

ROZHODNĚTE SE,  
JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT



A ROZHODUJE EGO, NEBO VY?

AVES PASSERI  
Série 5 pokladů / element DŘEVO

## Vítejte v Jiném světě!

Štěstí, které tady můžete najít, je tak trochu jiné. :-)

Přichází totiž neočekávaně a bez podmínek.

Stačí se mu otevřít.

Nemusíte čekat, „až“ ...

**A nic a nikdo vám nemůže vzít to, co zde získáte.**

**I kdyby trakaře padaly...**

Svoboda, radost, láska, vnitřní klid, spokojenost, odvaha, sebedůvěra.

Právě tady, v neduálním Jiném světě leží.

**Láká vás něco takového??**

Pak pojďte prozkoumat **neduální svět**.

A **pět energií**, které vládnou všemu kolem nás i v nás.

Poznejte je a díky neduálnímu přístupu zharmonizujte.

Krůček za krůčkem, týden za týdnem.

Objevujte, čím sami sobě šlapete po štěstí.

**Čím ve skutečnosti jste a jaké poklady se ve vás skrývají.**

Čím vším můžete být, když se naučíte pracovat se svou energií a vnímat svět neduálně.

Vyzkoušejte si první krůček, prvních pár dnů nebo i celý týden první z pěti energií.

Seznamte se s kreativní svobodnou energií růstu – s energií elementu DŘEVO.

**A na závěr mi dejte vědět, jaké to bylo.** Těším se. :-)

# 1. ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT

Říká se, že život je naše volba. Že my sami rozhodujeme o tom, jaký život budeme žít. Proč se tedy zdá, že se většina lidí rozhodla blbě?

- **Například se rozhodla zkazit si zdraví.** A těch nepřeborných možností, jaké máme – jen si vybrat! Moc jídla, málo jídla, moc cukru, moc bílé mouky, moc alkoholu, moc drog, moc cigaret atd.
- **Nebo vyměnit svobodu za závislost.** Závislost na partnerovi, na mobilu a na všech těch vymazlených aplikacích. Na hrách. Na televizních seriálech, na sexu atd.
- **Nebo žít v neustálém stresu.** Honbou za penězi, za postavením, za super kariérou, plní strachu, co vše se může stát, nebo o co všechno mohou přijít.

Kam zmizel ten ideál šťastného života?

Života naplněného radostí a vším, co je pro nás opravdu důležité?

Kdy jsme vyměnili svobodu za závislosti? A proč vlastně? Radost za pachtění se životem? Vnitřní rovnováhu za neustálé starosti? Spokojenost za věčný pocit nenaplněnosti? Pocit vnitřní neotřesitelné jistoty za strach z toho či onoho?

Víte, kdy nastal tento bod zlomu pro vás?

Své ideály jako bychom většinou s dospíváním roztrhali na maličké kousíčky, zmuchlali do kuličky a zastrčili někam hluboko do sklepa mezi dětské hračky.

Mimochodem, měli jste vůbec nějaké ideály? A pokud ano, pamatujete si na ně ještě? Jaký k nim dnes máte vztah? Jsou pro vás důležité? Byly pro vás vůbec někdy důležité? Nebo si už také říkáte, že „*to je sice hezké, ale ta dnešní doba ...*“?

Mám pro vás první výzvu elementu DŘEVO:

Pojďme nezapomínat, co je pro nás v životě nejdůležitější, a nenechme se už spoutávat něčím jiným. Protože platí: „*pusťme ze zřetele to, co je pro nás nejdůležitější, a ztratíme sami sebe.*“

Ale pojďme si také uvědomit, že to, jaký život chceme žít, ve skutečnosti není pouze na naší volbě, jak se říká. Kdybychom takového rozhodnutí byli schopní, copak bychom ho už dávno neudělali? Kdo by dobrovolně zůstal žít v tom marastu? Kdo by chtěl dobrovolně ničit vlastní tělo, vlastní srdce, vlastní duši? Vy snad ano?



Zapamatujte si – není vaše vina, že žijete tak, jak žijete! K rozhodnutí stát si za svými ideály dorůstáme. A navíc se teprve zkušenostmi postupně učíme, které cestičky nás zavedou tam, kam chceme jít, a které se tak pouze tváří. Příliš snadno se totiž necháváme zmást dualistickým uvažováním.

A tak následujících 9 kapitol můžete brát jako 9 různých pramenů, kterými budeme rostlinku našeho rozhodnutí žít podle svých ideálů postupně zalévat. Třeba se nám díky nim nakonec podaří rozhodnout pro život, který nás opravdu uspokojí. A třeba ještě dříve, než by nás k tomu naše bolavé životní zkušenosti chtěly nechtíc dohnaly...

Vždyť přece není nad to následovat tu nejvnitřnější touhu a nenechat již za sebe rozhodovat tu část v nás, která nás chce sice chránit, ale nakonec nám ubližuje.

Třeba díky energii elementu DŘEVO rozkveteme i my??

Třeba se naučíme znovu se nalézt a už sami sebe neztrácet.

## Pro jaký život se budete tento týden rozhodovat?

Jednu věc ale můžeme udělat již nyní - každý den i každý týden se můžeme rozhodovat, zda jej prožijeme jako obvykle, nebo jestli v tom, jak k němu přistupujeme, něco nezměníme. Jsou to takové první krůčky k tomu udělat jednou to velké rozhodnutí, ke kterému spějeme.

Ale než jej dokážeme udělat, musíme umět vnímat sebe, druhé i svět kolem sebe takové, jací opravdu jsou. A to není tak snadné, jak si možná myslíte. Co to znamená? Že je potřeba proniknout pod všechny ty masky a skořápky k podstatě, která nám obvykle zůstává skrytá. I když ji paradoxně máme pořád na očích. (O paradoxech bude v této knížce ještě řeč, protože nelze mluvit o neduálním světě a vynechat jednu z důležitých bran, kterou do něj můžeme kdykoli vstupovat.)

V první řadě ale musíme vidět, jaké masky nosíme my sami, a v jakých skořápkách se schováváme. Většina z nás totiž žije v menší či větší iluzi a pokud jste někdy alespoň v záblesku prožili nepopsatelnost svého bytí, pak patříte k jedněm z mála.

Pojďme se tedy tento týden podívat upřímně na to, jak na tom jsme.

Pojďme si posvítit na to, kde se ztrácíte a proč.

Na konci kapitoly najdete pár otázek, které vám pomohou prožít celý týden vědoměji a něco se o sobě dozvědět. Naslouchejte během něj poselstvím *Života* pečlivě, jeho odpovědi bývají hodně zajímavé. Mohou k vám přicházet v myšlenkách, ale mohou se i zhmotnit. Mohou to být i události, které vám *jako náhodou* přijdou do života a které vás budou vyzývat, abyste na ně nějak zareagovali. A právě ty reakce vám pak jasně řeknou, jak na tom doopravdy jste. (Často si totiž při četbě podobných knih něco myslíme, ale obvykle se ukáže, že v praxi reagujeme úplně jinak.)

Je užitečné si odpovědi, které budete dostávat, zapisovat. Zkuste si to. I samotné psaní totiž umí sloužit jako určitá terapie. Objevíte díky tomu hlubší a hlubší vrstvy sebe sama a dokonce toho v sobě můžete psaním hodně vyléčit. Potřebujeme totiž dostat na povrch potlačené emoce, případně zpracovávat ty, které právě prožíváme, a často jsme ochotnější svěřit je papíru než druhým lidem.

A navíc – až se jednou na své zápisky podíváte zpětně, uvidíte mnohem jasněji, co pro vás bylo v životě nejdůležitější, jací jste byli na začátku, kudy pokračujete a kam vás to směřuje dál.

**Chcete příklad, jak taková hra se životem může vypadat?** Nějaký vám vždy v této části knížky nabídnu, protože takové zápisky jsem si kdysi dělala přímo na blog *Žít je umění (milovat)*.

Když jsem se v roce 2014 během prvního týdne tohoto projektu rozhodla, že chci vnést do svého života moudrost pěti elementů a naučit se je harmonizovat na úrovni mysli a emocí, netušila jsem, co mě čeká za jízdu.

Tenkrát jsem vyjádřila přání, že chci najít nepodmíněné štěstí. Takové, které mi nic a nikdo nemůže vzít. Už jsem toho tenkrát měla za sebou tolik, že jsem věděla, že ty obvyklé cestičky mi nefungují. Už se mi splnilo v životě tolik přání a natolik neuvěřitelných, že manifestovat si život svých snů, jak se o to dnes spousta lidí snaží, mě už osobně nelákalo. Chtěla jsem něco jiného. Nebyla jsem už sice nešťastná, našla jsem v životě větší klid, svobodu a naplnění, ale pořád to nějak nebylo ono.

Možná už to cítíte podobně?

Pak je pro vás tato knížka jako dělaná.

Ano, otevřít se svým snům mi dalo hodně - radost, větší sebejistotu, pozorného partnera, šikovnou vnímavou dceru a spoustu cestovatelských zážitků, o kterých mohu mluvit během lekcí angličtiny se svými studenty. Jenže jsem zjistila, že tohle všechno není to, po čem z hloubi duše doopravdy toužím.

**Poznala jsem na vlastní kůži, že štěstí neleží v zážitcích nebo v tom, co mám.**

**Zjistila jsem, že leží ve světě nepodmíněného. Ve světě za „až“.**

Pokud vy sami podobou zkušenost ještě nemáte, možná vás k ní právě tato knížka dovede.

Když jsem v roce 2014 na sebe nechala v tomto projektu energie pěti elementů působit poprvé, to první, co jsem ke svému údivu zjistila, bylo, jak velký mám ve skutečnosti strach po této cestě jít. Je to velmi umně skrytý strach, protože obvykle by nás ani nenapadlo, že se bojíme být šťastní.

I já jsem si to uvědomila teprve před lety, díky knize Anthony de Mella, který to říkal velmi jasně – nechceme být šťastní. Vždycky nakonec dáme přednost onomu „až“. Navíc se to může projevat velmi nenápadně, například se vám nebude chtít číst dál, začnete odkládat kroky,

kteřé najdete na konci každé kapitoly nebo se vám najednou už nebude chtít objevovat, co všechno vás poutá.

Jenže zároveň jsem také pochopila, jak důležitá je pro mě svoboda. I když se svobodou jde ruku v ruce právě onen strach, že o ni přijdete. Že vás něco přemůže, ušlape, udolá, zakope. A ten strach je někdy tak silný, že na celou svou slavnou svobodu zapomenete a necháte se tímto strachem spoutat. I když máte v rukou nástroje, jak se strachem pracovat. I když jste už snad stokrát jako já zažili, že žádná kaše se nejl tak horká. A že po malých obloučcích se i prudká děsivá sjezdovka dá sjet.

**Tolik duchovních učitelů o tom mluví – že někde hluboko se skrývá velký strach, ten existenciální, a že bez toho, aniž bychom se mu podívali tváří v tvář, se nikam nedostaneme.**

Však také proto je téma strachu tématem elementu VODA, který elementu DŘEVO předchází. Čím rozhodnější jsme, tím méně strachu, a čím méně strachu, tím rozhodnější jsme. Rok za rokem jsem po této spirále procházela, až mě v roce 2018 zavedla k jedné konkrétní příčině strachu. K té, kterou si v sobě neseme na nějaké úrovni všichni.

K bolesti a k odpuštění.

Prožívala jsem tehdy náročné období po roztržce s blízkým člověkem. Toužila jsem po odpuštění, ale zároveň jsem nebyla schopná odpustit ani já sama. Jenže co je to za svobodu, když se nedokážete *pustit*? Je to jako držet se zuby nehty horkých kamen a nadávat, jak vás pálí.

Jak už to na této cestě elementy chodívá, narazila jsem tehdy na slogan Kurzu zázraků „*Bůh je láska, skrze kterou ti odpouštím.*“ Nemusíte ale věřit v Boha, stačí si uvědomit, že jste víc než jen svá zranění.

Ten týden jsem se tedy rozhodla odpustit – tj, pustit, co mě trápí. Neřešit a soucítit. I sama se sebou. A dojít tak smíření. Ani to ale nepřišlo jen tak. Byly za tím roky harmonizace elementu KOV, který pro změnu předchází elementu VODA. Právě KOV nás totiž učí pouštět to, co již nepotřebujeme.

Jak vidíte, žít v souladu s pěti elementy je v podstatě taková počítačová hra. Sbíráte drahokamy elementů, abyste je mohli použít v další výzvě.

Tím zásadním drahokamem prvního týdne elementu dřevo se pro mě v roce 2018 stala mantra – „*Nikdo nemůže za to, jak se cítím.*“ Možná ji teoreticky znáte, ale kdy jste ji naposledy použili ve chvíli, kdy jste něco vůči druhému člověku cítili? Ať již negativního, nebo pozitivního?? Jak často si na ni vzpomenete?

A právě o onom praktickém objevování drahokamů a jejich vědomém používání celá harmonizace pět elementů je. A právě k tomu vás série pěti knížek krok za krokem povede.

A samozřejmě také k praktickému pronikání do neduálního světa, ve kterém je 5 elementů v dokonalé dynamické rovnováze. Kdy přechází bez problémů jeden do druhého, vzájemně se vyživují, ale také kontrolují, aby některý nepřevážil a druhé nepřišly zkrátka. To pak totiž vede k nejrůznějším problémům, ať už na úrovni přírody (záplavy), na úrovni společností (války) nebo na úrovni zdraví jedinců (horečky).

Například jedním takovým nahlédnutím do neduálního světa bylo pro mě tehdy uvědomění, že v duálním světě uvažujeme v intencích obět' – viník, což nás potom zavádí do neřešitelných dilemat. Na koho to hodíme?? Na sebe, nebo na toho druhého??

**Když nechci být v roli oběti, jsem tedy ten, kdo za všechno může?** Hodit to sami na sebe se může zdát jako přijetí zodpovědnosti, jako možnost konečně vzít život do vlastních rukou (a vstoupit do své síly, jak se dnes tak poangličtěně říká), ale nakonec nás to bohužel v praxi o tu sílu dříve nebo později připraví.

Jen se podívejte na všechny ty lidi, které přemohly jejich pocity viny. Nebo na ty, kteří se stále bojí, aby snad něco neudělali špatně. Nakonec to není o moc jiné než ono staré křesťanské všichni *jsme hříšníci*, nad čímž se jinak docela ohrnuje nos.

**V neduálním světě ale takové dělení nedává smysl**, a proto ani nehledáme, kdo za co může. A nemusíme pak ani hledat žádného obětního beránka, který by z nás sňal vinu. (Mimoходом, křesťanství zde v podobě Ježíše Krista skrývá hlubokou pravdu tom, že nejsme ve skutečnosti ničím vinni, jen se z toho pro většinu křesťanů stalo jen nepochopené mrtvé dogma.)

V neduálním světě víme, že jsme na jedné lodi. Všichni se svými vlastními bolestmi.

Nemusíme na nikoho ukazovat prstem a posílat jej do pekel či nebes.

Ani sami sebe.



Také se vám vždy tak uleví, když si to uvědomíte?

Když jsem se v roce 2018 během prvního týdne elementu DŘEVO rozhodovala, jaký život chci žít, vypadalo to nějak takto:

*Ten reálný, nebo ten iluzorní? Svobodný, všemu otevřený, ať je to cokoliv, rozechvěle, ale s odvahou, nebo ten uzavřený a vystrašený, a proto spoutaný? Ten, který nic a nikoho neviní, nebo ten, který hází vinu na druhé, nebo na sebe? (Podle toho, koho si méně váží.) Ten neduální, který vinu nezná, protože nezná dobro a zlo, nebo ten duální, který zná vinu, a tedy i viníky?*

Už víte, pro jaký život se tento týden budete rozhodovat vy??

Ne, nebojte, nemusíte se hned rozhodnout.

Stačí objevovat a sbírat drahokamy.

Zjistit, jak na tom jste.

Na rozhodnutí ještě dojde.

# TÉMA A MOTTO 1. TÝDNE

## TÉMA: ROZHODNĚTE SE, JAKÝ ŽIVOT CHCETE ŽÍT

**Motto:** *Kdy jsme se vzdali svého ideálu šťastného života naplněného radostí a vším, co je pro nás tak důležité?*

Téma, které vás bude provázet celým tímto týdnem, jsou rozhodnutí. Ta malá, každodenní, ale hlavně to velké a zásadní. Týkající se toho, jaký život chcete vlastně žít (viz téma týdne). Když tento týden prožijete vědomě a ne na autopilota nebo pohlčení pouze vším tím shonem, můžete udělat první krůček k tomu poznat, co vlastně chcete. A motto týdne vám bude vždy připomínat, kterým směrem se dívat, a co mít při tom vždy na mysli. Co do tohoto týdne vnesete, to si z něj na konci můžete odnést.

Tento týden máte možnost vnímat, čím sami sobě bráníte ve správném rozhodnutí, a kde případně ztrácíte sebe sama. Zjistěte, jaký je OPRAVDU stav vaší mysli, těla a emocí, a zda se v tom cítíte šťastně a spokojeně.

### Všímejte si:

- Proč dělám rozhodnutí, která dělám?  
Přinášejí mi do života radost a spokojenost, nebo trápení?
- Jaký je stav mého těla? (Zdraví, napětí, bolesti?)
- Jaký je stav mé mysli? (Je zahlcená myšlenkami?)
- Jaký je stav mých emocí? (Jsou spíše pozitivní, nebo negativní?)
- A cítím se ve svém těle, mysli a emocích šťastně a spokojeně?

## První z drahokamů elementu DŘEVO...



Připomněli jste si ideály, ve které jste kdysi věřili, a možná stále věříte.



Uvědomili jste si, zač jste je případně vyměnili.



A možná víte i proč? Možná jste objevili i svůj strach?

Všimli jste si, jak se rozhodujete, a co vám to přináší do života.



Prošli jste si tělo a vnímali, jak s vámi skrze své tělesné pocity hovoří.



Alespoň čas od času jste jen pozorovali své myšlenky.

Víte, zda u vás převažují spíš ty negativní, nebo pozitivní.



Stejnou pozornost jste dokázali věnovat i svým emocím.



A naučili jste se mantru „*Nemůže za to, jak se cítím.*“

Takže se nyní lépe znáte a máte z čeho vycházet, když se rozhodnete ke změnám.



A možná jste se již k nějaké změně rozhodli.

Ideálně jste se začali rozhodovat mezi konkrétním ideálem a tím, co vás od něj odvádí.



Uvědomili jste si, co je pro vás důležité, a kam byste rádi zamířili.



Podařila se většina z toho?

Pak jste objevili první z 10 drahokamů a máte ideální předpoklady najít i další.

# TAK JAK? JAKÉ TO PRO VÁS V JINÉM SVĚTĚ BYLO??

Poznali jste, kde cesta za životní spokojeností, i kdyby ty trakaře padaly, začíná.

U našich ideálů, které jsme, kdo ví proč ,vyměnili, za kdo ví co.

Spokojenější tím ale nejsme.

Měli jste možnost si přečíst, jaké to v praxi může být, když si se životem začnete hrát.

Když svůj život začnete prožívat vědoměji, klást mu otázky a zpracovávat odpovědi.

Co jste sami o sobě zjistili?

Podarilo se vám získat v této „hře“ první z 10 drahokamů elementu DŘEVO?

## **Moc by mě zajímalo:**

Jak se vám 1. kapitola četla.

Vaše zkušenosti a případně i vaše tipy a zpětná vazba.

A zda byste si chtěli přečíst i 2. kapitolu a pak možná i všech 10??

A možná také nově upravené knížky elementu OHEŇ, ZEMĚ, KOV nebo VODA?

Původní série prochází celkem zásadní proměnou a i vy mi můžete pomoci, aby pro vás nová podoba pěti knih o pěti elementech byla co nejsrozumitelnější a nejužitečnější.

## **Vyplňte, prosím, tento kratičký DOTAZNÍK:**

### **DOTAZNÍK–1. KAPITOLA ELEMENTU DŘEVO**

*(Je anonymní, ale pokud mi na konci necháte e-mailovou adresu, pošlu vám i 2. kapitolu, pokud budete chtít, a hlavně vás zařadím do slosování o celou e-knihu. :-))*

## **DÍKY MOC!**

*Věřím, že když se víc lidí naučí díky neduálnímu vnímání rozpoznat tu zlatou střední cestu, **ubude na světě extrémů a konfliktů. Vnitřních i vnějších.** Svět se tisíce let mění, ale v jádru lidé zůstávají stále stejní. Rozpolcení, zmatení, zranění a jedni proti druhým. Je na čase s tím něco udělat, co myslíte? Vaše zpětná vazba na knížku, která se právě o to snaží, může hodně pomoci!*