

TISHA MORRIS

UMYSŁ CIAŁO DOM

SEKRET HARMONIJNEGO ŻYCIA



TISHA MORRIS

UMYSŁ CIAŁO DOM

SEKRET HARMONIJNEGO ŻYCIA



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Mind, Body, Home: Transform Your Life One Room at a Time

Przełożyła: Joanna Śliwińska

Redakcja: Katarzyna Pietruszka

Korekta: Beata Piecychna

Skład i projekt okładki: skladigrafika@gmail.com

Wszystkie ilustracje umieszczono za zgodą Llewellyn Art Department

MIND, BODY, HOME:

TRANSFORM YOUR LIFE ONE ROOM AT A TIME

Copyright © 2013 Tisha Morris

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Zdjęcie z okładki: Copyright © Alex Tihonov

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1

Białystok 2014

ISBN: 978-83-63965-38-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Podziękowania | 11 |
| Wstęp | 15 |
| Moje życie jako budynek | 17 |
| Związek umysłu, ciała i domu | 21 |
| Projektowanie zrównoważone | 23 |
| Zmiany w domu XXI wieku | 24 |
| Powiązanie zasad ciała i umysłu..... | 26 |
| Dom jako lustro..... | 27 |

CZĘŚĆ 1:

POZNAWANIE WŁASNEGO DOMU

| | |
|---|-----------|
| Rozdział 1. Powstanie waszego domu: jego położenie | 35 |
| Okiełznanie energii Ziemi..... | 38 |
| Co to jest chi? | 39 |
| Jin i jang | 41 |
| Okolica | 44 |
| Co to jest remedium feng shui? | 49 |
| Wybór miejsca pod budowę..... | 50 |
| Wykorzystanie feng shui do analizy miejsca domu..... | 52 |
| Zastosowanie totemów zwierzęcych w domu | 56 |

| | |
|---|------------|
| Kształt działki..... | 58 |
| Zatrute strzały..... | 59 |
| Drogi, podjazdy, chodniki i ścieżki | 61 |
| Skrzyżowania w kształcie litery T, ślepe uliczki i zaułki..... | 65 |
| Posługiwanie się intuicją..... | 67 |
| Rozdział 2. Osobowość waszego domu: numerologia | 69 |
| Święta geometria | 70 |
| Numerologia..... | 71 |
| Numerologia domu..... | 72 |
| Rozdział 3. Ciało domu: jego kształt i wpływ na mieszkańców..... | 83 |
| Dom naszego dzieciństwa..... | 85 |
| Za mały, za duży, a może w sam raz? | 86 |
| Zakorzenie się..... | 88 |
| Jaki styl architektoniczny będzie dla was najlepszy? | 92 |
| Stary dom czy nowy..... | 99 |
| Rozdział 4. Ścieżka domu: rozkład wnętrza | 101 |
| Przepływ energii..... | 102 |
| Siatka Bagua..... | 104 |
| Brakujące kąty | 108 |
| Drzwi wejściowe..... | 112 |
| Wejście | 113 |
| Korytarze..... | 117 |
| Schody..... | 118 |
| Łazienki..... | 120 |
| Garaż | 124 |
| Rozdział 5. Przeszłość domu: byli właściciele | 127 |
| Wzorce energii | 129 |
| Domy przejęte przez bank..... | 131 |
| Duchy i inne istoty | 133 |
| Wypędzanie duchów | 136 |
| Mam przyjaznego ducha | 139 |
| Oczyszczanie przestrzeni..... | 140 |
| Wskazówki co do oczyszczania przestrzeni..... | 142 |
| Jak często należy oczyszczać przestrzeń? | 143 |

| | |
|---|------------|
| Rozdział 6. Nasza energia, nasze emocje i nasze rzeczy | 145 |
| Pole energetyczne lub aura..... | 146 |
| Czakry | 150 |
| Czakry a siatka Bagua..... | 153 |
| Obiekty nieożywione też żywią uczucia..... | 157 |
| Meble | 158 |
| Zbiory..... | 161 |
| Zagrzenie i sztuka rozstawiania się z przedmiotami | 162 |
| Co z rzeczami mojego męża?..... | 166 |
| Bałaganiarz czy pedant?..... | 168 |
| Przedmioty, które są wyrazem nas samych..... | 169 |

CZĘŚĆ 2: DOM WYGLĄSZA NASZE OPINIE

| | |
|---|------------|
| Rozdział 7. Język domu | 173 |
|---|------------|

| | |
|--|------------|
| Rozdział 8. Piętra: poziomy świadomości | 179 |
|--|------------|

| | |
|--|-----|
| Fundament | 180 |
| „Osadzanie się” w nowym domu..... | 181 |
| Piwnica | 185 |
| Co tak naprawdę tam się kryje? | 186 |
| Ja, ty i on..... | 188 |
| Piwnice a zalania | 189 |
| Co z oczu, to z serca? | 190 |
| Poziom główny | 192 |
| Drugie piętro | 194 |
| Gdzie ma się znajdować biuro domowe? | 195 |
| Strych | 196 |

| | |
|--|------------|
| Rozdział 9. Komponenty strukturalne: „kości” domu | 201 |
|--|------------|

| | |
|----------------|-----|
| Szkielet | 202 |
| Podłogi | 205 |
| Sufit | 206 |
| Dach | 208 |
| Ściany | 209 |
| Schody..... | 211 |
| Okna..... | 213 |

| | |
|--|------------|
| Drzwi..... | 214 |
| Kominek..... | 217 |
| Rozdział 10. Pokoje: różne części naszej osobowości | 219 |
| Łazienka | 221 |
| Sypialnia | 223 |
| Schówek | 227 |
| Mania sprzątania | 228 |
| Salon..... | 229 |
| Garaż..... | 230 |
| Pomieszczenia przechodnie | 231 |
| Kuchnia | 233 |
| Rozdział 11. Urządzenia mechaniczne: | |
| funkcjonowanie organów | 235 |
| Hydraulika | 236 |
| Elektryczność | 240 |
| Internet/Telefon | 242 |
| System grzewczy i klimatyzacja..... | 244 |
| Rozdział 12. Przestrzenie zewnętrzne: | |
| nasze relacje z innymi ludźmi | 247 |
| Przód i tył domu..... | 249 |
| Frontowy ganek | 251 |
| Patio/Weranda..... | 253 |
| Balkon | 254 |
| Ogrodzenie | 255 |
| Ogrody | 256 |
| Podjazd..... | 257 |
| Basen | 259 |
| Drzewa | 260 |
| Rozdział 13. Wtargnięcie: co przyciągamy | 263 |
| Mrówki..... | 265 |
| Muchy | 265 |
| Karaluchy..... | 266 |
| Myszy | 267 |

| | |
|------------------|-----|
| Włamywacze | 268 |
| Duchy..... | 270 |

ZAKOŃCZENIE:

INTEGROWANIE UMYŚŁU, CIAŁA I DOMU

| | |
|---|------------|
| Wypadki w domu | 272 |
| Naprawy i remonty | 274 |
| Przeróbki | 276 |
| Remont..... | 278 |
| Wynajmowanie swojego domu | 280 |
| Przeprowadzki | 281 |
| Feng shui dla planety Ziemi..... | 283 |
| | |
| Związki: umysł, ciało, dom | 286 |
| Bibliografia | 293 |
| Lista zalecanych lektur | 295 |

W S Ł Ę P

Miejsca mają moc – nie tylko tę fizyczną, spowodowaną ich czystą obecnością, ale tę emocjonalną siłę przebicia, która zmienia nasze nastroje. Oczywiście działać to może w drugą stronę.

My mamy moc nad miejscami.

Jeśli nie wykorzystamy tego faktu, zmarnujemy wielką szansę na wniesienie w nasze życie pozytywnej energii.

– MARTHA BECK „At home”



Wciążu całego życia zamieszkujemy w różnych przestrzeniach – w domu z czasów dzieciństwa, akademiku, naszym pierwszym mieszkaniu, naszym pierwszym domu. Po drodze zdarzają się jeszcze kolejne miejsca. Przypomnijcie sobie okres, kiedy wprowadzaliście się do nowego domu. Najczęściej przeprowadzka związana jest z poważną zmianą życiową – z małżeństwem, rozwodem, narodzinami dziecka, nową pracą, szkołą, ukończeniem studiów, redukcją lub zwiększeniem zatrudnienia, czy też po prostu z początkiem nowego etapu. Nigdy nie zapominamy domów, w których mieszkaliśmy, a i one, na poziomie energetycznym, nigdy nas nie zapominają. Nasze domy są częścią nas, a my jesteśmy ich częścią.

Wkrótce po wprowadzeniu się do nowego domu wasza energia i energia domu zaczynają się przenikać. Podobnie dzieje się, gdy stabilizujemy się w długotrwałym związku, karmiąc się nawzajem energią.

Wasz dom staje się waszym odbiciem – fizycznie, umysłowo i emocjonalnie. Te odwzorowania stają się zauważalne w budynku na różne sposoby. Najoczywistszym przykładem jest bałagan w domu. Symbolizuje bałagan w głowie. Ale co z zatkaną toaletą, ciekącym dachem czy zwalonym drzewem? Każdy aspekt naszego domu łączy się z fizycznym, umysłowym lub emocjonalnym aspektem naszego samopoczucia.

Rozważcie obecny stan waszego domu. Czy panuje w nim bałagan? Czy ostatnio przepalił się bezpiecznik? Czy istnieją jakieś powracające problemy, które wydają się nie do rozwiązania? Czy dom wymaga remontu, czy też wystarczą niewielkie kosmetyczne zmiany? Czy macie problemy z insektami gnieźdzącymi się w domu lub z uszczelnkami? Część tych kłopotów, a może większość, jest tak naprawdę odzwierciedleniem tego, co dzieje się w waszym życiu. Wystarczy rozejrzeć się po miejscu zamieszkania, a dostrzeże się obecny stan swojego życia. Zmiany w domu powodują zmiany w was samych.

Nasz dom składa się z wielu wirujących energii, które dotykają nas na tym delikatnym i głębokim poziomie, z którego istnienia większość z nas nie zdaje sobie sprawy. Wyobraźcie sobie przez chwilę niewidoczny świat energii panującej w waszym domu. Ten niewidoczny, niewidzialny świat składa się z energii emitowanej z ziemi, z przedmiotów znajdujących się w waszym domu, z energii poprzednich mieszkańców, a co najważniejsze, z waszego pola energetycznego. Zrozumienie, jaki wpływ mają na was te energie, i odwrotnie, jaki wpływ macie na swój dom, może głęboko zmienić obraz całości. A co więcej, życie może ulec dramatycznej zmianie, jeśli zmienicie sposób postępowania we własnym domu.

Nasz dom jest czymś więcej niż tylko fizyczną powłoką. To przestrzeń, z którą jesteśmy w najbardziej zażyłych stosunkach. W niej płaczymy, śmiejemy się, śnimy, kochamy się, obnażamy, jak w żadnym in-

nym miejscu. To przestrzeń, w której jesteśmy najbardziej bezbronni. Druga po ciele, jest muszlą odgradzającą nas od świata. To przestrzeń naszych myśli i emocji. Dom wyraża naszą energię i jest przedłużeniem naszej fizyczności. Podczas gdy inne przestrzenie, jakie zajmujemy, takie jak samochód czy biuro, czy też przestrzeń publiczna, zawierają cały zbiór wpływających na siebie energii, z żadną z nich nie jesteśmy tak związani jak z własnym domem.

MOJE ŻYCIE JAKO BUDYNEK

Wzajemne powiązanie pomiędzy naszą osobistą energią a tą emanowaną przez nasz dom stało się dla mnie oczywiste kilka lat temu i w końcu doprowadziło mnie do decyzji, aby zostać konsultantką feng shui. Latem 2006 roku, kiedy jak zwykle spacerowałam z psem, na podwórzu ceglaneanego bungalowu w stylu Hollywood lat 30., który zawsze bardzo mi się podobał, zauważyłam ogłoszenie „Na sprzedaż”. Usadowiony pomiędzy bungalowami w stylu rzemieślnik a domami w stylu wiktoriańskim w starej dzielnicy wschodniego Nashville, gdzie wtedy mieszkałam, dom posiadał szczególny urok. Następnego dnia zadzwoniłam do znajomego pośrednika handlu nieruchomościami. Kiedy przestąpiłam próg tego budynku, wiedziałam, że jestem u siebie.

Szybko jednak poczułam się przytłoczona sytuacją, gdy otrzymałam raport inspektora budowlanego. Dom wymagał kapitalnego remontu. Nigdy nie było w nim klimatyzacji, a więc trzeba było zainstalować nowe przewody. Wymiany wymagała też skrzynka bezpiecznikowa. Budynek został również zalany z powodu wcześniejszych problemów hydraulicznych ze starymi i skruszałymi rurami PCV. Do tego dochodziły wszelkiego rodzaju estetyczne zmiany, począwszy od kanarkowożółtej kuchni (sufit też był tego koloru), a skończywszy na każdym wyłączniku za-

instalowanym do góry nogami. Dopiero co zakończyłam trwające pięć lat spore estetyczne zmiany bungalowu z lat 20., więc z niecierpliwością czekałam na tani w utrzymaniu, a może nawet całkiem nowy dom, ale nie na remont. To wtedy moja najlepsza przyjaciółka powiedziała: „Albo zrobisz wszystko od razu, albo stopniowo”. Nie miała na myśli jedynie domu, ale mówiła o mnie – o remoncie mnie samej.

W tym czasie postanowiłam też zmienić zawód z prawnika na taki, w którym mogłabym bardziej się spełniać. Niedawno uzyskałam dyplom architekta wewnątrz, lecz nadal nie mogłam znaleźć niczego satysfakcjonującego. Czułam się zagubiona, jak nigdy przedtem, ale nadal poszukiwałam profesji zgodnej z moim wnętrzem. Wiedziałam, że mam pewnego rodzaju powołanie, ale nie mogłam jeszcze pojąć, do czego. Czytałam każdą dostępną książkę na temat przekwalifikowania się.

W tym samym czasie życie osobiste przypominało życie zawodowe – byłam w różnych związkach, podejmowałam błędne decyzje. Po poważniejszym rozstaniu wiedziałam już, że potrzebuję zmian. Jako typowy Rak, w tych burzliwych chwilach stałam się zupełnie zależna od mojego domu. Był moją bezpieczną przystanią i „magazynem” wszelkich emocji, jakie przeżywałam przez ostatnie pięć lat. Dlatego też wiedziałam, co powinnam zrobić – sprzedać dom i zacząć wszystko od początku. Wtedy pojawił się ten uroczy bungalow, który tak jak ja bardzo potrzebował kapitalnego remontu i nowego startu.

Upewniwszy się, iż transakcja zakupu przejdzie gładko, zrozumiałam, że czas zacząć mój nowy projekt remontowy. Tym razem zaszedł on dalej niż jakiegokolwiek moje wcześniejsze przedsięwzięcia. W następnym roku jednocześnie i dom, i ja przeszliśmy dramatyczną transformację. Kiedy zdzierałam kolejne warstwy farby i wprowadzałam ulepszenia, odkryłam, że ten dom, i ja również, jest niecoszlifowanym diamentem, który po prostu potrzebuje miłości.

Podczas wprowadzania poprawek zauważałam zmiany postępujące we mnie samej. Począwszy od naprawy instalacji elektrycznej, HVAC, a skończywszy na prostym malowaniu ścian, zauważałam, jak każda z tych zmian wywiera wpływ na mnie – fizycznie, umysłowo i emocjonalnie. Na przykład, kiedy zainstalowano klimatyzację, zaczęłam oddychać spokojniej dzięki jodze i medytacji. Kiedy ulepszono instalację elektryczną, zamieniając stare bezpieczniki na dwustuwoltową deskę rozdzielczą, mój układ nerwowy uspokoił się, a ja nauczyłam się opanowania. Pomalowałam każdy pokój na inny kolor i w czasie tej czynności wraz z każdym pomalowanym pokojem pojawiał się nowy aspekt mojej osoby. Kiedy remont objął również domek dla gości, odkryłam siebie jako terapeutkę.

Szczególnie zapamiętałam okres, kiedy przez dwa tygodnie byłam właścicielką obu domów. Padałam z nóg, jednocześnie doprowadzając do porządku nowy dom i wyprowadzając się ze starego. Byłam kompletnie wyczerpana. W przeciągu trzydziestu minut padły instalacje HVAC w obu domach. Dotarło do mnie, że należy mi się przerwa i muszę o siebie zadbać. Dosłownie i w przenośni brakło mi oddechu. W takich momentach wiedziałam, że to moja podświadomość przemawia do mnie poprzez mój dom. W tym czasie miewałam również bardzo wyraźne sny o domach, które dostarczały mi jeszcze więcej informacji. Na szczęście nie musiałam doświadczać takich rzeczy ze strony mojego domu.

Pod koniec roku zakochałam się w domu, we mnie samej i w moim partnerze. Dokonywałam ostatnich pociągnięć pędzlem na zewnętrznych framugach okien. Skończyłam już wszystkie konieczne naprawy oraz ulepszenia i teraz mogłam skupić się na poprawkach, by pozwolić temu domowi wyrazić swój niepowtarzalny urok i piękno. Tamtego roku dostałam wycisk od życia, wiele spraw wymagało naprawy,

ale wyszłam z tego z poczuciem, że nic nie muszę reperować, wystarczą tylko drobne ulepszenia. Kiedy malowałam wokół okien turkusową obwódkę, charakterystyczną dla domów z cegły suszonej na słońcu, wyrażałam siebie w nowy sposób.

Podobnie jak anioły i przewodnicy komunikują się z niektórymi ludźmi, innych zaś nachodzą sny i wizje, do mnie mówią domy. W szczególności dom nauczył mnie języka podświadomości, języka, którym posługują się wszystkie nasze domy. Kilka lat później natknęłam się na książkę Carla Junga *Memories, Dreams, Reflections*, w której opowiada on o potężnej symbolice, jaką przekazał mu dom w trakcie budowy. Ta korelacja została następnie poruszona w książce *The House of C.G. Jung*, projekcie zainicjowanym przez wnuka Carla Junga, Andreasa Junga, który obecnie zamieszkuje ten dom.

Kiedy remontowałam dom, znalazłam pracę zgodną z moim wnętrzem, poznałam też moją bratnią duszę. Oczyszczając się ze swojej przeszłości w poprzednim domu, teraz otworzyłam pustą przestrzeń, do której zaprosiłam nowe możliwości. I tak też się stało. Po miesiącu od wprowadzenia się zaczęłam uczyć jogi i wkrótce zdałam sobie sprawę, że posiadam dar wykorzystywania własnej energii. Po przestudiowaniu rozmaitych modalności i szkoleniu się w nich rozpoczęłam praktykowanie feng shui i uzdrawianie. Nieomalże rok później sprzedałam dom. Na zawsze pozostanie on częścią mnie, tak jak dzieje się ze wszystkimi naszymi domami.

Z perspektywy czasu widzę, że nigdy się nie zagubiłam ani też nie podjęłam żadnej złej decyzji związanej z pracą czy związkiem. Wszystko to było częścią pewnej ważnej ścieżki, która doprowadziła mnie na właściwe miejsce. Bezpośrednio doświadczyłam, w jaki sposób nasza energia łączy się z miejscem naszego zamieszkania. Zrozumiałam również, jak ważną rolę odgrywa dom w naszej świadomości. Kiedy dokonujemy w nim

zmian, zmieniamy również siebie. Gdy dokonujemy ich świadomie, jesteśmy w stanie przekształcić swoje życie i otworzyć duszę.

ZWIĄZEK UMYŚŁU, CIAŁA I DOMU

Od kiedy medycyna alternatywna i życie holistyczne weszły do głównych nurtów, prawie w każdej społeczności lub każdym mieście można znaleźć w ofercie wiele wspaniałych modalności. Nasz dom stanowi główny składnik holistycznego życia i mamy go w zasięgu ręki. W holistyce chodzi o zrównoważenie całości. Jeśli nasz dom znajduje się w nieładzie lub brakuje w nim równowagi, wtedy nasze życie trudno będzie, jeśli w ogóle to możliwe, uporządkować. Nasze przestrzenie życiowe łączą się z tą równowagą. Nasze ciała są odzwierciedleniem naszych umysłów, a nasze domy są przedłużeniem i ciała, i umysłu. Energie myśli, ciała i domu przenikają się i wpływają na siebie. W tym właśnie zawiera się moc połączenia umysłu, ciała i domu.

Przez tysiące lat we wszystkich kulturach, tradycjach i religiach dom był ściśle związany z duszą lub też używany jako jej metafora. W chrześcijaństwie ciało opisane jest jako „świątynia duszy”. W literaturze opisał je w taki sposób Nathaniel Hawthorne w *Domu o siedmiu szczytach*. A Gaston Bachelard podsumował to poetycko w *Poetyce przestrzeni*. W Hollywood film *Życie jak dom* ukazywał etapy budowania domu na podstawie życiorysów i związków bohaterów. Dla psychoanalityków zajmujących się teorią snów Junga i dla innych interpretatorów marzeń sennych dom symbolizuje ja i sposób, w jaki budujemy nasze życie. Każdy pokój i element tego domu reprezentuje przejaw naszego charakteru.

Związek domu z ciałem można znaleźć nawet w architekturze. Często określany jest jako święta geometria. Z historycznego punktu widzenia

proporcji ciała używano w architekturze w celu określenia podstawowych proporcji przestrzeni. Takie było ukryte znaczenie w powszechnie znanym rysunku Leonarda Da Vinci *Człowiek witruiwiański*. Z podobnych zasad korzystał wcześniej sam architekt Witruiwusz przy projektowaniu przestrzeni.

Połączenie pomiędzy przestrzeniami i to, jaki wpływ mają one na człowieka, powszechnie znane jest jako feng shui. Wywodząca się z Chin, a obecnie znana na całym świecie nauka feng shui opisuje, jaki wpływ na ciała i umysły ma energia przestrzeni. Feng shui to nauka, którą łączy się do jednego worka z medycyną chińską, akupunkturą czy qigong. To nie przypadek, że te trzy dziedziny scalają umysł, ciało i dom i podkreślają ważność tych trzech elementów w budowaniu zrównoważonego i szczęśliwego życia.

Indyjska wersja feng shui, znana jako *vastu shastra* lub po prostu *vastu*, jest prawdopodobnie pierwszą na świecie nauką łączącą ze sobą ciała, umysły i domy. *Wedy*, napisane około roku 2500 p.n.e., to traktat na temat medycyny ajurwedyjskiej, jogi i *vastu*. Tak naprawdę w *vastu* ciało podane jest jako żywy przykład idealnej architektury. Podobnie jak w medycynie chińskiej, podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia jest w kulturze indyjskiej równowaga umysłu, ciała i domu. Podczas gdy medycyna zachodnia od zawsze skupiała się na leczeniu chorób fizycznych, medycyna wschodnia wykorzystuje zrównoważenie umysłu, ciała i miejsca zamieszkania do celów prewencyjnych i leczniczych.

Zachód i Wschód powoli przenikają się, a medycyna zachodnia dopiero zaczyna interesować się leczeniem prewencyjnym, czerpiąc je z kultur Wschodu. Tym sposobem coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, jak ważne dla ich dobrego samopoczucia są dom i środowisko. Kiedy otwieramy się na tę sieć energetycznych związków ciała, umy-

słu i domu, stajemy się bardziej świadomi tego, co dzieje się w naszym życiu, i otwieramy drzwi do serca naszego domu.

Ten energetyczny związek pomiędzy naszym „ja” i domem to żywy przykład związków we Wszechświecie. Nasz dom łączy nas ze wszystkim, podkreślając uniwersalną prawdę, że wszystko jest ze sobą związane – począwszy od sąsiadów, kawałka ziemi, który zamieszkujemy, a skończywszy na roślinach i zwierzętach. Bierze w tym udział cały glob. Drugi po ciele, dom jest naszym pierwotnym połączeniem z Ziemią. Jest więc polem do eksperymentów nad odkrywaniem siebie, wzrostem i transformacją. Wraz z ewolucją domu i ludzkiego umysłu żyjemy w czasach, kiedy jest on czymś więcej niż metaforą. Jest odbiciem nas samych.

PROJEKTOWANIE ZRÓWNOWAŻONE

Stany Zjednoczone, które nadal wolno wprowadzają feng shui i inne wschodnie nauki dotyczące architektury w środowisku, są wielkim orędownikiem „zielonych” projektów. Ruch „zielonych” projektów znany jest również pod nazwą zrównoważonej architektury, zrównoważonego życia, projektowania w środowisku i zachowania w nim równowagi. Zrównoważone projektowanie opiera się na filozofii projektowania obiektów i przestrzeni, trzymającej się pewnych zasad w celu zredukowania szkód wyrządzanych środowisku. Filozofia ta miała początek w zauważalnym wyczerpywaniu się bogactw naturalnych i niszczeniu ekosystemów. Celem feng shui jest życie w harmonii z Ziemią, natomiast celem zrównoważonego projektowania jest zmniejszenie szkód wyrządzanych Ziemi i podtrzymanie „kruchych” ekosystemów.

Rada Ekologicznego Budownictwa Stanów Zjednoczonych (USGBC) jest prekursorem projektowania zrównoważonego. To or-

ganizacja charytatywna, która dała początek systemowi akredytacyjnemu LEED (Leadership in Energy and Environmental Design). Jest rozpoznawalna w sektorze prywatnym i publicznym jako symbol zrównoważonego projektowania. LEED dla domów to najnowsza dostępna akredytacja. Ekologiczny dom zużywa mniej energii, mniej wody i innych bogactw naturalnych. Wytwarza mniej odpadów i jest zdrowszy oraz wygodniejszy. Dom LEED obniża rachunki za energię elektryczną i wodę oraz redukuje emisję gazów cieplarnianych i toksyn gromadzących się wewnątrz budynku.

Zapotrzebowanie na domy ekologiczne wyraźnie wzrosło w ciągu ostatnich kilku lat. W wyniku tego trendu wielu przedsiębiorców budowlanych w całym USA przerzuciło się z typowego budownictwa na konstruowanie domów ekologicznych. Lwia część zwiększonego popytu jest wynikiem większej świadomości społeczeństwa w zakresie różnych konceptów budownictwa ekologicznego. Korzyści ekonomiczne wypływające z życia proekologicznego zwróciły uwagę wielu właścicieli domów, szczególnie w momencie wzrostu cen energii. I choć głównym bodźcem nadal pozostaje ekonomia, ludzie powoli zdają sobie sprawę z korzyści płynących z życia w harmonii z Ziemią. Kiedy nasze domy stają się zdrowsze, my też czujemy się lepiej. Ten trend odzwierciedla rosnącą świadomość zdrowego odżywiania i uwolnienia ciała z toksyn.

ZMIANY W DOMU XXI WIEKU

Kiedy nasze domy ewoluowały wraz ze zmianą technologii, w jeszcze większym stopniu stawały się przedłużeniem nas samych. Domów używamy obecnie nie tylko jako schronienia, miejsca, w którym czujemy się wygodnie i bezpiecznie. Dla pokolenia HGTV (Home and Gar-

den Television) dom stał się ujęciem dla wyrażenia siebie. Niektórzy wolą kupić lub zbudować nowy dom, który jest jak niezapisana kartka papieru, podczas gdy inni nabywają dom w stylu, jaki lubią. I wreszcie są jeszcze inni, którzy wolą odnowić lub zbudować dom od podstaw, zgodnie ze swoją wizją.

Podobnie jest, gdy kupujemy nową koszulę, ponieważ wyraża ona nasz charakter, nabywamy też nowe zasłony, bo ich styl, kolor czy wzór, oprócz swojej podstawowej funkcji, wskazują na to, kim jesteśmy. Albo też kupujemy czerwony ekspres do kawy, który reprezentuje naszą osobowość i sprawia, że czujemy się dobrze, spoglądając na niego w kuchni. Z racji wzrostu wyboru i dostępności wyposażenie domu stało się nieomal tak łatwe do nabycia jak ubranie. Obecnie można niewielkim kosztem zmienić cały pokój w jeden weekend.

Projektowanie czy dekorowanie wnętrz nie jest już wyłącznie domeną bogatych. Projektowanie wnętrz wywodzi się ze sztuki i projektowania mebli. Wnętrza i meble reprezentowały panujący styl, np. kolonialny, barokowy, wiktoriański czy rzemieślnika. I tak jak w przypadku sztuki, na stylizowane wyposażenie kiedyś mogli sobie pozwolić jedynie bogaci. Wraz z postępującą industrializacją wyposażenia i mebli projektowanie wnętrz stało się powszechne i masowe w każdym dostępnym stylu. Powszechność ta nie wynika jedynie z przystępnych cen. Jest to obecnie sposób wyrażania siebie w oparciu o formę i funkcję. Dostępne style sięgają przeszłości, są kombinacją współczesnych okresów czy połączeniem przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Nawet toster występuje w rozmaitych kolorach, kształtach i odmianach.

Wraz z postępem technologii domy również stały się bardziej funkcjonalne. Możemy w nich zarówno obejrzeć film w swoim prywatnym kinie, jak i prowadzić firmę. W rezultacie spędzamy w domu coraz więcej czasu. W dobie Internetu domy stały się centrum komunikacyjnym,

a takie zjawisko wcześniej nie występowało. Możemy poszukać książki w bibliotece, przygotować się do szkolnego projektu, kupić prezenty na Boże Narodzenie, zamówić produkty spożywcze i nabyć akcje. Wszystko to jesteśmy w stanie zrobić, nie ruszając się z domu. Dzięki postępowi technologicznemu coraz więcej osób pracuje w miejscu zamieszkania, czy to zdalnie, czy też prowadząc własną firmę.

Dzięki telekomunikacji nasz dom jest teraz nie tylko bardziej funkcjonalny, ale również wygodniejszy na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Dobrze nam w naszej własnej przestrzeni. Wiemy, że inne łóżka nie są tak wygodne jak nasze. Niezależnie od tego, czy wyrażamy siebie poprzez świadome wybory dotyczące projektowania, funkcjonujemy na co dzień w otoczeniu nowych technologii czy też po prostu czujemy się bezpiecznie i wygodnie w naszym ulubionym fotelu, nasze domy stały się przedłużeniem nas samych bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

POWIĄZANIE ZASAD CIAŁA I UMYŚŁU

Związek pomiędzy domem a jego właścicielem przypomina związek ciała i umysłu. Pierwszy przełom na polu ciała i umysłu nastąpił, kiedy udowodniono, że stres jest głównym czynnikiem, jeśli nie przyczyną niektórych fizycznych dolegliwości i chorób. Obecne badania udowadniają, że wiele problemów fizycznych ma podłoże psychosomatyczne. Kiedy w latach 90. udałam się do lekarza z powodu chronicznych problemów żołądkowych, ten spytał mnie, czy się stresuję. Kiedy mu powiedziałam, że jestem w pełni szczęścia, ponieważ planuję ślub, spytał mnie, czy rzeczywiście powinnam wychodzić za mąż, gdyż ciało mówiło coś innego.

Wtedy pomyślałam sobie, że ten lekarz jest chyba niespełna rozumu, a do tego nieuprzejmy i niestosownie się zachowuje. Po fakcie stwier-

dziłam, że powinnam była przywiązać do jego słów większą wagę, ponieważ dopiero rozwód sprawił, że problemy ze zdrowiem nagle ustały. Wtedy związek pomiędzy ciałem mentalnym, emocjonalnym a ciałem fizycznym nie był powszechnie znany i akceptowany, jak to jest obecnie. Wiele lat później, kiedy dostrzegłam to połączenie, stało się ono inspiracją do studiowania i szkolenia się, by zostać terapeutką energii.

Obecnie to nieomal niemożliwe, by w czasie rozmowy na temat chronicznych bólów i innych chorób nie zostać zapytany o stres i emocje. Pojawiło się wiele książek na temat związku ciała i umysłu, które łączą każdą popularną chorobę czy bóle części ciała z przyczynami na poziomie umysłowym i emocjonalnym. Pionierką w tym temacie była Louise Hay i jej książka *Ulecz swoje ciało*. Nawet lekarze z Zachodu zalecają jogę i medytację swoim pacjentom w celu zwalczania wielu dolegliwości psychosomatycznych.

Kiedy nasza podświadomość nie może dotrzeć do naszej świadomości, często posługuje się ciałem, by wysłać informację. Ból prawie zawsze zwraca naszą uwagę. Stłumione emocje, traumy, negatywne myśli lub cokolwiek, co nie zostaje rozwiązane w czasie rzeczywistym, kumuluje się w ciele. Najlepiej, jeśli elementy stresogenne są zwalczane, zanim dotrą do ciała fizycznego. Jeśli tak się nie dzieje, z czasem główna przyczyna będzie manifestować się bólem lub chorobą. Ból to informacja, „czerwona chorągiewka”, że mamy rozchwiane emocje. Ta informacja może ujawnić się poprzez nasz dom zamiast przez ciało lub na oba sposoby jednocześnie.

DOM JAKO LUSTRO

Słowo „dom” było używane od tysięcy lat jako metafora ciała. Istnieje jednakże energetyczny związek pomiędzy umysłem, ciałem i domem.

Podobnie jak ciało jest przedłużeniem lub odzwierciedleniem umysłu, dom również nim jest. W świecie fizycznym zamieszkujemy nasze ciało, a dom jest kolejną warstwą. Choć nie ma dwóch takich samych ciał ani domów, oba przybierają raczej typową strukturę – mają konstrukcję i szkielet, okna i oczy, układ nerwowy i elektryczność, klimatyzację i oddech itd.

W podświadomości budowaliśmy domy w taki sposób, by pasowały do modelu naszej struktury fizycznej. Tak jak komputer został stworzony, by kopiować ludzki mózg, tak nasze domy kopią naszą energię. Ptaki budują gniazda tak, by dopasować je do kształtu swojego ciała. My budujemy domy, aby nie tylko dopasować je do nas, ale też odzwierciedlić w nich nas samych. Czujemy się lepiej w przestrzeni, która pasuje do nas fizycznie i energetycznie.

Podczas gdy domy zaczęły się od jaskiń lub dachów potrzebnych do schronienia się przed żywiołami natury, potem ewoluowały, tak jak i my. Stały się wyrafinowanymi istotami, dopasowującymi się do naszej podróży przez życie – czy jest to akademik, rezydencja czy przytulna, wymarzona chatka. Podobnie jak nasza dusza czy duch zamieszkuje ciało fizyczne, nasz umysł i ciało szukają przestrzeni i azylu w domu. Podczas gdy on sam jest oddzielony od ciała, niewidzialne połączenie energii już nie.

W pierwszej części książki zaczniecie rozumieć energię waszego budynku. Jest on nasycony własną energią, zanim jeszcze przekroczycie jego próg. Od tej pory będzie na was oddziaływać. Przez cały czas waszego w nim zamieszkiwania znajdziecie się pod wpływem jego energii. Kształt, struktura, rozkład domu, a nawet nazwa ulicy składają się na unikatowość waszego miejsca zamieszkania. Energia domu zaczyna kształtować obszary waszego życia. Jednocześnie zamieszkują w nim również wzorce energii osobistej, złożone z myśli, przekonań i emo-

cji. Energie te zlewają się w energetyczną „zupę”, wyjątkową dla waszego domu i życia.

Część druga rozszyfrowuje najpowszechniejsze symbole domu od piwnicy aż po strych. Każdy z aspektów domu symbolizuje przejaw własnego „ja”, włączając w to pokoje, automatykę, części składowe, zewnętrzną część domu oraz jego fasadę. Będziecie mogli dotrzeć do wszystkich tych informacji i wydobyć na jaw swoją podświadomość. Kiedy dostroicie się do energii waszego domu, będziecie mogli dokonywać bardziej świadomych zmian w życiu. Kiedy dokonujecie zmian w domu, zmieniacie też swoje życie.

POZNAWANIE WŁASNEGO DOMU

*O tak, te wszystkie przedmioty są piękne, uporządkowane
i harmonijne. Ale przede wszystkim, i co uderza w samo
sedno, to to, że one żyją.*

– CHRISTOPHER ALEXANDER
„The Timeless Way of Building”



Zanim przekroczycie próg swego domu, musicie zdać sobie sprawę, że pomiędzy ścianami i pod dachem toczy się życie, które ma niewiele wspólnego z wami. Wasz dom ma swoją odrębną ścieżkę, osobowość i przyszłość. Ma własną duszę. Budynek składa się ze ścian, okien, drzwi, szaf, schodów i innych powtarzających się elementów. Konfiguracja owych elementów i materiałów zdecyduje w dużym stopniu o biegu wydarzeń, które będą zachodzić w tej przestrzeni.

Dusza przestrzeni powstaje w momencie wyboru miejsca, kiedy przygotowywany jest projekt zgodnie z intencjami właściciela, budowniczego i/lub architekta. W książce *Places of the Soul* autor opisuje proces „obdarzania duszą” budynku z perspektywy zachodniego architekta:

Dusza może stopniowo wcielać się w budynek, który pozwoli nabierać treści dzięki marzeniom, pomysłom, planom, projektowi, budowie i zamieszkaniu. Każdy z etapów ewoluuje, pogłębia się i rozszerza poza to, co było wcześniej. To etapy, które przechodzą od estetycznych do praktycznych. Są też etapy ciągłego procesu nabierania treści. Na koniec to my, architekci, wypełnimy nasze zadanie, zostawiając szkielet, który będzie ulegać ciągłej przemianie.

Każda faza budowania domu oddziałuje na jego duszę. Christopher Day wyjaśnia następująco, jak ważna jest energia pochodząca od samych budowniczych: „Jeszcze zanim mieszkańcy tchną życie w budynek, jeszcze zanim zostanie on ukończony, proces obdarzania duszą może już się toczyć od dawna”.

Energia każdego z tych etapów jest istotna już od samego początku. Owe etapy przypominają dziewięć miesięcy dziecka w łonie matki. Mówi się, że nienarodzone dzieci są świadome energii przepływającej od matki i od innych osób przebywających w pobliżu. W przypadku domów jest podobnie. Jeśli robotnicy przekażą pewną negatywną energię domowi, niestety ona tam pozostanie. W czasie budowy domu jedna z moich klientek umieściła wszędzie znaki wskazujące pojemniki na odpadki i niedopałki. Ponieważ pracowała w branży budowlanej, była świadkiem, jak w wielu domach robotnicy rzucali śmieci na fundamenty, po czym budowali dalej.

Kiedy wprowadzą się właściciele, zaczyna się nowy etap życia domu. Uruchamia się wtedy strumień całkiem nowych energii, które z czasem rosną i kształtują się z każdym nowym mieszkańcem. Jednak zanim to nastąpi, dom tworzy własną osobowość. Podobnie jak każdy z nas ma swój indywidualny odcisk palca lub też wykres astro-

logiczny, dom wyraża swoją istotę, jeszcze zanim wprowadzą się tam mieszkańcy. Tak naprawdę można stworzyć dla domu astrologiczny wykres na rok jego zbudowania, korzystając z astrologii zachodniej i/albo z feng shui.

Działka, na której powstaje dom, adres nieruchomości, kształt, układ wewnętrzny oraz wszyscy zamieszkujący dany budynek mają wpływ na energię przestrzeni, zanim przekroczą próg swojej nowej siedziby. Tak jak na pierwszej randce, spotykacie się z tym domem i z czasem poznajecie cały bagaż doświadczeń, z jakim przyszedł – na dobre i na złe. Aby energetyczna „zupa” była jeszcze bardziej smaczna, dodajemy własną energię, emocje, meble i wszystkie pozostałe składniki.

W części 1 zaczniecie postrzegać swój dom na zupełnie nowym poziomie. Dostrzeżecie, jaki jest, jak może was najlepiej wspierać i jakie wyzwania może nieść dla was i waszej rodziny. Na kolejnych stronach podam środki zaradcze i metody feng shui dotyczące wymagających przestrzeni. Otrzymacie rady, które będą mogły wam się przydać w przyszłości. I choć często w końcu odnajdujemy wymarzoną przestrzeń, proces znalezienia „domu z duszą” będzie łatwiejszy, jeśli posiadziecie wiedzę i świadomość tego, co jest dla was najlepsze. Wtedy dom stanie się dla was dającym wsparcie środowiskiem, które przyniesie zdrowie, bogactwo i szczęście.

W części 1 najpierw spojrzymy na wasz dom z makroperspektywy. W rozdziale 1 poruszymy temat jego położenia. Wybór tego jedyne-go miejsca na Ziemi to pierwsza przepełniona energią decyzja, która określi los tej przestrzeni i jej mieszkańców. Stamtąd przejdziemy do indywidualnej charakterystyki waszego domu. O tym dowiedziecie się z rozdziałów 2–5. Na koniec, w rozdziale 6, przekonamy się, co się stanie, kiedy do domu, wraz z meblami i rzeczami osobistymi, wprowadzi się wasza energia.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

UMYSŁ, CIAŁO, DOM

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl