



Vladimír Jelínek

JAK ZVLÁDAT EMOCE

POMOCÍ
OBRAZŮ
ŽIVLŮ

Praktický návod
na dosažení emoční rovnováhy

Vladimír Jelínek

JAK ZVLÁDAT
EMOCE
POMOCÍ
OBRAZŮ
ŽIVLŮ

Praktický návod
na dosažení emoční rovnováhy



Grada Publishing

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.

Ing. Vladimír Jelínek

**JAK ZVLÁDAT EMOCE
POMOCÍ OBRAZŮ ŽIVLŮ**

Praktický návod na dosažení emoční rovnováhy

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5020. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie N. Marková
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 160
První vydání, Praha 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
© Vladimír Jelínek, 2013
Art concept obálky © Yveta Hánlová, 2013

ISBN 978-80-247-4609-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-7985-0 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7994-2 (ve formátu EPUB)

OBSAH

O autorovi	8
Předmluva	10
Úvod	11
Umění emocí a očista organismu od toxických látek	14
Co následuje po důkladné a účinné očistě organismu?	15
Pět prvků, pět živlů, pět principů, pět pocitů, pět emocí	16
Technika umění emocí je jen branou pro hlubší poznání a procítění světa	18
Umění emocí má svoje etapy, které nelze přeskočit	19

I. část PRVNÍ UMĚNÍ EMOCÍ

Pentagram – matrice lidského poznání světa	25
Pentagram – nejdokonalejší geometrický útvar	25
Pentagram – matrice poznávání světa	27
Pentagram – obraz dobra i zla v lidech	27

II. část DRUHÉ UMĚNÍ EMOCÍ

Kapitola první SMUTEK	37
Vizualizační technika na překonávání každodenních smutků	40
Kapitola druhá STRACH	43
Vizualizační technika na překonání každodenních strachů, obav a nejistot	46

Kapitola třetí	VZTEK	48
	Vizualizační technika na překonávání vlastních návalů vzteku, agresí nebo pocitů, že jsem pozorován druhými lidmi	51
Kapitola čtvrtá	RADOST	53
	Vizualizační technika na překonávání euforických pocitů, nezdravých pocitů vítězství a vášní	57
Kapitola pátá	STAROST	59
	Vizualizační technika na překonávání denních situací myšlenkového rozebírání, vnitřních promluv a nezdravých starostí	63

III. část TŘETÍ UMĚNÍ EMOCÍ

Kapitola šestá	PŘEKONÁVÁNÍ EMOCÍ POMOCÍ JEJICH SYMBOLICKÝCH OBRAZŮ	66
	Úloha pohádek a mýtů pro duševní zdraví dětí	69
Kapitola sedmá	RADOST PŘEMŮŽE SMUTEK	71
	O čem vlastně pojednává pohádka Jeníček a Mařenka?	73
Kapitola osmá	UMĚNÍ EMOCÍ	77
Kapitola devátá	ROZUM PŘEMŮŽE STRACH	79
	Řeka má svoje břehy aneb nech to plavat	79
	Pohádky, které „uzdravují“ emoci ledvin – úzkost	82
	Matka – další obraz, který překonává úzkost	83
Kapitola desátá	VODA HASÍ OHĚŇ	85
	Pohádky „uzdravující“ emoce srdce – pýchu a marnivost	89
	<i>O rybáři a jeho ženě</i>	89
	<i>Sůl nad zlato</i>	91
Kapitola jedenáctá	STROM VYRŮSTÁ ZE ZEMĚ	93
	Ovládnutí emoce přemýšlení a starostlivosti	93
	Pohádky, které uzdravují emoci starosti/přemýšlení	98

Kapitola dvanáctá	PILA PORAZÍ STROM	103
	Ovládnutí emoce agrese	103
	Pohádka, která uzdravuje emoci agrese/vzteku	109
	<i>Kocour v botách</i>	109

IV. část ČTVRTÉ UMĚNÍ EMOCÍ

Kapitola třináctá	HLEDÁNÍ KAMENE MUDRCŮ	113
Kapitola čtrnáctá	MEZIHRA	118
	Jaro-léto-podzim-zima-jaro-léto-podzim-zima-jaro-léto-podzim-zi	118
Kapitola patnáctá	VODA POSÍLÍ KOŘENY	122
Kapitola šestnáctá	DŘEVO POSÍLÍ OHEŇ	126
Kapitola sedmnáctá	OHEŇ A ZEMĚ	133
Kapitola osmnáctá	POKLAD V ZEMI	143
	Mezigenerační péče starších o mladší a jejich podpora podle přirozených pravidel pentagramu	147
	Smaragdová deska a kámen mudrců	147
Kapitola devatenáctá	KOV A VODA	150
Epilog		159

O AUTOROVI



Ing. Vladimír Jelínek

* 13. 9. 1967 ve Strakonících

Spolumajitel a jednatel společnosti Joalis.

Vladimír Jelínek je spoluautorem, lektorem a nadšeným propagátorem metody řízené a kontrolované detoxikace organismu. Kromě publikační, přednáškové a organizační činnosti již několik let pracuje také jako detoxikační poradce.

Osud ho přivedl k přírodní medicíně tak trochu oklikou – přes studium hry na klarinet a saxofon na konzervatoři, oboru mikroelektronika na ČVUT a práv na PF Univerzity Karlovy v Praze. Na ČVUT v Praze se specializoval na analýzu lidské řeči pomocí počítače, holografii a spektrální analýzy informace a to mu umožnilo přistoupit k problematice informační medicíny vědeckou cestou.

Jeho práce v oblasti obchodu ho v roce 2000 přivedla k setkání s MUDr. Josefem Jonášem, nestorem alternativní medicíny, se kterým vybudoval teoretické základy úspěšné firmy Joalis a projektu detoxikační medicíny C.I.C., která používá speciální informační preparáty.

V rámci svých badatelských aktivit se věnuje především problematice toxicity kovů a radioaktivních látek a jejich vlivu na chronické zdravotní problémy, problematice genomu s ohledem na detoxikační terapie a zkoumání souvislostí mezi emocemi, zdravotními obtížemi a detoxikací. K jeho přednostem patří orientace v různých vědních oborech (medicína, mikroelektronika, programování, teorie vlnění, teorie hudby, kvantová fyzika, filosofie, religionistika...).

Vladimír Jelínek je autorem úspěšných publikací *Abeceda detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše* a *Detoxikace lidské mysli*. V minulých letech publikoval řadu článků v časopisech *Meduňka*, *Regena* a dalších, pravidelně přispívá do bulletinu informační a celostní medicíny *Joalis info*.

V současné době se věnuje kromě výzkumu zejména publikační a přednáškové činnosti, je lektorem odborných seminářů metody řízené a kontrolované detoxikace. Zároveň stále pracuje jako detoxikační poradce, aby mohl uceleně spojit detoxikační a holonomní teorie s praxí.

Mezi jeho hlavní zájmy patří hudba a sport, je nadšeným lyžařem-běžkařem, cyklistou a běžcem, účastnil se několika maratonů a půlmaratonů. Vyrvalostní sporty považuje za určitý druh meditačních cvičení, při kterých se sportovec soustředí pouze na co nejdokonalejší provedení a procítění stále stejných a zdánlivě monotónních pohybů.

PŘEDMLUVA

Tato kniha se původně měla nazývat *Umění emocí*. To proto, že pracovat se svými emocemi je jistý druh umění. A také proto, že pomocí vizualizací živlů a výtvarného umění lze se svými emocemi pracovat na nejhlubší úrovni lidské duše.

Vydavatel mi sdělil, že tento název není pro knihu vhodný. Z názvu není totiž jasné, o čem kniha vlastně je. Měl pravdu. Kniha se tedy jmenuje *Jak zvládat emoce pomocí obrazů živlů*. Spojení slov *umění emocí* se objeví v textu mnohokrát. Je jím myšlena technika představení si správného a příslušejícího obrazu s živlovými prvky právě v tom okamžiku, kdy člověk prožívá svou nepříjemnou emoci a chce se jí zbavit.

ÚVOD

Má vlastně ještě cenu psát nějakou knihu o lidských pocitech? Vždyť o emocích už bylo napsáno snad téměř všechno...

Když jsem se zhruba před dvanácti lety seznamoval se zákony čínského pentagramu, nebylo mi jasné, v čem jsou vlastně elementy (prvky posazené do jednotlivých vrcholů pentagramu – **ohně, země, kov, dřevo a voda**) užitečné pro lidské zdraví. Již mnohokrát jsem se v minulosti utvrdil v tom, že moudří prapředci nedělali nic „jen tak“, pouze z „estetických důvodů“. Vše mělo svůj účel a praktické využití, avšak zapadáje do vnitřních souvislostí byl celek skutečně uměleckým výtvozem dokonalosti.

Přečetl jsem mnoho dostupných knih, ezoterických i alchymistických, které pojednávají o tom, jak zacházet s elementy. Tyto knihy jsem četl znovu a znovu, ale stále jsem tak úplně nechápal...

Ten okamžik přišel na podzim roku 2008. Bylo to v těžkém období mého života, když jsem se dověděl o nevěře své bývalé ženy. Pochopil jsem, že ten nádherný sen o společném soužití ve společně vybudovaném domě s dvěma krásnými, tehdy ještě malými dcerami najednou končí. Čekal nás rozvod, dělení majetku, musel jsem přijmout skutečnost, že odteď své dvě dcery nevidím každý den. Jinými slovy čekaly mě všechny ty nepříjemnosti, které jsou s rozchody a rozvody partnerů spojeny. V samotě Podšumaví, kde jsme tehdy bydleli, tedy nastal ideální stav pro to, abych se na čas stal poustevníkem a pochopil své „démony“ čili emocionální programy.

A najednou se živly vynořily... Najednou bylo to poznání dokonáno. Lidské pocity a emoce každého z nás jsou ve skutečnosti těmi živly! To znamená, že **radost je oheň, starost je země, smutek je kov, strach je voda, agrese je dřevo**. Jak jednoduché. A právě v té jednoduchosti, jak jsem za ta léta práce s živly pochopil, spočívá největší síla světa. Práce s vlastními živly je magií v pravém slova smyslu. Emocionální mozek, kde se emoce, které mají svůj biochemický základ, vytvářejí, je tou největší alchymistickou dílnou.

Zde je možné dospět k syntéze **kamene mudrců**, všeléku a zároveň cesty všeho poznání, tedy pravého vhledu do reality, kterou každodenně vnímáme svými smysly.

Pochopil jsem, že vzájemné souvislosti prvků, tj. jejich překonávání (ničení) a posilování (přeměňování), jsou emocionálními zákony každého lidského mozku. To vlastně věděli již naši předci.

Proto je mým přáním, aby se tato kniha stala mostem mezi prastarou moudrostí našich dávných předků, tajemstvím podstaty stvoření světa a soudobým myšlením čtenáře žijícího v moderní době. Víím, bude to znít velmi ambiciózně, ale jsem z hloubi celé své duše přesvědčen, že se touto knihou dotýkáme samotných základů, na nichž je postavena podstata lidské bytosti.

Jednotlivé díly *umění emocí* vznikaly postupně od roku 2008. Byly tvořeny jako jednotlivé kapitoly, resp. články psané do bulletinu informační medicíny *Joalis info*. Již tehdy vznikaly se záměrem budoucího vytvoření této knihy. Dnes bych jistě napsal mnoho věcí jinak, přinejmenším bych totéž jinak formuloval. Zasahovat do hotových textů by ale možná nebylo to pravé, neboť jsem si vědom, že každý článek je dokumentem myšlení své doby i vývoje autora. Čtenáři, který se začíná orientovat v živlové stránce své osobnosti, bude možná milejší i užitečnější procházet se články napsanými „na cestě“, v určité konkrétní etapě i mého vývoje na cestě k celému pochopení *umění emocí*.

Vím, že řada myšlenek obsažených v této knize se bude opakovat. Záměrně jsem ponechal i ty pasáže, které se prolínají nebo opakují. To proto, že – jak znovu připomínám – tyto studie *umění emocí* vznikaly postupně jako samostatné články a byly napsány podle mého nejlepšího vědomí v době otištění. Tím chci říci, že článek měl v tu chvíli, alespoň podle mého soudu, největší vypovídací hodnotu jako celek.

Jednotlivé kapitoly *umění emocí*, vznikající pravidelně každé dva měsíce, proto nazvěme **etudami**. Chápejme je jako samostatná cvičení, která bychom měli trénovat popořadě, podobně jako se postupně tříbí jednotlivé skladby pro dosažení mistrovství.

Každá kapitola je zamýšlena jako samostatná meditace na živlové vizualizace. Základním předpokladem pro pochopení této knihy je schopnost vizualizovat, tedy udržet v mysli obraz s živlovou tematikou po dobu alespoň několika desítek sekund. To znamená zpětně si v paměti vyvolat a udržet obrazy situací, s nimiž se v životě běžně setkáváme (například hořící dřevo v krbu).

Umění emocí představuje jednu z prazákladních a hlubokých technik, jak pracovat na vyváženosti a správném používání vlastních emocí. Rozvíjí lidskou osobnost, a dovoluje tak člověku prožívat plněji a bez emocionálního balastu každý jednotlivý den.

Pokud si čtenář z této knihy odnese byť jen jedinou myšlenku, která mu bude ku prospěchu, splnila kniha moje očekávání. Bude-li se čtenář ke knize vracet opakovaně, pak budu rád, že s ním budu moci sdílet hluboké pravdy lidské civilizace, kterých se tato kniha snaží dotknout.

Srí Lanka, Moragalla, neděle 11. 2. 2012

UMĚNÍ EMOCÍ A OČISTA ORGANISMU OD TOXICKÝCH LÁTEK

Než se ponoříme do témat *umění emocí*, je nutno poznamenat, že se tyto techniky budou daleko lépe provádět člověku, který se dokáže koncentrovat, tedy podržet dostatečně dlouhou dobu (alespoň několik desítek sekund) ve své mysli myšlenku. Znamená to udržet obraz a nenechat se vyrušit podnětem vnějšího světa nebo nějakou jinou vlastní emocionální slabinou.

Ze své zkušenosti z práce terapeuta vím, že tuto schopnost vlastně **nemá** většina lidí, kteří do mé poradny docházejí, avšak mnozí z nich si to nechtějí připustit. Ze začátku lze těmto lidem výrazně pomoci tím, že je budeme systematicky očišťovat od toxinů, které zná a s velikou důkladností popisuje toxikologická literatura či klasická medicína (ta však s nimi ve své péči o člověka vlastně v konečném důsledku nic nedělá nebo přiznává, že nedokáže nic dělat). Máme na mysli konkrétní toxiny jako například olovo, rtuť, dioxiny nebo skrytá ložiska infekcí, která se utvořila po dávno prodělaných akutních onemocněních (třeba mononukleóze, borrelióze nebo angíny) jako důsledek kombinace stresu, který jsme v té době prožívali, potřeb mikroorganismů usadit se v hostitelském prostředí a v neposlední řadě nedokonalosti vlastních imunitních mechanismů (tedy například úplné nedoléčení nemoci proto, že člověk pospíchal zase plnit svoje povinnosti).

Všechny tyto výše uvedené toxiny působí více či méně na nervový systém člověka, a to jak na jeho vegetativní složku (podvědomé pochody organismu – srdeční činnost, pohyb trávicí soustavy, metabolismus apod.), tak na periferní nervy (tj. na vědomou složku vnímání). Člověk, který má nervový systém a mozek neustále stimulovaný cizorodými zdroji, tj. toxiny z vnějšího světa, a to v podprahových podnětech, bude ve své snaze o soustředění neustále „vyrušován“ těmito vlivy v podobě permanentního dráždění a stimulování příslušných částí nervového systému.

Co by mělo předcházet *umění emocí*, pokud čtenář nemá jistotu v koncentraci své mysli? Má odpověď je jednoznačná: detoxikujte s rozvahou, postupně a po smysluplných částech svůj organismus a nervový systém, a to nejméně po dobu jednoho roku až dvou let. Toto vyslovuji s vědomím své odbornosti – terapeuta, který již dvanáct let přijímá ve své poradně klienty s nejrůznějšími zdravotními obtížemi a snaží se jim pomoci detoxikačními terapiemi. Říkám to také proto, že jsem se po mnoho let s velkým zapálením pro věc a s vědeckým přístupem zabýval tím, co všechno může být toxinem (jedem) pro organismus a co je v souladu s poznatky vědy, tedy moderní toxikologie a toxikokinetiky (nauka o vstupu jednotlivých konkrétních toxinů do organismu, o jejich pohybu, ukládání do určitých tkání a vylučování z těla). Zároveň jsem se se zaujetím výzkumníka a inovátora podílel spolu s MUDr. Josefem Jonášem na vzniku informačních detoxikačních preparátů Joalis, které jsem také všechny během těch dvanácti let na sobě vyzkoušel. To vše mě dovedlo až ke vzniku této publikace, neboť bez mých prožitků a vzhledu do podstaty zdraví člověka by skutečně nebylo možné tuto knihu zformulovat.

Ve své detoxikační poradně jsem přijímal (a stále přijímám) klienty a systematicky jsem jim pomáhal detoxikovat jednotlivé orgány nebo odstraňovat jednotlivé toxiny. Výsledky byly často ohromující, až neskutečné. Očista nervového systému patřila a patří k základním opěrným bodům celé naší detoxikační filozofie. Psychických proměn jednotlivců si nejprve začne všímat jejich okolí (to když se změní jejich reakce na tytéž emocionální podněty – například vnímání rodiče a reakce na slovní nebo mimoverbální kritiku). Po určité době si však změn začne všímat již samotný člověk, který se očisťuje, to když například po půl roce působení očistného programu zjistí, že mu vlastně některé staré věci nebo prožitky již nevadí.

Co následuje po důkladné a účinné očistě organismu?

Nyní je namístě zcela logická otázka: Co následuje po důkladné a dobře provedené očistě organismu, tedy vyprázdnění od všeho balastu, který nám přinesl za našeho života okolní svět a dosavadní sociální vztahy a životní podmínky?

Analogická otázka zní: Když se nádoba vyprázdní a umyje, čím ji naplníme?

Tyto otázky vyvstaly v okamžiku, kdy jsme prošli snad téměř všechny možnosti toxinů, tedy dostupnou základní i pokročilou toxikologickou a mikrobiologickou literaturu, a najednou jsme se sami sebe ptali: co dál? Intuitivně jsme vnímali, že při nalézání dokonalého lidského zdraví a celkové rovnováhy bude nutné postupovat formulacemi takzvaných psychosomatických toxinů, tedy těch emocionálních programů a smyček, které neustále člověku „otravují náladu“, přivádějí ho do stále stejných nesnesitelných nálad a uzavírají ho do emočních světů vracejících se v nepřetržitém koloběhu. Další kapitola pro očistu psychiky se proto zabývala rušením starých emocionálních nábojů k dávným traumatizujícím prožitkům, a to nejen z dětství, ale – jak potvrzují moderní směry psychologie – také k mimovědomým prožitkům člověka v období nitroděložního vývoje.

Staré zážitky zůstávají, ty již zůstanou vyryty jako prastaré reliéfy pravěkého člověka do skály, avšak lze změnit emocionální vztah k těmto vzpomínkám. To znamená, že se pak stanou pouze jakousi popisnou epizodou ze života bez dalšího komentáře.

To jsme ale stále v první etapě, tedy v etapě vyprazdňování pomyslné nádoby od toxinů, ať se jedná o toxiny fyzické, nebo psychické. Stále zůstává nezodpovězená otázka, čím budeme tuto imaginární nádobu naplňovat poté, co jsme ji omyli...

Pět prvků, pět žvlů, pět principů, pět pocitů, pět emocí

Každý člověk má svoji unikátní povahu. Přesto lze většinu lidí zařadit do několika málo povahových skupin definovaných psychologii. Každá z nich je charakteristická určitým druhem chování ve vztahu ke konkrétním emocionálním podnětům přicházejícím zvnější. Tak například na tutéž kritiku od druhého člověka vyslovenou stejným tónem, se stejnou naléhavostí i obsahem sdělení bude několik různých lidí s odlišnou povahou (tedy emocionalitou) reagovat zcela jinak...

Psychologický přístup rozebírá povětšinou jednotlivé životní situace, tedy například situace konfliktní, úzkostné či takové, které vedou k sebelítostem. Snaží se v nich nalézt klišé, tedy emocionální východisko jednání. Řešením

je rada, konkrétní návod, jak určitou životní situaci zvládat jinak, lépe a zodpovědněji vzhledem k vlastní citové stabilitě.

Umění emocí vychází z odlišného principu. Jako základní východisko pro vznik této knihy posloužila prastará matrice lidského myšlení, matrice **pentagramu** (základní ideje zformulované čínskou filozofií a tradiční čínskou medicínou). Spočívá v rozdělení poznatelného světa do pěti oddělených a vzájemně zřetelně odlišitelných kvalit, a to na všech úrovních lidského poznání. Základních orgánů bylo postulováno pět, stejně tak je pět základních ročních období, chutí, zvuků, smyslů a – pro nás důležitých – emocí.

Základních lidských pocitů, zřetelně odlišitelných podle starověkých mudrců, je tedy také pět. K tomuto poznání dochází i moderní psychologické školy, které více či méně popisují tytéž emoce. Stěžejní východisko této knihy tvoří předpoklad, že základních emocí je ve skutečnosti opravdu pět a všechny ostatní lidské pocity, které se často velmi nesnadno popisují, jsou jen základními emocemi převlečenými do mírně odlišných odstínů. Jestliže jiná psychologická škola uvádí například sedm základních emocí, pak lze ukázat, že ty dvě přesahující rámec pentagramu jsou zařaditelné v rámci pěti základních emocí, neboť jsou alternativou.

Emocionalita každého jednotlivého člověka je umixována jako koktejl z pěti základních prvků. Snad se to může mnohému čtenáři zdát jako překvapivé a příliš zjednodušující sdělení, ale čím víc se základy teorie *umění emocí* zabývám, tím více zjišťuji a objevuji živlové paralely ve všech dávnověkých náboženských systémech a filozofických školách. Také původní prastaré pohádky jsou plné živlových prvků, nenásilně a poutavě podsouvají čtenáři emocionální příběh a zavádí ho do živlové situace, která je právě uzdravením emocionality hlavního hrdiny ze začátku příběhu. Malé dítě, kterému čte pohádku jeho matka nebo babička, vlastně neustále vyžaduje příběh, který jeho slabou živlovou stránku (slabou emocionalitu) uzdraví. Kniha *umění emocí* je také tak trochu o pohádkách a mýtech.

S konkrétní povahou „namíchanou“ ze základních prvků se člověk už narodí. Je to dáno jednak genetickou výbavou (tj. především genetickými slabunami), jednak povahou a emocionálním světem rodičů a také vlivem prostředí, do něhož člověk přichází na svět a v němž pak v dětství vyrůstá. Je to ale podmíněno též tím, v jaké době se člověk narodí. Jsem hluboce přesvědčen, že klima, povětrnostní podmínky, vlhkost vzduchu, teplota, délka

slunečního svitu, to vše zanechá hluboký otisk v nevědomé paměti novorozence ve smyslu *takový je svět*. Snad je to tím, že první zážitky a zkušenosti s čímkoliv novým a spontánní emocionální náboj k nim přiřazený si bude člověk pamatovat vždy. Například dítě narozené na počátku srpna během slunečního dopoledne (a tím spíše, když slunečné počasí vydrží potom ještě několik dní) si jistě podvědomě řekne: *svět je takový krásný, bez problémů, samé slunce*. Navždycky už bude **slunce** (tj. **ohěň**) otištěno do jeho živlové paměti. Takový člověk pak bude v životě vtipnější než ostatní, radostnější, než je ve společnosti obvyklé, bude mít výbornou paměť na příběhy a bude dobrým vypravěčem anekdot. Protože je **ohěň** živel, který přitahuje, i člověk narozený pod jeho vlivem bude přitažlivý pro druhé lidi okolo sebe. Taková často bývají lidé narození ve znamení Lva...

Analogicky bychom mohli pokračovat s jinými ročními dobami a povětrnostními vlivy, které jsou také všechny zařaditelné do systému pentagramu. To je ale nad rámec této knihy.

Cíl techniky *umění emocí* je jednoduchý: doplnit ty živly, které scházejí, a vybalancovat tak živly převládající, jinými slovy vyrovnat velikost a intenzitu žvlů člověku daných, tak aby vše bylo v rovnováze a nic nepřevažovalo. Výsledkem je pak emocionálně stabilní a zároveň emocionálně dynamický a kreativní člověk s vnitřním osobním nábojem a bohatým vnitřním světem prožívající naplno každodenní radosti. Možná vás napadne, jak lze vlastně doplnit chybějící živly – a právě o tom je tato kniha. Doplníte je jednoduše tak, že si je budete ve vhodnou chvíli představovat, budete je vyhledávat ve svých denních činnostech a budete si je vizualizovat – připomínat obrazovými vzpomínkami. Za několik měsíců až let jednoduchého tréninku bude výsledek velice překvapivý, až ohromující.

Technika umění emocí je jen branou pro hlubší poznání a procítění světa

Lidské emoce jsou – obrazně řečeno – hlavy pětihlavého draka, který nedovolí princovi vstoupit do paláce princezny. Převáděno na řeč moderní psychologie to znamená: přehnané strachy, časté sebelítosti, neustálé neutichající, stále se vracějící myšlenky a rozebírání všeho, vnitřní napětí a vztek, chronické pocity zklamání – to jsou hlavy pětihlavého draka, který nedovolí

princi dostat se k princezně, a uskutečnit tak mystickou svatbu, tedy spojení mužského a ženského principu v člověku (svatbu prince s princeznou). Pohádkový pětihlavý drak tedy obrazně nedovolí emocionálně nestabilnímu člověku přijmout, vstřebat a vyrovnat svoji sexuální stránku osobnosti, přetransformovat ji a dostat se k vyššímu poznání, které zná snad každý světový filozofický systém (indický například v podobě kundaliní – hadí síly, židovský v porozumění stromu Sefirot, čínský zase v pochopení, kultivování a posilování tzv. tří ohřivačů, systému, který je klasické západní medicíně neznámý).

Pokud je poznání obrácené a je přeskočena epizoda pětihlavého draka alias etapa živlového pochopení své emocionality, zůstane interpretace výše zmíněných mystérií pouhou karikaturou tvořenou myšlením rozumového materiálního světa člověka jednadvacátého století.

Umění emocí může také sloužit pouze pro prohloubení a zintenzivnění našich vlastních povolání a schopností, které jsme si přinesli do vínku a které nás předurčily k tomu, co je každodenní náplní každého z nás a co nás vlastně baví.

Umění emocí má svoje etapy, které nelze přeskočit

Podle mého se *umění emocí* podobá stavbě pyramidy. Dokonalost je třeba vystavět postupně od spodních pater a pečlivě. Jednotlivá *umění emocí* mají svoje podkapitoly, které nelze přeskočit. Pro naše potřeby tedy nazvěme jednotlivá *umění první umění emocí, druhé umění emocí, třetí umění emocí a čtvrté umění emocí*. Se čtyřmi navazujícími přístupy a přiblíženími k emocionální vyrovnanosti v této knize vystačíme, avšak jak jsem již nastínil, *umění* mají svá další pokračování, která jsou samostatnými náměty na další a další knihy.

I. ČÁST

PRVNÍ UMĚNÍ EMOCÍ