

# **PĚT EBOOKŮ O HARMONIZACI PĚTI ELEMENTŮ (DŘEVO, OHEŇ, ZEMĚ, KOV, VODA)**



(jedno z témat elementu DŘEVO)

## **POHLED DO OBSAHU EBOOKŮ**

*Rozhodněte se, jaký život chcete žít (element DŘEVO)*

*Najděte v životě tu opravdovou radost (OHEŇ)*

*Zamiřte do svého středu a najděte tam rovnováhu (ZEMĚ)*

*Objevte v sobě vnitřní sílu (KOV)*

*Obejměte v sobě to malé zraněné vyděšené dítě (VODA)*

## ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT

### OBSAH

Kam nás vede energie DŘEVA, energie růstu?.....	3
1. Rozhodněte se, jaký život chcete žít.....	9
2. Proč se vyprdnout na vykreslování pozitivní budoucnosti?.....	11
3. Jak si vychutnat své sny?.....	14
4. Víte, co OPRAVDU chcete ?.....	16
5. Skončete s tím, co Vám neprospívá (i když Vám všichni říkají, že Vám to prospívá).....	19
6. Máte něco, oč se můžete opřít, když jde do tuhého?.....	22
7. Už víte, co OPRAVDU chcete? Tak proč sami sebe sabotujete?.....	25
8. Víte, co vše nám může život dát, když mu nebudeme vzdorovat?.....	30
9. To jediné, co má smysl chtít, je nechtít vůbec nic.....	34
10. Ta nejděsivější závislost je závislost na vlastním Egu.....	37
Najděte ten správný cíl a uvolněte se.....	40

# Kam nás vede energie DŘEVA, energie růstu?

**Říká se, že máme svobodnou vůli.**

**Že záleží jen a jen na nás, jaký život budeme žít.**

Zamysleli jste se tedy někdy nad tím, jak je možné, že tolik lidí (včetně mě i Vás, nalejme si čistého vína) už dávno vyměnilo svou svobodu za nejrůznější závislosti, svou radost za pachtění se za tím či oním nebo svou spokojenost za starosti a neustálý pocit nenaplněnosti? **Kdy jsme se rozhodli kazit si zdraví vším tím stresem a žít ve věčném strachu a poklusu?** Utápět se ve vzteku nebo smutku? Kdy jsme se rozhodli, že právě takový život chceme žít? Nebo celou dobu za nás rozhodoval někdo jiný?? A chceme svůj život opravdu takhle žít??

**Na našem rozhodnutí závisí mnoho.** Je to, jako když na jaře vybíráme, jaké semínko zasadíme. Plody, které nakonec vyrostou, závisí na našem prvotním rozhodnutí. 1. *sborník ze série 5 pokladů* Vám pomůže učinit to správné rozhodnutí. Na Vás pak bude si odpovědět na otázku, jaké plody chcete sbírat...

**Celá série pěti sborníků, přičemž tento ebook je prvním sborníkem v řadě, je inspirována učením o pěti elementech v tradiční čínské medicíně.**

Každý z těchto pěti elementů v sobě nese energii, která ovlivňuje bytí na mnoha úrovních. Např. energie zrodu a pohybu se odráží v přírodě (jaro, vítr) či v emocích (hněv). Čínská medicína učí, že tato jarní energie DŘEVA se projevuje i ve stavu očí, kloubů či vnitřních orgánů (játra, žlučník). Těchto energií je celkově pět (dřevo, oheň, země, kov, voda) a čínští lékaři za tisíce let, kdy se čínská medicína používá, popsali velmi důmyslný systém projevů těchto energií a jejich vzájemných interakcí.

**První sborník, ebook *Rozhodněte se, jaký život chcete žít*, je inspirován právě energií dřeva.** Kapitoly, které v ebooku najdete, vznikly jako blogové články na blogu *Žít je umění* v průběhu jara roku 2017 a jsou provázané s původními články inspirovanými tématy těchto energií v přechodících letech. Z let, kdy na blogu probíhal projekt *Absurdistán*,

který týden za týdnem mapoval právě prostřednictvím těchto energií 50 způsobů, jak sami sobě absurdně stojíme v cestě vlastnímu štěstí.

## V čem je tedy specifická jarní energie dřeva?

Stejně jako na jaře sázíme semena, o které pak v průběhu roku pečujeme, aby z nich vyrostlo něco užitečného, i v našem životě jsou okamžiky, kdy sázíme ta naše pomyslná semínka! Máme své sny a svá přání. Své touhy, které chceme zhmotnit.

**Je životně důležité se právě v tomto okamžiku zastavit a než se vrhnete do sázení, zalévání, vytrhávání plevelu apod. - do vši té náročné práce – uvědomit si, zda Vám ty plody vůbec budou stát za to!**

Zda na konci, až budete sklízet plody svých přání, tužeb a své práce, nebudete třímat v rukou něco, oč jste vlastně vůbec nestáli! Co se tvářilo lákavě, ale najednou se to promění v jedno velké nic. V tom lepším případě. Znáte ty pohádky, ve kterých se hrdinové radují ze šperků, peněz, jídla a toho všeho, po čem člověk sní, a ony se pak změň v hlínu, myši či jedovaté hady??

Existuje všude spousta návodů na to, „*jak si přát*“. Jak přitáhnout do života to, po čem toužíme. O Zákonu přitažlivosti. Právě projekt *Absurdistán* byl pro mě obdobím, kdy jsem dokonale vnímala, jak *Život* sám reagoval na má přání a myšlenky. Jak zhmotňoval lekce, o kterých jsem psala jako o tématech daného týdne. Týden za týdnem. Dokonale. A mnohdy to nebylo vůbec příjemné!

Ano, můžete mít to, nač zaměříte svou mysl. Na tom, po čem zatoužíme, závisí to, co pak získáme. Máme tu moc. Je ohromná. Ale právě na tuto moc, pokud ji zneužijeme, můžeme jednou dojet!

***Život je totiž mocnější a on nás chce naučit jen jednu jedinou lekci – že to opravdové štěstí leží v Jiném světě. Ve světě nepodmíněného!***

Nic, žádná přání a vize, kterými podmiňujeme své štěstí, nás šťastnými nakonec neudělají. Každý, kdo si se Zákonem přitažlivosti hraje, to dříve nebo později objeví.

...

## NAJDĚTE V ŽIVOTĚ TU OPRAVDVOU RADOST

### OBSAH

Kam nás vede energie OHNĚ, energie radosti a lásky?.....	3
1. Ta nejhlubší radost v tichu (Enjoy the Silence).....	8
2. Je život Váš kámoš, nebo spíš nepřítel?.....	11
3. Cesta kolem náhrobku vlastní svobody.....	14
4. Přestaňme si myslet, že o druhých něco víme. Nevíme nic ani sami o sobě.....	17
5. Ta nejkratší cesta ke štěstí a splnění našich nejhlubších snů.....	19
6. Kdo ublíží druhému, ublíží tím i sám sobě. Ve skutečnosti není Já oddělené od Ty.....	24
7. Jak už ráno proměnit den v něco, nač se můžete těšit??.....	27
8. Jak na odpuštění úplně jinak?.....	30
9. Nic a nikdo není důležitější než Tvá energie. To je ta pravá láska.....	34
10. Tři lekce toho nejtěžšího okamžiku v životě.....	38
Najděte ve svém životě tu opravdovou radost.....	41

## 4. Přestaňme si myslet, že o druhých něco víme. Nevíme nic ani sami o sobě...

Projekt 5 pokladů ([ABSURDISTÁN – 31. Vše nám je jasné](#)) – OHENĚ (4)

**Z**náte onu psychologickou poučku, že u druhých lidí máme tendenci připisovat chybu jedinci, zatímco sami u sebe okolnostem?? Možná nejste kovaní v psychologii, ale zato máte zkušenosti. Třeba nějakou podobnou? „Spadla jsem z kola a zlomila jsem si ruku. Proč? Ále, silnice byla kluzká a já dostala smyk. To se může stát každému.“ Ale když jde o někoho jiného? Spadl a zlámal si nohu? Bože, to je ale nemešlo...



Jak často kritizujeme druhé? A jak často kritizujeme sami sebe? Ostatně o tom, že sami sebe neustále jen popoháníme ke „světlým zítřkům“, ale místo světlých zítřků máme jen a jen ponurou přítomnost toho, co všechno je špatně a nedostatečně, byl minulý článek *Cesta kolem náhubku vlastní svobody*. Ano, **na opravdovou radost můžete pod nátlakem vnitřního soudce zapomenout**. Stojí Vám ta vteřina na vrcholku za ta neradostná léta?? K čemu je takový život??

Spíš si začněte všímat, proč vlastně děláte to, co děláte. Jak moc vlastně víte o svých motivech? O těch skutečných motivech? Chcete, aby se k Vám partner vrátil? Co když to nebude proto, že ho tak milujete?? A pak si zapamatujte:

## **Přestaňme si myslet, že něco víme o motivech druhých lidí!**

Nevíme často nic ani sami o sobě, natožpak o druhých! Jaká je Vaše zkušenost? Jak často jste si říkali, proč Vám to ten člověk dělá? Jak často jste si říkali, že Vás určitě nesnáší, nebo naopak, že Vás má určitě moc rád. Domýšleli jste se jejich postoje k Vám na základě interpretace toho, co udělali, nebo co řekli. **Kolikrát jste zjistili, že Vaše interpretace byla úplně špatná?** Kolikrát jste byli vůbec otevření té možnosti objevit, co „*tím chtěl vlastně básník říci*“?? Často teprve v okamžiku, kdy jsem otevřela na téma něčeho, co se mě dotklo, diskuzi, jsem zjistila, že v naší rozepři platilo ono známé rčení: „*Jeden o koze a druhý o voze*“.

**V diskuzích druhých lidí to vidím velmi často. Začnou se dohadovat, a přitom vlastně každý mluví o něčem jiném...**

Kolik hádek je tedy vlastně úplně zbytečných?

Kolik zraněných citů je tedy vlastně také úplně zbytečných?

A naopak - kolikrát si něco pozitivního jen namlouváme, abychom se vyhnuli tomu hořkému zjištění, že nás ten druhý opravdu nemá rád, a myslí jen sám na sebe?

**Kolik lidí se nechá psychicky i fyzicky doslova ubíjet jen proto, že si nechtějí připustit, že nejsou milováni?** A přitom nejde o to, že to oni nejsou lásky hodni, ale že ten druhý ji necítí a neumí dávat.

**Děláme si ze života peklo často jen proto, že si myslíme, že víme, jací druzí lidé jsou, co si myslí a co chtějí. Ale ve své podstatě nejde o lidi, ale jde o nás!  
O tom, jak přistupujeme sami k sobě!**

Když se Vám něco nelíbí, řekněte to! Buď zjistíte, že ten druhý měl čistější úmysly, než jste si mysleli. A zavládne mezi Vámi opět klid. Nebo zjistíte, že toho druhého Vaše city vůbec nezajímají. **A to je jeho chyba, ne Vaše.** A je to Vaše propustka do radostnějšího života... tak ji využijte!



## ZAMIŘTE DO SVÉHO STŘEDU A NAJDĚTE TAM ROVNOVÁHU

### OBSAH

Kam nás vede energie ZEMĚ, energie vyrovnanosti? .....	3
1. Jste dost dobří... ..	8
2. Jděte tou nejjednodušší a nejkratší cestou ke spokojenosti.....	11
3. Jako bychom byli uzavřeni někde v sobě v kleci.....	16
4. Není potřeba nic hledat, máte to teď a tady. Stačí vystoupit ze svého vymyšleného světa. .....	19
5. Ta základní otázka. Ten klíč ke vstupu do Jiného světa nepodmíněného a neočekávaného.....	23
6. Když do sebe puzzlíky zapadnou.....	27
7. Co se skrývá pod maskou utrpení a co pod maskou Ega? .....	29
8. Kde hledat vyrovnanost? (Hlavně když bouří??) .....	33
9. Co Vám brání pohnout se z místa? .....	36
10. Past pozitivního myšlení a dar negativních emocí.....	39
Zamiřte do svého středu a najděte tam rovnováhu.....	44

## 8. Kde hledat vyrovnanost? (Hlavně když bouří??)

*Projekt 5 pokladů v Jahodovém ráji (19. Tělo na pranýři) – ZEMĚ (8)*

**Energie elementu Země nám vnáší do života vyrovnanost. Ale dokud ji budeme hledat venku, budeme se jen trápit.** Druzí lidé NIKDY nedokáží naplnit naše představy o tom, jak by se měli chovat (hlavně k nám). Ať už ty představy vycházejí z toho, po čem toužíme (víc bot, lepší svíčkovou :-)), nebo čeho se bojíme (hlavně ať nepokukuje po druhých!), nebo z našich morálních hodnot (ani se neumí omluvit, když někomu křivdí, zloduch jeden...). **Druzí lidé nikdy nedosáhnou výšin našich nároků, i kdyby měli svatozář, protože naše nároky sahají do světa nepodmíněného.** A to je třeba si pamatovat a neustále a neustále si to opakovat!

**Jak jsme zjistili v minulých článcích ze série elementu Země, vyrovnanost začíná u nás a u našeho vidění světa.**

- U toho, zda dokážeme zhlédnout, *co se skrývá pod maskou utrpení a co pod maskou Ega (viz článek)*. Zda chápeme, že **čím více chceme, tím více se noříme do utrpení**, zatímco utrpení nás umí pozvednout do onoho *Jiného světa nepodmíněného*.
- U toho, zda se dokážeme **přestat hádat o to, kdo má pravdu**, ale zhlédnout jednotu různých střípků pravd (viz článek *Když do sebe puzzlíky zapadnou...*).
- U toho, zda dokážeme **opustit svět svých myšlenek a filtrů** a opravdu vidíme, to, co je, nebo slyšíme to, co opravdu druhý člověk říká. Kolika sporům a nedorozuměním by se tím předešlo, kdybychom si uvědomovali, že to, nač tak dramaticky reagujeme, není skutečné, ale je to jen a jen to, co do reality sami vkládáme! (viz článek *Ta základní otázka. Ten klíč...* )
- U toho, zda vnímáme, že **jsme dost dobří** už teď (viz článek *Jste dost dobří*), protože tou největší brzdou naší vyrovnanosti je strach a touha.



---

Líbí se vám ebooky 5 elementů? Koupit si je za 55 Kč/kus můžete [ZDE](#) :-)

---

## **Vyrovnanost začíná přímo tady u našeho těla!**

Když se člověk ve svém těle, v tom svém jediném pravém domově, cítí opravdu dobře, cítí se i vyrovnaně. Navíc naše tělo nám přesně řekne, kde je naše nerovnováha...

*Jen se zamyslete nad tím, v jakém stavu Vaše tělo je. Jak silné a pružné jsou svaly? Co kostra – je rovná, nebo ji ty svaly nejsou schopné pořádně držet? A co vlasy, zuby? Co vnitřní orgány? Srdce, plíce, játra, ledviny? Zdravé?? No, možná... ale co pro ně děláte? Nějaký ten pohyb a zdravá strava pro srdce? Zdravý vzdoušek pro plíce? Jídlo bez toxických látek pro játra? Voda pro ledviny? A co mysl? V jakém stavu je Vaše mysl? Zuří tam bouře, nebo je klidná, čistá a nesobecká? A to je jen tak zběžně, co mě napadá????*

**Na desetidenním kurzu meditace Vipassana jsem měla možnost prozkoumávat své tělo velmi důkladně.** V tom technika Vipassany spočívá. Když svou mysl dostatečně zaostříte a zaměříte ji na své tělo, můžete s údivem zjišťovat, kde je Vaše tělo jen vibrující energií a kde to drhne, nebo zatraceně bolí. Ke svému údivu mé poznatky naprosto souhlasily s tím, co jsem vždy vnímala při *čchi kungu*. Tělo a jeho pocity Vám naprosto přesně řekne, nač se máte zaměřit!

*Posilněte, co je slabé.*

*Protáhněte, co není pružné.*

*Zprůchodněte, co je zablokované.*

*Věnujte svému tělu lásku jako svému nejdražšímu milenci nebo jako by ji věnoval Váš nejdražší milenec Vám. Rozkvetete.*

**A vyrovnanost přichází s radostí lásky, volností a pružností a vnitřní silou...**

## OBJEVTE V SOBĚ VNITŘNÍ SÍLU

### OBSAH

Kam nás vede energie KOVU, energie odevzdanosti? .....	3
1. Přijmete i sychravý deštivý podzim s láskou jako dar? .....	6
2. S tou bdělostí a přítomností je to prý úplně jinak.....	9
3. O stromu, který se na podzim bránil shodit listí.....	13
4. Jsou chyby, které je potřeba dělat... ..	16
5. Ta největší chyba, která z nás vysává nejvíc energie.....	19
6. Nic nepotřebuji a ničeho se nebojím. No kdo TOHLE má?? :-) .....	22
7. Bolest, která nás straší. Co s ní? .....	27
8. Pohled pod povrch toho, co považujeme za správné.....	31
9. Proč nás naše snaha vyhýbat se tomu, co nás bolí, jednou paradoxně utrápí? .....	35
10. To, co přijímáme s láskou a vděčností, nebolí. Ať je to jakkoliv tvrdé.....	39
<b>Najděte v sobě svou vnitřní sílu a odevzdejte se proudu.....</b>	<b>45</b>

## 5. Ta největší chyba, která z nás vysává nejvíc energie...

*Projekt 5 pokladů v Jahodovém ráji (6. Drákula hadr... ) – KOV (5)*

V minulém článku (*Jsou chyby, které je potřeba dělat*) byla řeč o chybách, které v životě děláme. O těch, kterých jsme si vědomi (a třeba se je i snažíme napravit), ale i o těch, kterých si vědomi nejsme. **To jsou obvykle ty, kterým pácháme nejvíc zla, a ještě si myslíme, že to děláme „pro dobro”. Druhých, nebo dokonce celé společnosti.** Vzpomínala jsem na ony systémy, které nás chrání před zlem, ale tomu zlu spíš napomáhají.

**Tou zásadní chybou je vzdor. Odpor vůči tomu, co je. Tímto vzdorem stojíme v cestě Životu, aby vše vedl tou nejlepší možnou cestou. To vše za iluzorního přesvědčení, že vše musíme řídit a mít pod kontrolou, protože my sami nejlépe víme, co je nejlepší a co by se mělo stát. A tenhle boj nás stojí řadu energie...**

Teď možná kroutíte hlavou, že *to přece nejde*. Kdybychom se měli smířovat s tím, co se děje, kde bychom byli? Pořád na stromech? A kdo by se postavil Hitlerovi? **Proti zlu se přece musí bojovat a nečekat, až to za nás někdo udělá.** A nejhorší jsou ti sluníčkáři, kteří by si nechali rozpárat tu svou láskyplně a chápavě otevřenou náruč...

Usmívat se na zlo je hloupá strategie. Ale bojovat s ním ještě hloupější. Budeme-li se usmívat, nejspíš nás rozsápe. Budeme-li bojovat, rozpoutáme věčnou válku, nejspíš v ní zemřeme, ale i kdyby ne, již nikdy nepoznáme skutečný mír. Máme vůbec na vybranou?

**Zastavit se tváří v tvář tomu, co je zjevně špatně, a nereagovat výpadem, se zdá být nemožné. Zastavit se ve chvíli, kdy se cítíme mizerně, a nebránit se, se zdá být sebezničující. Ale cokoliv jiného je k ničemu...**

Existuje jedno rčení, které se mi kdysi hodně zalíbilo:

*Bojovat za mír je stejně absurdní jako šukat za panenství.*

**Máme v životě dva velmi špatné rádce: nevědomost a strach.**

Oba spolu chodí ruku v ruce a ještě si s sebou vedou touhu po tom, aby bylo všechno jinak.

Konečně. Prostě musí. A nejlépe hned, protože se to už nedá snést...

**Nevědomost** nám brání vidět, co je tou opravdovou příčinou toho, co vnímáme jako zlo. Obvykle pak útočíme podobně moudře, jako když kolem sebe slepě máváme mečem. A **strach** nám brání reagovat moudře. Strach má totiž pouze jeden jediný účel: ochránit nás před tím, co vnímáme jako bezprostřední ohrožení. Jenže existuje ještě jedno krásné přísloví:

*Strach má velké oči.*

A ohrožení vidí všude. Z provazů dělá jedovaté hady a z opadaných stromů monstra. Navíc nám brání vidět jednu zásadní věc: ve skutečnosti nás neohrožuje vůbec nic! Veškerý náš boj je najednou zcela zbytečný. **Prostě mrhání energií. Nemusíme přece reagovat výpadem na každý provaz, který zahlédneme. Nemusíme se bránit každému stínu, ať vypadá jakkoliv děsivě.** Stačí když vydržíme a za vším tím, co nám přijde nepřijatelné, za vším tím strachem, objevíme volný prostor *Jiného světa*.

**Teprve pokud naše jednání vychází z tohoto prostoru a ne z nevědomosti, strachu nebo touhy, má sílu zastavit šíření utrpení.**

Jiný boj nás pouze zbytečně vyčerpává. Vysává z nás energii podobně jako onen slavný



hrabě *Drákula*. Postupně se vkrade dovnitř (ale bez našeho svolení to nepůjde), nenápadně nám začne brát šťávu, tu trošku, to víc, dokud nám ze žil nevyprchá ta poslední kapka života. A z nás se stane nemrtvý. Ano, zdá se, že jsme živí. Ale žijeme pouze v temnotách a jen napůl. energii získáváme pouze z druhých lidí. To oni mají za úkol nás *zachraňovat* a vlévat nám trochu toho *života* do žil...

Všichni víme, že nejméně energie nám berou negativní myšlenky a emoce. A přece jim neustále propadáme. Možná proto, že jsme si dosud představovali *negativní* pouze jako něco *špatného*, ale nepochopili jsme, že **negativní znamená vzdorující tomu, co je, a toužící po něčem, co není**. Nepřijímající. Stavějící se negativně k *Životu*. A že jsme se dosud nenaučili najít v sobě sílu a odvahu otevřít se tomu, co je, a odpovědět na to - ať je to cokoli - moudře, s uvědoměním a sebejistotou. A ne pouze se strachem a nejistotou.

**O tom, jak najít sílu stát neochvějně tam, kde obvykle reagujeme buď útekem nebo útokem, píše a učí úžasným způsobem Pema Chodron. Jak říká, těmi opravdovými bojovníky jsou ti, kteří nemají strach ve chvílích nejistoty.**



## OBEJMĚTE V SOBĚ TO MALÉ ZRANĚNÉ VYSTRAŠENÉ DÍTĚ

### OBSAH

Kam nás vede energie VODY, energie (sebe)jistoty?.....	3
1. Proč novoroční předsevzetí nefungují? Nebo Vám snad ano?.....	7
2. Když dostanete strach, zamiřte hlouběji.....	11
3. Najděte si tu svou kotvu na rozbouřeném moři života.....	16
4. Co může za naše negativní emoce? .....	19
5. Trauma – schopnost vyléčit se je nám vrozená a máme i všichni.....	24
6. Zmocnil se Vás strach? Začněte v sobě hledat zdroj vnitřní síly a důvěry.....	29
7. Chápete důvěru správně?.....	35
8. Podstatou strachu je... ..	39
9. Štěstí nespočívá v tom, co dostaneme, ale v tom, jak to přijmeme.....	43
10. Žít jako v pohádce. Ale kdo z Vás o to OPRAVDU stojí??.....	48
Obejměte v sobě to malé zraněné vystrašené dítě a objevte, že nemáte čeho se bát.....	56

## 8. Podstatou strachu je...

Projekt 5 pokladů v Jahodovém ráji (8. Strašáci...) – VODA (8)

V minulém článku (*Chápete důvěru správně?*) byla řeč o tom, že máme v životě na výběr:

**Buď v sobě najdeme důvěru, nebo budeme žít pod otrokářským bičem strachu.**

V minulém článku byla také řeč o různých druzích důvěry a o tom, abychom si důvěru nepletli s naivitou. V tomto článku se podíváme na tu druhou alternativu - na náš strach. **A to přímo na podstatu strachu.** Pokud jste si někdy vyčítali, že se bojíte, uvidíte sami, že někdy je extrémně těžké se přiklonit na stranu důvěry a že někdy ve skutečnosti moc na výběr nemáme.



## Víte, čeho se vlastně bojíte??

Opravdu si uvědomit, čeho se to vlastně bojíme, je zásadní. Někdy jako bychom totiž ve tmě utíkali před něčím, co jsme vlastně neviděli. Jen nás „něco” děsí. A to natolik, že se bojíme byť jen ohlédnout.

**Svůj strach ale nikdy nepřekonáme, pokud nepřekonáme ten prvotní strach pohlédnout tomu, co nás děsí, do tváře. Nejdříve přece musíme zjistit, co je zač...**

Podívat se, před čím to vlastně utíkáme, ještě ale neznamená postavit se tomu tváří v tvář. Stále ještě můžeme utéct, když to tak budeme cítit. Jen budeme vědět, před čím vlastně utíkáme, a při tom útěku můžeme začít spřádat nějaký plán, co s tím strachem uděláme.

Můžeme se rozhodnout před ním utíkat dál, protože je opravdu ukrutně děsivý. Můžeme se rozhodnout ho nějak přelstít a uniknout mu. Nebo se můžeme rozhodnout podívat se na něj ještě trochu z větší blízkosti.

**Jít hlouběji**, jak jsem o tom psala v druhém článku (*Když dostanete strach, zamiřte hlouběji*). Zjistit, zda je ten strach oprávněný (možná ano). Rozvíjet své schopnosti a důvěru, aby oprávněný být nemusel (ono žít ve strachu není žádná slast). Naučit se vnímat symboliku, abychom pochopili smysl dění. A postupně odkrývat jednu vrstvu obinadla za druhou. Obinadla, kterým jsme zakryli **bolest**, kterou nechceme vnímat, a které se bojíme čelit.

## Víte, proč stojí za to se strachu podívat do tváře?

Obvykle najdete informace o tom, čeho všeho se bojíme. Můžeme mít strach z výšek nebo z vody. Můžeme mít strach z hadů nebo z pavouků. Můžeme se bát lidí nebo vystupovat na veřejnosti. Můžeme se bát odmítnutí. Můžeme se bát i cítit příliš radosti, nebo lásky. Zklamání totiž potom tak **bolí**...

**Znáte to sami - pokud se něčeho bojíme, je náš život polovičatý.** Je velmi těžké se uvolnit. Jsme jako svázaní. Nějakou dobu je náš strach tak silný, že nás ovládá natolik, že do značné míry omezí prostor, ve kterém si troufneme pohybovat. Uzavřeme se do toho pomyslného hradu (vzpomínáte si na tuto představu z předchozích článků elementu ZEMĚ?) a bojíme se vydat za jeho brány. A ještě snad bez brnění? Jsme v něm tak neohrabaní, ale zato se cítíme v bezpečí.

**Jenže v určité chvíli si uvědomíme, že nám takový život nevyhovuje.  
Nechceme být pořád někde zavření a vláčet se z brněním, aby nás snad někdo  
zase neškrábl...**

Už jste si to uvědomili??

A jak daleko jste už zašli mimo dosah hradu? Kolik brnění jste si troufli sundat? A co ten strašidelný les a ti bubáci v něm??? :-)

### **Víte, jak se dá strachu čelit?**

Kromě oné cesty hlouběji, o které byla řeč výše, se mi líbí i **moudrost J.K. Rowlingové**, kterou vtělila do příběhů o *Harry Potterovi*. Nezdá se Vám tahle dětská beletrie dost duchovní?? Co ale například ta představa, že bubákům je možné se postavit pomocí kouzla *Redikulum*? Vy z Vás, kteří umíte anglicky, víte, že to v podstatě znamená vysmát se mu.

A líbí se mi také ta představa z *Harryho Pottera*, že kouzlo, které má sílu zahnat to, čeho se děsíme, je kouzlo *Expecto Patronum* čerpajícího sílu z té nejšťastnější myšlenky, kterou člověk má. Právě ta je mu patronem, ochráncem, ve chvílích hrůzy.

**Ano, humor má ohromnou sílu.** I když třeba vykouzlíte jen takový nervózní smích, pořád je to spíš smích než strach. Strach svazuje a zmrazuje. Smích uvolňuje.

**A ano, jakákoliv šťastná vzpomínka Vám může být ochránkyní.** I má jedenáctiletá dcera prohlásila, že když ji napadne něco smutného, začne hned myslet na něco jiného. Na cokoliv. Prostě hlavu tak zmate, že zapomene, kvůli čemu že byla vlastně smutná. A že má nakonec v hlavě mnohem víc šťastných vzpomínek než těch smutných.

### **A víte, jaká je podstata strachu?**

Několikrát jsem ji v tomto článku už naznačila :-)

Je jí bolest.

**Strach může bolest způsobit. A tato bolest strach ještě dál posiluje.**

Děláme, co můžeme, abychom tu bolest nevnímali a pokud možno ji už znovu nezažili.

Nicméně jsme natolik rozptýlení tím vším shonem, že znovu a znovu zakopáváme a znovu a znovu saháme na ta rozpálená kamna.

**A tak se v nás bije narůstající strach z toho, co nám kdy způsobilo bolest, a neschopnost se jí ubránit.**

A řeč není pouze o té fyzické bolesti, ale také o té emoční, kterou nám způsobily mezilidské vztahy. Možná to dokážete vnímat, možná ne, ale emoční bolest se projevuje na úrovni těla. Ne nadarmo se říká: „*Bolí mě u srdce*“, „*Mám stažený žaludek*“ apod. Je pro mě velmi zajímavé díky *čchi kungu* čím dál zřetelněji cítit, jak se jednotlivé emoce projevují na úrovni energie v těle - ať je to radost, láska, vzrušení, napětí, nebo strach.

I toto je ono „*jděte hlouběji*“ pod povrch dění. **Tentokrát na úroveň, kde ještě emoce nedostávají své kladné či záporné znamínko, které mu dává rozum** na základě svých zkušeností a vzpomínek, ale jsou ještě pouhou vibrací.

**Třeba takové zklamání bolí podobně jako fyzická rána.**

A stejně jako si nikdo dobrovolně nepůjde pro další ránu, aniž by na to nebyl připraven (silou, odhodláním bojovat za správnou věc, schopností bojovat a vírou ve vítězství), nikdo se dobrovolně nevystaví dalšímu a dalšímu zklamání. A pokud se nenaučí, jak zklamání předcházet, případně ustát, zůstane raději uvězněný v tom svém hradě...

Sám.

**Jestli se něčeho bojíte, stačí si někdy uvědomit, že Váš strach je sakra oprávněný. Není to Vaše slabost.**

Prostě nechcete zase krvácet. Jít a strach prostě překonat Vám s největší pravděpodobností nepomůže. Co Vám ale stoprocentně pomůže, je uvědomit si, že máte mokvající ránu, kterou skrýváte pod obinadly, a že s ní dál nemůžete žít.

Teprve pak s tou ránou můžete začít něco dělat.

Co říkáte pohledu do toho neduálního Jiného světa nepodmíněného a neočekávaného??

A to byl jen kratičký pohled, který nemůže ani zdaleka vystihnout, co všechno je tam jinak. Jak jinak se přistupuje k takovým tématům jako je svoboda, láska, motivace nebo změna. **Když totiž vyměníte duální pohled (Já versus Ty, dobré versus špatné) za ten neduální, všechno je pak jinak.** A ebooky 5 elementů jsou pouze jedním z pohledů na věc. Jejich účelem je využít nedualitu k harmonizaci 5 elementů v nás a umožnit nám najít v sobě skutečnou odvahu, (sebe)jistotu, (sebe)lásku, radost, vnitřní klid a radost ze života. Právě to nám totiž harmonizace 5 elementů díky jejich provázanosti s emocemi a stavy mysli umí dát :-) **Doufám, že se vám bude dařit tyto energie využít :-)**

\*\*\*

Ebooky si můžete pořídit [ZDE](#).

\*\*\*



---

Líbí se vám ebooky 5 elementů? Koupit si je za 55 Kč/kus můžete [ZDE](#) :-)

---