

LEHKOST MÉHO BYTÍ

Osobní průvodce tvořivým dialogem se Životem

HANA POLÁKOVÁ

2022

Věnuji svým dcerám a všem dcerám Života.



Lehkosti

Tak těžkou zdála ses mi celé věky...

A já už vidím

Jak lehká ty jsi

OBSAH



OBSAH.....	9
ÚVOD	10
JAK KNIHU ČÍST A TVOŘIT S NÍ.....	14
KOUZLO ZASTAVENÍ.....	23
KOUZLO PRAVDIVOSTI.....	41
KOUZLO ZRANITELNOSTI.....	59
KOUZLO NECHAT BÝT.....	77
KOUZLO SOUCITU.....	95
KOUZLO TVOŘIVOSTI.....	113
KOUZLO PROSPERITY	133
DOSLOV.....	150

ÚVOD



Kniha, do které jsi právě nahlédla, je stejnou měrou reálným jako kouzelným prostorem, v němž se všechno ladí na Život a utváří s ním dialog pro větší lehkost Bytí. Zajímá tě jak? Když se do knihy podíváš dál, objevíš v ní sestavu sedmi jemných, zato ale nepřemožitelných kouzel, která jsou v čisté podobě připravena k ladnému použití pro všechny, kdo chtějí prožívat svůj život v lehkosti, ve svobodě a v propojení – bez tíživého balastu život komplikujících her.

Jsi to ty? Pak tě tedy zvu na vlídná zastavení s kouzly, při kterých můžeš – a to jen tak mimochodem – životadárně rozvíjet svůj vlastní duševní potenciál a dva nejdůležitější vztahy, kterými jsou vztah sama se sebou a vztah s všezahrnující jednotou Života. Brzy se ani nenaděješ a s každým takovým zastavením budeš umět ve svém životě probudit aspekt lehkosti stále snadněji. A to kdykoli, ať se tobě nebo kolem tebe bude dít cokoli.



JAK JSEM KE KOUZLŮM PŘIŠLA

Já sama jsem tahle kouzla a k nim nepostradatelná činidla objevila v záhybech svého ne-obyčejného každodenního života. Je to ten symbolický poklad ukrytý pod prahem vlastního domu, vydestilovaný z mízy především vlastních zkušeností, bolestí, strachů a pochybností o sobě a promíchaný s přidanými esencemi dalších darů, které mi Život posílal a posílá jako nebeské květy.

Nejsem sice žádnou rebelkou a jsou pro mě typické spíš soulad a trpělivost, ale nikdy se mi příliš nedařilo jít jednou vyšlapanou cestou a usadit se v nějaké konvenční, konstantní pozici. Každá taková se v kontaktu s mojí duší až příliš rychle rozdrobila. Vždycky když se zdálo, že se můj život pohybuje určitým směrem, začal se nečekaně odvíjet jinam. Často jsem nevěděla, kam jdu nebo proč, a přirozeně jsem se ptala – co je se mnou špatně?

Až když jsem se přestala ptát a nechala to, jak je, s velkou úlevou jsem prozírela a uviděla, co je mojí konstantou, včetně úžasného, přesto tisícího poznání, že jsem v ní zabydlená už dávno, od svého narození, a že všechno, co jsem dosud za celý svůj život udělala, směřovalo k jejímu náležitému pěstění.

Tou konstantou je nadání i zušlechtovaná dovednost prodlévat v živém dialogu se Životem – být ochotná nepřetržitě ladit a uvolňovat živý duševní impuls ze spoutaného, nesvobodného stavu. Vidím, že výrazy životních procesů mohou být jen na určitou dobu zachyceny do forem, a nezáleží na tom, nakolik jsou tyto formy ušlechtilé. Stejně jako nemohou být dlouhodobě zhuštěny do představ a přesvědčení, třeba nejsosifikovanějších a kýmkoli nejlépe míněných, protože ty – a často paradoxně právě ty – dokážou ztížit lidský život nejvíc. Představa, co a jak bychom měli prožívat, je větší tíhou než prožitek sám.

Jsem žena, která pečuje o duši – a nejen o tu svoji. Více než dvacet let pečuji také o duše svých klientů, kterým jsem průvodkyní. Umím

nahlédnout hluboké strachy ze změny, kterou nepředvídatelná jiskra samotného Života vyvolává v nitru lidských bytostí.

Dříve jsem byla já sama vlastními strachy tak pohlcena, že jsem trpěla panickými atakami. Až po letech se mi při jedné noční atace povedlo úplně se pustit. Dívala jsem se na svoji tehdy ještě malinkou dcerku spící vedle mě v postýlce, myslela na dvě starší dcery, držela se muže za ruku a podvolila se možnosti, že v tuhle chvíli vidím svoje nejmilovanější naposled, že zemřu. Nezemřela jsem fakticky, ale s totálním odevzdáním kontroly nad Životem jsem prožila nepopsatelný průlom a nevyjádřitelně se ve mně rozšířila hluboká důvěra. Narodila jsem se do nové existence. Moje bytí nabralo jasný kurz do jednoty a lehkosti.

Stalo se to před dvanácti lety, když ke mně kouzlo Lehkosti přes noc vklouzlo. Ale stav lehkosti Bytí, a především umění ho kdykoli vyladit, to ještě dlouho zrálo. Až se vylouplo do téhle podoby. Ani jsem neměla v úmyslu napsat knihu o Lehkosti. To spíš Lehkost si vybrala mě, abych ji způsobem, který v této knížce přináším, vnesla do širokého prostoru uzemněné každodennosti, kde jsem ji našla i já.

Jádrem knihy jsou esenciální věty, ztělesněné proudem mé vlastní zkušenosti a ukotvené v mém bytí. Nenaješ tu žádné dlouhé texty, vystavěné z objemného množství analyzujících nebo objevných informací (ani z těch takzvaně „vědeckých“ a ani z těch takzvaně „duchovních“). Informace jsou sice důležité a nezastupitelné, ale když jde o autentické setkání se Životem, mohou být pro tebe přítěží. Zbytečně ti prožívání filtrují a pak ho komplikují. Zajmou tě v bludišti falešných příběhů, které si pak pleteš s realitou.

Pro člověka je přirozené, že potřebuje pojmenovávat. Ale když hledá odpovědi automaticky a rychle, nebo má dokonce na všechno připravenou odpověď, odpojuje se a ztrácí se sobě i Životu. Ztrácí kontakt s životní realitou. O tomto stylu prožívání vím také své. Neochvějně a celou svojí bytostí také vím, jak velkou dávku lehkosti a svobody má člověk k dispozici, když prožívá Život „v přímém

přenosu“. Tedy když poznaným i dosud nepoznaným životním projevům čelí tváří v tvář, bez unikání do říší slibných, jenže většinou iluzorních odpovědí.

A právě o tomhle kniha je – zlehka i důkladně tě směřuje k tomu, jak být a zůstat v jednotě se Životem. Jak s ním docela obyčejným způsobem rozvíjet tvořivý, osobní dialog namísto navyklého utíkání na různá vedlejší jeviště – kdekoli mimo něj.

K tomu je přichystaný i formát knihy. V kontaktu s tebou knížka ožije a má potenciál stát se jedinečným místem pro tvoje setkávání se Životem „načisto“. Zároveň se může stát tvou průvodkyní. Ve spojení s ní budeš mít možnost se odevzdat organickým proudům a vlnám Života, které se ti mohly doteď zdát příliš nevyzpytatelné, nebezpečné nebo neslučitelné s tvými představami o životě. Neznamená to ale, že tě proces povede k ústupu ze společenského dění nebo ze vztahů s ostatními lidmi. Právě naopak. Ve svém stále obnovovaném naladění budeš vytvářet souladnější vztahy na všech úrovních a učiníš samu sebe propojenější se všemi a se vším.

K tomu se navíc učiníš bytostí svěží Životem. Tvoje celé bytí se stane lehkým – a to i v situacích, které jsou těžké jako kámen a nejde s nimi hnout. Totiž to, co ti udělá život lehčím, je tvoje ochota lehkost rozvíjet. Lehkost jako elegantní dovednost, s níž budeš znova a znova dynamicky propojovat energii vlastního těla, duše i ducha a zároveň jednotlivých životních situací, ke kterým tě Život vyzývá. Nebude záležet na výsledku tohoto propojování. Jediné, na čem totiž skutečně záleží, je navázat přímý vztah se Životem a spolupracovat s ním. Každodenní bytí se potom stává jednodušší a lehčí, než by se mohlo zdát.

JAK KNIHU ČÍST A TVOŘIT S NÍ



Mám pro tebe na úvod několik důležitých vzkazů. Věnuj jim pozornost. Díky nim se na knihu snadno naladíš, a hlavně – maximálně využiješ její tvořivé možnosti.

VZKAZ PRVNÍ

S knihou se vydáš na ryze osobní, tvořivou cestu, která má sedm částí. Sedm – jako každá skutečná přechodová cesta, při níž se buduje duhový most vedoucí do nové existence. *Sedm dnů má Tvůrce na to, aby vytvořil nový svět a nový život v něm.* Ale nelekej se. **Fakticky můžeš s knihou i s jejími jednotlivými částmi pracovat, jak dlouho budeš chtít a kdykoli budeš chtít.** Sedm dnů je tady časem imaginárním a podstatným zůstává to, že během sedmi symbolických dnů si osvojíš sedm základních principů, jejichž dosah bude mít ve tvém životě účinek kouzla.

VZKAZ DRUHÝ

Jak uvidíš, **všech sedm kapitol – dnů s kouzly – má svůj pravidelný rytmus.** Ten bude podporovat průběh procesu, až se budeš s kouzly seznamovat, osvojovat si jejich principy, kultivovat je a uvádět do běžného života, dokud se nestanou tvou přirozeností. **Zároveň je celý proces tvým originálním dialogem se sebou a se Životem, takže nic nebrání tomu, abys objevila a respektovala vlastní rytmus i dynamiku.**

V každé kapitole najdeš **krátký text k rozjímání**, ladící s jejím hlavním tématem. Text si **pomalů – opravdu pomalů – a vnímavě přečti**. Nechej ho na sebe působit. Vnímej a o nic se nesnaž. Jde o esenciální sdělení.

Následuje **představení jednoho z kouzel a vybídnutí k jeho osvojení**. Všechna kouzla spolu ve výsledku souvisejí. Může se ti proto zdát, že se různě prolínají. Je to v pořádku. **I tady čti pomalů a vnímej**.

Za pomyslným rozcestníkem, na kterém se můžeš rozhodnout, jestli se budeš chtít právě v tu chvíli ponořit víc do sebe, nebo spíš ne, je připravena **imaginace. Díky ní máš možnost stát se svědkem aktuálního rozpoložení svého jedinečného bytí**. Nahlédneš a projasníš jednu jeho vrstvu (část) v přítomném čase. I přesto, že můžeš narazit na nechtěné zjištění a prožitky, je to velice osvěžující, protože si v sobě rozsvítíš. K imaginaci se můžeš vracet podle libosti, ostatně jako ke všemu ostatnímu.

Dál na tebe budou čekat další **instrukce k začlenění kouzla do běžného života** a také opodstatnění jeho smyslu a významu. V závěru kapitoly je **rekapitulace a ukotvení proběhlého procesu** od první až do aktuálně přečtené (zpracované) části.

VZKAZ TŘETÍ

V každé části se snadno zorientuješ na základě pokynů, které tě ladně povedou. Nejedná se o nic neobvyklého. Právě naopak. Často se ti může zdát, že jsou doporučení příliš banální. Také si zřejmě nejednou pomyslíš, že tohle všechno dávno znáš a umíš. Skvělé – tím lépe. Přesto – **buď ochotná odložit své dosavadní zkušenosti i očekávání a pustit se do procesu tak nově, jak jen to jde**.

VZKAZ ČTVRTÝ

Mnohá poselství v knize povedou tvé vědomí do stavu paradoxu a budou ho tam chtít ponechat. Prodlévat v paradoxním rozpoložení vytváří prostor pro důvěrné propojení s mysteriem Života a otevírá bránu nekonečnému uvolnění. Bez ochoty usadit se v prostoru paradoxu, v němž **vědomě překračujeme linearitu a závislost na polaritě dobra a zla**, nejde dost dobře přijmout Život v jeho plnosti a odpovídat mu s lehkostí. Pokud si tedy občas všimneš, že narážíš na rozpory a že vlastně dost dobře nevíš, co platí (jestli právě teď, nebo kdykoli, jestli moje bytí, nebo veškeré Bytí, jestli nechat bolestivé těžkosti dít se, nebo tvořit lehkost, a podobně), buď připravena nechat to být.

VZKAZ PÁTÝ

Když tě budu vyzývat k zaznamenávání přímo do knihy, nenechej si utéct tyto příležitosti – a hlavně nic z toho, co k tobě během nich (i mimo ně) přichází. Ať jsou to myšlenky, vhledy, otázky, emoce, pocity v těle, nebo cokoli dalšího. **Zaznamenávej. Stačí slova, sousloví či útržky vět.** Ale je to důležité. Tímto způsobem se v tobě proces lépe usadí a také se bude moci snadněji vynořit esence (a nejen jedna) jako zpráva o darech, které máš ve svém životě k dispozici, anebo jako zpráva o tom, na čem je aktuálně potřeba v životě zpracovat.

VZKAZ ŠESTÝ

Záznamové stránky v knížce nejsou určené pro archivování tvých prožitků jako v denících (tedy pokud sama nebudeš chtít). Jsou připravené pro aktualizaci – pro nové a nové situační tvoření. Proto **zapisuj obyčejnou tužkou nebo mazacím perem, které můžeš snadno vygumovat a kdykoli uvolnit prostor pro čerstvý dialog a čerstvé tvoření se Životem.** Při mazání zápisu se napoj na existující záznam, ale neulpívej na tom, co v něm stojí. Uvolní ve svém životě místo pro Život. Začni znovu a sleduj, jak ti to jde.

VZKAZ SEDMÝ

Při osvojování kouzel uvnitř této knihy se neobejdeš bez tří důležitých činidel. Jejich vzájemným působením totiž vzniká nezlomná a zrovna tak jemná a pružná síla, nezbytná k tomu, aby se ti tvoření a obnovování lehkosti Bytí dařilo. A to nejen v souvislosti s knihou. Čím víc je do života zapojíš, tím víc budeš spokojená a doslova „živá“, protože tato činidla jsou základními pilíři péče o lidskou duši a integritu. A která to jsou? **Zpomalení, všímavost a uskutečňování.**

ZPOMALENÍ

Čti v tempu, ve kterém navážeš a udržíš vědomý kontakt se svým prožíváním. To je většinou o dost pomalejší tempo než to, kterým čtete obvykle.

Celá kniha je vydestilovaným, esenciálním sdělením, takže každému slovu i celé větě dopřej poctivou a trpělivou pozornost.

Nechej slova, ať na tebe můžou zapůsobit tak, že si jejich dopad na sebe uvědomíš. Jak? Prostě si mezi větami vytvářej pomlky a věnuj si pozornost.

VŠÍMAVOST

Všímej si a poslouchej, co se děje uvnitř tebe. Všímat si znamená zachytit myšlenky, emoce a pocity v těle, které tebou procházejí, propojit se s nimi a nechat je být. Případně je při práci s knihou zaznamenat. Opakovaně tiš svoji upovídanou mysl, ale nehádej se s ní a ani na sebe se nezlob. Místo toho pěstuj vztah se svým tichým vnitřním pozorovatelem, který neposuzuje a není zaměstnaný ustavičným hledáním. Hledáním řešení a odpovědí, na něž se ve většině případů nikdo neptá.

*Otevři se skutečnosti, že zdaleka nejde o to, co se ti děje,
ale o to, jak to prožíváš a jaký k tomu máš postoj.
Vědomá všímavost je nejlepším způsobem, jak se ve svém prožívání
zorientovat a dál ho nekomplikovat.*

USKUTEČŇOVÁNÍ

Celá sestava kouzel, se kterými se tu krok za krokem seznámíš, ti umožní stát se a zůstat otevřenou, dynamickou, pružnou, flexibilní – a přitom nepřekročit adekvátní míru vlastní přizpůsobivosti, abys zůstávala stabilizovaná. **Nečekej a začni.** Místo, kde jsi, i tvoje aktuální vývojová etapa či téma je úplně ideální, abys uskutečňovala lidství ve vši komplexnosti, jaká je pro tebe právě teď možná.

*Utvářej pravdivou realitu a přitom svůj fokus zaměřuj zásadně
na plnost, celistvost, propojení a jednotu.*

Potíže, na které natrefíš, pozoruj jako kvality, které se tě snaží duševně aktivovat a propojit tě se Životem a jeho Stvořitelem. Oceňuj, co je, a uskutečňuj to, na čem ti záleží – ať už lásku, pravdu, spokojenost, nebo lehkost. Ty sama se tím staň. Přitakej Životu. Otevři se a buď ochotná riskovat, že se ocitneš v neznámu. V některých situacích to může znít příliš děsivě. Proto se vyplatí investovat energii do kontinuální péče o své prožívání, o schopnost umně modifikovat svůj vnitřní svět a zároveň rozvíjet integraci. Pak jde totiž na jakékoli životní výzvy reagovat s větší důvěrou a otevřeností a zažívat lehkost Bytí místo zbytečného přitěžování. Komplikace, složitosti a dramata prostě ze života mizí.



Tak.

*A teď už ti přeji s knihou
a s kouzly v jejím nitru hodně
užitečných, tvořivých a jednotu
obnovujících chvil.*

*Udělej s nimi svoje bytí lehčím
a jednodušším.*

*Poděkuje ti i celá naše planeta
a celé Univerzum.*

DEN PRVNÍ

KOUZLO ZASTAVENÍ



DEN PRVNÍ

Jsem ta, která se zastavuje

HLAVNÍ TÉMA

KOUZLO ZASTAVENÍ

TEXT K ROZJÍMÁNÍ

*Neexistuje nic, za čím by ses musela hnát,
ani nic, před čím bys musela utíkat.*

Kam by ses chtěla schovat, když se dostaneš do úzkých?

*Plně a právě v tomto okamžiku ať každá z nás,
ihned a na místě, kde stojí, vyplní celé Univerzum.*

Kódó Sawaki, zenový učitel

Upraveno



OSVOJUJI SI KOUZLO A UMĚNÍ ZASTAVENÍ

PROČ TO MÁM DĚLAT?

- Protože před Životem se nedá schovat. Protože není kam utéct. Žádná strategie, jak se uchránit před Životem, nefunguje.
- Protože jedinou fungující životní strategií je přestat před Životem utíkat.
- To znamená, že se zastavuji tam, kde právě jsem, a situaci na tomto místě plně a pravdivě prožívám.

CO ZÍSKÁM, KDYŽ SE KOUZLO ZASTAVENÍ NAUČÍM POUŽÍVAT?

- Přestanu se Životu bránit.
- Krok za krokem tak ze mě bude opadávat veškerá tíha Života.
- Získám velkou dávku životní energie a nenuceného optimismu.
- Čím více se budu zastavovat, tím více prostoru a času ve svém životě budu mít.
- V každém zastavení vytvořím prostor, kde se ocitnu mimo čas. Ocitnu se ve velkém kvantu možností, s nimiž můžu tvořit. Stávám se svobodnou, ať se kolem děje cokoli.

POJĎ ZAČÍT S KOUZLEM
ZASTAVENÍ PRÁVĚ TEĎ

Spoj se se svým dechem. Nechej se jím vést.
Nic jiného nedělej.

Uvědom si, že právě teď se děje tvoje zastavení.

Nyní se děje tvoje zastavení se Životem.

To je všechno. Kouzlo už ovládáš.

Než budeš číst dál, proved' ještě jedno vědomé
zastavení s rytmem svého dechu.

Dej si čas.



A CO TEĎ?

I.

Zrekapituluj si v klidu, co jsi s kouzlem Zastavení prožila – od momentu, kdy jsi začala číst úvodní text určený k rozjímání, až do této chvíle.

Pravdivě si zaznamenej svoje pocity, myšlenky, vhledy, nápady.

Neprováděj cenzuru. S odvahou využij celou škálu emočních i mentálních stavů. Jen nekomplikuuj!

Při zaznamenávání **použij prostý popisný způsob**. Tedy vyvaruj se jakéhokoli hodnocení, vymyšlení nebo analyzování.

Věz, že *prostý popisný způsob* je takový, který postihne tvoje prožívání na subjektivní úrovni, ale nebudeš se s ním pouštět do žádných úvahových postupů.

SROVNEJ TOHLE

- *Zase jsem smutná. Zdá se mi to tak velké a nekonečné...*
- *Zase jsem smutná. Po tak dlouhé době už bych snad měla být za tím. Kdybych ho nepotkala, nemusela bych to řešit...*