

Čínský pentagram a tajemství vyrovnanosti

Co stojí za tajemstvím vyrovnanosti lidské bytosti z hlediska pěti prvků?

Samozřejmě, první, co každého člověka, který se zabývá TČM napadne, je harmonie všech pěti elementů, vyváženost yinu a yangu a dobrá kvalita tří pokladů (esence, energie a ducha Shen).

Zamysleme se dnes nad touto problematikou z hlediska pěti prvků. Pomůže nám k tomu jiné znázornění jejich vztahu než klasický pentagram, a to čtyři elementy do kruhu, a pátý – země - ve středu.

Energie země je nejsilnější v období tzv. babího léta; na této pozici je také znázorňována ve nejčastěji používaném pentagramu. V jeho kruhové verzi je země ve středu, s paprsky jdoucími mezi všechny ostatní prvky. Každý prvek, než přejde do prvku následujícího, tak prochází krátkým obdobím zvýšené aktivity prvku země.

Symbolicky prvek země zastupuje naše duševní činnost – naše myšlenky, náš intelekt, poznání, paměť, logiku, soustředěnost... Při nadměrné používání prvku země (upřednostňování duševní aktivity před fyzickou, stres, nejistota, obavy a starosti) dochází k vyčerpání prvku země a postupnému tunutí volného toku qi v těle, která začíná stagnovat a působit potíže. Na fyzické rovině se to může projevit např. únavou, zhoršeným trávením či výkyvy váhy, na duševní úrovni neschopností jasného uvažování, psychickou únavou, vzniku zádumčivosti, závislosti na okolí, kompenzačních mechanismů (např. různé druhy závislosti) apod.

Jak tedy žít klidný a vyrovnaný život? Z hlediska TČM zní návod v tomto kontextu poměrně jednoduše – posilujme svůj střed a vraťme se do něj. Co to znamená v praxi?

Vezměme si znovu na pomoc znázornění pěti prvků se zemí uprostřed. Země je prvek jinový, a představuje ženskou energii. Je to střed, ať již se na to budeme dívat z pohledu člověka jako takového (jeho jádro osobnosti, identita, životní jistota), tak i v širším záběru (jakýsi centrální bod, ke kterému se neustále můžeme vracet a nacházet v něm sílu a stabilitu – domov, mateřská náruč, životní jistoty a pod).

Pečovat o svůj střed na fyzické rovině znamená správně zacházet s postnatální energií sleziny a žaludku, což lze výrazně ovlivnit kvalitními stravovacími návyky, v ideálním případě v souladu s ročním obdobím. Střed z hlediska duševní činnosti zahrnuje nejen pravidelné střídání fyzické a duševní práce, námahy a odpočinku, ale i vědomá práce s naším jádrem, tj. s naším JÁ. **Vědět, kdo jsem, co chci, kam mířím, jaké jsou mé silné stránky.**

A co je nejdůležitější – **neustále se do tohoto středu vracet**, a znovu a znovu si své centrum uvědomovat, rozvíjet a zkoumat.

Tak jako každé roční období, než přejde do dalšího, prochází energií prvku země, i my bychom měli mezi každou změnou energie se do naší země vrátit a neskočit rovnou do další, aniž bychom si znovu nepoložili výše zmíněné otázky. Např. při změně zaměstnání či partnera – nespěchejme do dalšího závazku. Dopřejme si čas na krátkou rekapitulaci, vytyčení nových priorit, na korekci svých názorů, na posílení sám sebe. Teprve potom budeme připraveni vykročit znovu „ven“ ze svého středu. Když

v interakci s ostatními budu vědět, kdo jsem, za čím si stojím a čeho chci dosáhnout, bude se lépe fungovat nejen nám ve vztahu k ostatním, ale i ostatním ve vztahu k nám. A budeme se ocítat ve víru těch událostí, které jsou v souladu s našim nastavením, ne tam, kam nás zrovna vítr odfoukl a okolnosti dohnaly.

Čím větší návyk na taková malá dostaveníčka sám se sebou budeme mít, tím vyrovnaněji se budeme cítit a tím i žít.

Někdy nám k tomu stačí 10-ti minutové zamyšlení, někdy potřebujeme k načerpání energie, sladění svých kroků s tím pravým uvnitř nás, určení nového záměru a směru čas v řádu týdnů, měsíců či roků. Dejme si tolik času, kolik daná situace vyžaduje, než se vydáme na další cestu, vrátí se nám to i s úroky!

Stručně řečeno - dělejme pauzy! A nezapomeňme, že náš střed je místo, kam se kdykoliv můžeme, a máme, vrátet.

