



2: Problém s nashromaždeným neporiadkom

V priebehu rokov, počas ktorých som poskytovala konzultácie feng šuej, očistý priestoru a zbavovania sa neporiadku po celom svete, som mala možnosť navštíviť mnohé domovy a nazrieť do miest, ktoré by mi ľudia vo svojich domoch a bytoch za normálnych okolností nikdy neukázali. Výsledkom tohto nezvyčajného (a niekedy pochybného) privilégia je to, že som teraz schopná identifikovať a podložiť dôkazmi typ problémov, ktoré neporiadok spôsobujú.

Nashromaždený neporiadok a feng šuej

Je dôležité uvedomiť si, aké zásadné je upratovanie pre celý proces feng šuej. Predtým, ako táto kniha prvý raz v roku 1998 vyšla, sa táto téma spomínala v knihách o feng šuej len letmo alebo vôbec. Azda autori predpokladali, že čitatelia to už majú vyriešené, ale, samozrejme, pravda je taká, že väčšina z nich to vyriešené nemala. Som rada, že môžem vyhlásiť, že teraz obsahujú všetky knihy o feng šuej, ktoré stojí za to si prečítať,

kapitolu na túto tému a považuje sa v nich za dôležitú – čo jej právom prináleží.

Nemyslím si, že zbavenie sa nazhromaždeného neporiadku je jeden proces a feng šuej druhý. Zistila som, že upratovanie je jeden z najmocnejších transformačných aspektov feng šuej a vo väčšine prípadov sú pomôcky a nápravné prostriedky feng šuej v najlepšom prípade iba minimálne účinné – ak ste sa predtým nezbavili neporiadku.

Ak sa riadite zásadami feng šuej už roky a nevedeli ste to, poteší vás, ako sa energia vo vašich priestoroch vystupňuje, keď sa zbavíte nazhromaždeného neporiadku. A ak ste len začiatočník vo feng šuej, príjemne vás prekvapí, že prvý a najdôležitejší krok na zvládnutie tohto umenia máte na dosah.

Nazhromaždený neporiadok je zaseknutá energia

Anglické slovo „clutter“ pochádza zo slova „clotter“, čo značí zrážať sa, vytvárať zhluky – a práve tak intenzívne sa môžete zaseknúť.

Neporiadok sa hromadí, keď energia stagnuje a opačne platí to isté – energia stagnuje, keď sa hromadí neporiadok. Čiže neporiadok je sprvu symptómom toho, čo sa vo vašom živote deje a potom sa stane súčasťou samotného problému, pretože čím viac ho máte, tým viac stagnujúcej energie k sebe priťahuje. Poznáte to. Kráčate po ulici a všimnete si, že niekto na rohu bezmyšlienkovite zahodil prázdnu škatuľku od cigariet. Keď

o deň neskôr kráčate okolo toho istého miesta, k prázdnej škatulke už pribudlo niekoľko ďalších odpadkov. Netrvá dlho a na rohu vašej ulice sa nazbiera skutočné smetisko. Neporiadok sa takým istým štýlom hromadí aj vo vašom domove. Začína sa to jednou vecou a potom pomaly, nenápadne, rastie a rastie – a rovnako silnie aj stagnujúca energia, ktorá sa okolo neho akumuluje a má príslušný stagnujúci účinok na váš život.

Ak sa vám podarí nejako sa pohnúť vpred, inštinktívne budete chcieť vypratáť neporiadok z vášho domova a začať odznova. Vidí sa mi to ako celkom zrejímavá vec. Čiže jedným z prístupov k odstráneniu neporiadku je pustiť sa do sebazdokonaľovania a vyčkat', kým sa nedostanete na úroveň, keď jednoducho neporiadok viac nemôžete vystáť. Existujú knihy o sebazdokonaľovaní, ktoré si môžete prečítať, alebo kurzy, do ktorých sa môžete prihlásiť (a ktoré vám jednoznačne odporúčam), ale chvíľu to bude trvať, kým pocítite dostatočnú inšpiráciu, aby ste sa pustili do upratovania.

V tejto knihe učím ľudí novému prístupu – upracte si život tak, že si upracete svoj neporiadok – a to sa prejaví obrovským obnovením vašej životnej energie. Je to niečo praktické a hmatateľné a ak to spravíte, aktívne si pomôžete.

Zaseknutá energia je veľmi lepkavá

Preto je také jednoduché nechať neporiadok tam, kde je. Musíte mať veľmi dobrý dôvod, aby ste sa vydržďdili natoľko, že sa rozhodnete niečo s ním spraviť. O tom je nasledujúca kapitola.



3: Účinky upratovania

Každý aspekt vášho života je energeticky zakotvený v priestore, v ktorom bývate, takže ak sa zbavíte neporiadku, úplne sa transformuje vaša existencia.

Upracte si život

V osemdesiatych rokoch som patrila k špičke londýnskych rebirtherov (rebirthing je spôsob uvoľňovania vnútorných blokáď prostredníctvom dýchania). Vždy som vynikala v motivovaní ľudí, chcela som, aby si dokázali pomôcť sami a začala som niektorým klientom zadávať ako dodatočnú „domácu úlohu“ upratovanie – šlo o ľudí, ktorí sa vo svojom živote zasekli. A tak sa stalo, že keď triedili svoje veci, podstatne si pretriedili aj sami seba. Ak som narazila na výnimočných tvrdohlavcov, povedala som im na konci konzultácie, že na budúci týždeň sa stretneme na konzultácii u nich doma, nie u mňa. Domnievam sa, že keď si uvedomili ten rozdiel – ako na nich pôsobí ich domov a ako na nich pôsobí môj domov – zahanbilo ich to natoľko, že sa rozhodli konať.

Spomínam si najmä na jednu dlhodobú klientku, mladé dievča, ktoré sa zotavovalo z heroínovej závislosti. Prekonala niekoľko recidív a ja som si uvedomila, že musím zaujať dôraznejší postoj. Odmietla som s ňou ďalej pracovať, kým sa nestretieme aspoň raz u nej doma a ona mi nedokáže, že to myslí skutočne vážne s uprataním svojho bytu, aby sme v ňom mohli podstúpiť re-birthing. Bolo to pre ňu náročné. Jej sebavedomie kleslo rokmi takmer na nulu a bola na tom biedne. Ale pustila sa do toho a o niekoľko týždňov neskôr ma víťazoslávne pozvala do svojho bytu. Všimla som si, koľko práce vykonala, a aj to, ako sa v tých posledných týždňoch zmenila. Na nasledujúcich schôdkach sme sa pohli zásadne vpred.

O niekoľko rokov neskôr som ju stretla v meste a takmer som ju nespoznala. Premenila sa na žiariacu nádhernú ženu, pretekala šťastím a láskou k životu a bola úspešná v zamestnaní, ktoré vždy túžila robiť. Prezradila mi, že zmena nastala počas spomínaných schôdzok a odvtedy sa heroínu ani nedotkla a ani naň nepomyslela. Upratala si byt a tým aj svoj život.

Vy a váš domov

Odstránenie nazhromaždeného neporiadku má také výrazné účinky preto, že keď si dáte do poriadku vonkajší svet okolo vás, tak sa udejú zmeny aj vo vašom vnútri. Všetko navôkol, predovšetkým váš domov, odzrkadľuje vaše vnútro. Ak zmeníte svoj domov, zmeníte aj možnosti, aké vám núka váš život. Ak odstránite prekážky harmonického prúdenia energie vo vašom byte, vytvárate vo vašom živote harmóniu a priestor pre nádherné nové možnosti, ktoré sú za dverami.

Spravte to!

Istú ženu, ktorá navštevovala moje workshopy, to tak inšpirovalo, že keď sa vrátila domov, zavolala charitu a povedala: „Asi by ste mi mali poslať dodávku!“ Vyhodila zo skrine všetko až na päť kusov oblečenia, zbavila sa starého sterea a mnohých kôp nazhromaždeného neporiadku. Keď to spravila, uvoľnila obrovské množstvá zaseknutej energie a tým priestor pre nové veci, ktoré na ňu čakali. O týždeň neskôr jej prišiel poštou list od matky a v ňom šek na 5-tisíc dolárov. Okamžite zamierila do obchodu a kúpila si nové úžasné oblečenie, nové stereo a všetko, po čom túžila.

Povedala mi, že ten šek vôbec nečakala a že mama jej naposledy poslala peniaze pred desiatimi rokmi. Neodporúčam každému, aby k tomu pristúpil takto pomerne dramaticky, ale nedá sa poprieť, že u nej to fungovalo.

Uvádzam ďalší inšpirujúci list od učiteľky, ktorá si prečítala moju knihu a tiež sa pustila do odstraňovania nazhromaždeného neporiadku – a to vo veľkom:

„Päť mesiacov po matkinej smrti som potrebovala čosi, čo by mi pomohlo udržať sa nad vodou. Našla som vašu knihu... a DOSLOVA ma nabila energiou, nadchla ma. Vypratala som z domu veci, ktoré som tam uskladňovala a ktoré zapadali prachom vyše dvadsať rokov. Vyhodila som plné vrecia vecí a ďalšie mám pripravené pre charitu. Počas toho mesiaca, čo som triedila, vyhádzovala a upratovala, mi prišiel neočakávane šek na vysokú

sumu, dozvedela som sa, že som zdedila 3-tisíc dolárov, našla som darčkové poukážky v hodnote vyše 400 dolárov, dozvedela som sa, že mi zvýšia mesačnú mzdu a našla som okolo 75 dolárov v minciach. Zvýšenie platu bola úžasná správa, ale dôležitejšie je, že som plná energie a už neklesám na duchu. Vo svojom domove sa cítim pohodlne a šťastne. Čítam si o feng šuej a uplatňujem princípy tohto umenia doma i v triede. Vďaka za to, že ste ma naštartovali!“

Takéto listy dostávam každý deň a práve ony ma inšpirovali k napísaniu tejto knihy. Prirodzene, nie každý, kto sa zbaví neporiadku, môže očakávať neočakávaný finančný zisk. Tieto príbehy som vybrala preto, aby som ukázala, aké hmatateľné môžu byť výsledky.



4: Čo je vlastne neporiadok?

Oxfordský slovník definuje neporiadok ako „množstvo vecí, ktoré ležia neusporiadané na jednom mieste“. Áno, to je čiastočná definícia, ale vysvetľuje neporiadok len na čisto fyzickej úrovni.

V mojom ponímaní existujú štyri kategórie neporiadku:

- veci, ktoré nepoužívate a nemilujete
- veci, ktoré sú neusporiadané, nezorganizované
- príliš veľa vecí na malom priestore
- všetko, čo je nedokončené

Všimnime si jednotlivé kategórie, aby ste neváhali pri čítaní tejto knihy, keď sa budete rozhodovať, na aký typ neporiadku by ste sa mali predovšetkým sústrediť.

Veci, ktoré nepoužívate a nemilujete

Veci, ktoré milujete, používate a vážite si ich, majú silnú, živú, radostnú energiu, ktorá umožňuje energii v priestore, aby voľne prúdila okolo nich a cez ne. Ak máte vo svojom živote jasno

a obklopujete sa vecami, ktoré majú túto úžasnú voľne prúdiacu energiu, budete žiť aj šťastný, radostný a voľne prúdiaci život. Naopak, všetko zanedbané, zabudnuté, nechcené, nemilované alebo nepoužívané spôsobí, že energia vo vašom domove sa spomalí, zasekne a vy si uvedomíte, že váš život sa nehýbe z miesta.

Veci, ktoré sú neusporiadané, nezorganizované

Táto kategória je pre neporiadnych ľudí a tých, ktorí žijú v beznádejnom chaose. Dokonca aj keď nemáte doma veľa vecí a sú to len veci, ktoré milujete a používate, váš domov bude pôsobiť zapratane, ak sa budú povalovať kade-tade a nikdy nebudete vedieť nájsť, čo potrebujete. Pravdepodobne – ako väčšina neporiadnikov, budete tvrdiť, že v tom chaose je istý poriadok, ba čo viac, že si musíte domov udržiavať v takomto stave, aby vám veci pripomínali všetko dôležité, čo treba spraviť. Ale ak vás niekto skutočne podrobí skúške a spýta sa vás, kde niečo máte, prinajlepšom viete ukázať smer, kde by sa to mohlo nachádzať – zriedkakedy viete daný predmet presne lokalizovať. Život je lepší, keď vieme, kde máme veci. Napríklad, taká posteľ. Energetické prepojenie medzi vami a vašou posteľou je priame a jasné. Ak nie ste nomátsky typ, viete presne, kde je a napojíte sa na ňu v priebehu mikrosekundy. A teraz si vezmime vaše kľúče. Viete presne, kde sú alebo po nich musíte v myslí pátrať? A čo účty, ktoré treba zaplatiť? Kde sú? Keď sa vaše veci pomiešajú a nastane v nich zmätok, putá, ktoré sú medzi nimi a vami, sa zamotajú ako špagety. Vo vašom živote to vyvoláva stres a zmätok – a nie pokoj, ktorý sa dostavuje, keď vieme, kde máme svoje veci.

Neporiadok v tejto kategórii pozostáva z vecí, ktoré buď nemajú svoje stále miesto alebo ho aj majú, ale zatúlali sa z neho a všetko sa pomiešalo so všetkým. Mnohé veci sa zdanlivo vo vašom živote len zjavia, nenadobúdate ich vedome. Zahŕňajú vás poštou, ktorá neustále prichádza a skľučujúcim spôsobom sa trúsi do každého kúta vášho domova, a ďalšie kusy papiera, ktoré sa vynárajú znikadiaľ a vršia sa do obrovských hŕb, pričom odolávajú vzdorovito každému pokusu vytriediť ich. A potom tu máme impulzívne nákupy. Prinesiete si ich domov a poviete si: „Zatiaľ to položím sem“ a tam aj daný predmet ostane. Niekedy zotrvá na tom mieste mesiace, roky, ba desaťročia, vždy vyzerá trochu nemiestne a takmer nebadateľne vás rozčuľuje.

Len aby bolo jasné, nie som zástancom sterilného poriadku. Domov, ktorý je príliš poriadny, kde je všetko „presne tak, ako to má byť“, je aj energeticky sterilný a môže byť rovnakým problémom ako miesto, ktoré je v úplnom chaose. Ale váš domov navonok predstavuje to, ako vám je vnútri, a ak ste neporiadni navonok, vládne príslušný chaos aj vo vašom vnútri. Ak sa pustíte do toho vonkajšieho, tak aj ten vnútorný sa začne úhľadne ukladať na poriadok.

Príliš veľa vecí na malom priestore

Niekedy je problém len v priestore. Váš život a vaša rodina sa rozrástla, ale váš domov je stále rovnako veľký, alebo nebol ani predtým dostatočne veľký. Môžete byť kreatívni pri vytváraní úložných priestorov v skrinkách, ale čím viac toho nanosíte do vášho bytu, tým menej priestoru má energia na to, aby prúdila,

a tým náročnejšie bude zvládnuť to. Ak čelíte neporiadku typu príliš-veľa-vecí-na-toto-miesto, zmocňuje sa vás pocit, že sa doma nedokážete nadýchnuť. A vskutku, dýchate plytšie a ťažšie (kedy naposledy ste sa naozaj zhlboka nadýchli a naplnili si pľúca vzduchom?) a zdá sa vám, že vás čosi brzdí v tom, čo by ste chceli robiť so svojim životom.

Jediné riešenie je presťahovať sa do väčšieho priestoru alebo presunúť niektoré z vašich vecí. Budete prekvapení, ako sa vám uľaví – či už sa rozhodnete pre jedno či druhé.

Všetko, čo je nedokončené

Túto formu neporiadku nie je jednoduché vidieť a ignoruje sa jednoduchšie ako ostatné typy, ale jej dôsledky sú ďalekosiahle. Všetko nedokončené vo fyzickej, mentálnej, citovej a spirituálnej oblasti zapratáva vašu psychiku.

Veci, ktoré ste nedotiahli do konca vo vašom domove, sú len odrazom záležitostí, s ktorými ste sa nevyrovnali vo vašom živote a neustále vám odčerpávajú energiu. Sú to bezvýznamné opravy ako rozlomená zásuvka alebo kvapkajúci kohútik, no aj väčšie záležitosti ako dekorácia domu, údržba ústredného kúrenia alebo klimatizácie či popasovanie sa s džungľou, ktorá bujnie vo vašej záhrade. Čím väčší rozsah, tým viac vecí vplýva na vašu schopnosť posunúť sa vpred so svojim životom.

Gombíky, ktoré treba prišiť, telefonáty, ktoré treba vybaviť, vzťahy, ktoré treba ukončiť a mnohé rôzne formy vecí a činností,

ktoré plynú len tak do stratena a ktoré vás budú brzdiť, ak im nebudete čeliť. Podvedomie tieto veci potláča, ak ho pekne poprosíte, ale vynakladáte na to množstvo energie. Prekvapí vás, ako sa zvýši úroveň vašej vitality, keď dáte do poriadku všetky nedokončené veci.

V ďalšej kapitole sa venujem všetkým typom neporiadku, ktoré vplývajú na váš život spôsobmi, aké by ste nikdy nepredpokladali.