozkoumáme principy feng šuej a podíváme se blíže na nástroje, které máme k dispozici. V části II vás provedu tak, abyste přijali

pět „nových pohledů“ a ty vám pomohou posunout se k vašemu „novému já“: položíte základ nastavení mysli pro harmonii, která je skutečnou pozicí síly a připravuje prostor, ve kterém se může plně rozvíjet intuice a záměry. Potom navrhnu soubor pěti kroků – ty zahrnují soustředěné naslouchání, uchopení momentu a laskavé přijímání toho, o co jste požádali – pomáhají dosáhnout plného potenciálu vašeho života a vybudovat trvalý odkaz. V části III najdete cestu skrz oblasti neboli kua schématu Pa-kua a budete se ptát na věci, které odhalí osobní pravdu každé části vašeho života. Tyto kapitoly zahrnují vlastní dotazy, které vám pomohou odhalit, kde se nacházíte na vaší cestě životem, otevřou vám vhledy do vnitřní moudrosti každé kua a také cesty k zakotvení moudrosti do fyzického prostředí. Pomocí uspořádání okolí podle feng šuej umocníte energetický proud. Identifikací toho, co má největší smysl, odstraněním starých emocionálních překážek a omezením domněnek, které vám stojí v cestě, dospějete k závěru, že můžete žít život naplno a výzvam čelit s jistotou.

Nechť cesta k vašemu plnému potenciálu započne!



ČÁST I

KAPITOLA 1 – ENERGIE VAŠEHO ŽIVOTA

Udělejte ve víře první krok. Nemusíte před sebou vidět celé schodiště; stačí vykročit směrem vpřed.

– DR. MARTIN LUTHER KING, JR.

I když si myslíte, že nevíte o feng šuej vůbec nic, máte přitom určitý pocit při vstupu do místnosti. Někdy cítíte prostor jako správný – líbí se vám, jste v něm uvolnění a všimnete si, že ostatní lidé jsou na tom podobně – a jindy se vám zdá být celý tak nějak v nepořádku. Možná jste schopni daný problém popsat s pomocí starého dobrého šestého smyslu: například si můžete povšimnout, že vybavení pokoje není v rovnováze s jeho rozměry, nebo že orientace budovy se nehodí k formování okolního terénu a stavba působí, jako kdyby byla umístěna do krajiny proti své vůli. Nebo můžete označit svůj pocit za „špatné vibrace“. Každopádně, ať je tomu jakkoli, právě jste popsali energii prostoru.

Při každém vzniku je vše tvořeno poli elektromagnetické energie, která vibruje v různých frekvencích. Tato energie je důležitou životní silou vesmíru, kterou Číňané nazývají *čchi*. Síla a kvalita čchi jsou vyjádřeny barvou, tvarem, strukturou, zvukem anebo materiálem každého objektu, osoby a okolního světa vůbec. Jiné kultury vyjadřují energii obdobným způsobem: např. hindové jí říkají prána. Dokonce i západní věda se přidala a začíná brát v potaz tradiční nástroje čínské medicíny zaměřující se na čchi, tj. na podporu zdraví a kondice. Z tohoto úhlu pohledu se obnovení a urovnání čchi rovná posílení lidí, a ti pak dosáhnou věcí, kterých by jinak nebyli schopni.

Životní energie je přítomna v každé bytosti, věci i místě. Tato energie má přímý dopad na naši fyzickou, psychickou a duševní kondici. Podoba

každého prostředí určuje stupeň a kvalitu energie, kterou můžeme do života dostat. Proto je naše vlastní životní energie buď podporována, nebo vyčerpávána působením okolí. Cílem feng šuej je vylepšení a zvýšení energie kolem nás, čímž nakonec dojde k vyburcování naší vlastní energie.

Feng šuej věří, že zadržení nebo rozptýlení energie ovlivňuje zdraví, bohatství, sílu a dokonce i štěstí každého jedince. Dalšími faktory ovlivňujícími proud energie jsou barva, tvar a umístění v prostoru; mohou ho zpomalovat, přeměňovat nebo zrychlovat. V harmonickém životním anebo pracovním prostředí plyne energie klidně. Mělo by se jednat a směs přirozeného a vnitřního osvětlení, o prostor s dobrou cirkulací vzduchu, a také o čisté a prostorné okolí. V závislosti na tom, jak uspořádáte svůj nábytek, můžete buď pomoci přirozenému proudu energie, nebo ho naopak zablokovat. Možná jste se setkali ve feng šuej s pojmem „šár“ neboli „jedovatých, otrávených šípů“ – jsou to všechny zahrocené, rohové, nebo ostré objekty, jakými mohou být hrana stolu nebo budovy, která směřuje přímo na vás, na vaše okno v kanceláři, nebo na vchodové dveře. Takovéto tvary a struktury natáčejí silnou a útočnou energii proti vašemu energetickému poli, a tak je nejlepší vyvarovat se spánku, vysedávání, práce, nebo delšího prodlévání v prostorech uspořádaných společně s touto neviditelnou ostrou silou. Stejně jako betonový rozdělovač na dálnici vytváří nebezpečné zátarasy a zároveň hranice potřebné k udržení bezpečného provozu, tak mohou také objekty buď zmenšit, nebo naopak zvětšit proud výživného čchi, a tím ovlivnit kvalitu vašeho života.

Energie ve vašem okolí

Není problémem přijmout myšlenku, že živí jedinci, jako lidské bytosti, jsou kombinací energetických polí. Dokážeme také jednoduše pochopit, že přesun energie je požadován při řízení počítačů a mobilních telefonů. A je ještě přijatelné vylíčit pokojové rostliny jako živou energii, neboť potřebují k růstu živiny, vodu a světlo; bez jejich přísunu zemřou. Jedná se tedy pouze o rozšíření představitosti; místo nehybného kuchyňského stolu si představte živý. Tímto způsobem si uvědomíte, že se tento stůl může stát základní součástí energetické způsobilosti každého z nás. Vždyť i kvantová fyzika jasně ilustruje, jak je molekulární struktura