



Přijměte wabi sabi do svého domu a zahrady

V této části knihy se více zaměřím na to, jak vytvořit ideální prostředí doma a v zahradě, kde budete schopni zažít pocity klidu, ocenění, pokory, nestrannosti a přijmout to, co jsme blíže zkoumali v předchozích kapitolách. Kromě toho vám vysvětlím, jak vypěstovat atmosféru, ve které můžete být intuitivní a kde pro vás bude lehčí žít každým okamžikem. V této kapitole vám nabídnu nápady, jak přetvořit svůj dům tak, aby odrážel vaši osobnost a charakter, informace o tom, jak vystavovat věci, které vám doma budou připomínat, že život je nedokonalý a pouze částí procesu a návod, jak vytvořit jednoduché okolí, které bude odrážet vaše otevřenější, flexibilnější a duchovnější já.

Tady se naučíte, jak vnést principy wabi sabi do svého domova – dekorování, renovace, navrhování a umísťování předmětů v domě tak, aby odrážely hodnoty wabi sabi. Žádný dům není bez vad, ale velmi často se necháme strhnout tím, co je špatné, s čím nejsme spokojeni – přístupová cestička, která je menší, než bychom chtěli, příliš tmavá koupelna, trubky, které řinčí při každém zapnutí topení – a tak se zapomínáme těšit ze všech pozitivních věcí. Údržba domu je však nad rámec této knihy jak z praktického, tak z filozofického hlediska. Doufám, že se naučíte na svůj majetek nahlížet pohledem, který vám umožní být tolerantnější k chybám a osvobodí vás od strnulých názorů na dokonalost a nedokonalost. Také zjistíte něco více o přístupu wabi sabi k zahradničení i o tom, jak dosáhnout meditativních stavů.

Vaše myšlení a názory se postupně začnou měnit, nejprve jen v maličkostech, později zásadnějším způsobem. Je čas začít měnit svůj domov, učit se relaxovat a vstřebávat nové prostředí vytvořené v duchu wabi sabi.

Prostor

Prostor je velmi důležitou součástí konceptu wabi sabi. Prostorná místnost na člověka působí svou větší a otevřenější atmosférou, proto se v ní cítí klidnější a je tak pro něj snazší rozvíjet své myšlenky a intuitivní postoj k životu. Prostor je také v souladu s pojmy jako prázdnota, jednoduchost a prostota. V ideálním případě byste se doma měli cítit tak volně, jako by jen stačilo roztáhnout křídla a vzlétnout.

Vytvořte si doma prostor

Porozhlédněte se po možnostech, jak byste mohli získat ve svém pokoji více prostoru. Opravdu potřebujete všechnen ten nábytek? Zkuste přemístit nábytek do rohů místnosti, možná pak bude vypadat prostornější a větší. Dále z ní odkliděte všechny předměty, které nepotřebujete, pokud je máte kde uskladnit.

Příště, až budete u sebe doma malovat, rozvažte strhnutí vzorovaných tapet, závěsů, doplňků a koberců v jasných barvách, možná to navodí dojem větší prostornosti. Světlé barvy a matný nádech tento efekt ještě umocní. Vyzkoušejte, zda nemůžete v úzké místnosti použít na dlouhé zdi velké zrcadlo, což by ji rozšířilo. Aby to fungovalo, budete potřebovat zrcadlo tak velké, abyste se v něm mohli vidět celí.

Nepřímé osvětlení stěn vytvoří dojem, jako by se vzdalovaly, zatímco přímé osvětlení, například halogenové stropní světlo, bude mít tendenci místnost zmenšovat. Pokud nechcete zasahovat do pevného osvětlení, můžete koupit samostatná světla a namířit je na stěny.

Jestliže renovujete dům, zamyslete se nad tím, zda nemůžete zbourat nějakou zeď a vytvořit tak jednu velkou místnost. Čím větší místnost bude, tím jednodušší bude vytvořit dojem prostornosti.

ZAKUSTE ZMĚNU

Dříve než místnost uklidíte, meditujte v ní. Posadte se do jejího středu, zavřete oči a pokuste se ji cítit svou myslí. Zapisujte si při tom své myšlenky a pocity. Když se nadechujete, představujte si, že do sebe vpouštíte vzduch z okrajů místnosti a při výdechu naopak myslíte na to, že dýcháte do zdí. Můžete si představit, že ta místnost je pohyblivá a že s každým nádechem se stahuje a s každým výdechem tlačíte stěny dál.

Toto cvičení zopakujte znovu, poté co jste místnost uklidili. A znovu si zapisujte, co se děje ve vašem srdci a myslí. Jak se změnilo vaše vnímání místnosti? Je pro vás nyní jednodušší cítit se pokojní? Odpoutali jste se trochu?

Nakonec to zopakujte ještě jednou, potom co jste přinesli zpět veškeré její vybavení. Co to udělalo s prostředím?

Jakmile se vám podaří vcítit se do atmosféry toho pokoje, bude pro vás snazší pomoci intuice udržet rovnováhu mezi vnesením věcí, které potřebujete v místnosti pro jejich funkci, a volným prostorem, jenž vám pomůže cítit se klidně.

Vyvarujte se vybudování snížených stropů kvůli osvětlení. Místnosti s vysokým stropem působí méně stísněně a otevřeněji, což vám pomáhá cítit se klidně.

Vyžehňte nepořádek

Zvažte, jaké změny životního stylu můžete provést ve svém domě s cílem omezit množství materiálních statků a žít tak prostší život. Začněte tím, že uklidíte jednu místnost. Ponecháte v ní pouze velký nábytek, který rozhodně chcete mít, vše ostatní

vyklidíte pryč – menší nábytek, obrázky, zrcadla, rostliny, polštářky, hodiny, ozdobné předměty, knihy, časopisy, papíry, malby, vázy, květiny, krabice a další domácí předměty. Všechno to přechodně uschovejte v jiné místnosti.

Zůstaňte několik dní v prázdné místnosti a zvyknete si na pocit otevřenosti. Pak se začněte probírat věcmi, které jste odstranili. Při pohledu na každou věc přemýšlejte o tom, co to pro vás znamená. Máte stále věci, které vás pojí k něčemu, co se snažíte nechat za sebou? Jsou tam předměty, které vás stále přitahují k materiálnímu životu, od něhož se snažíte odpoutat?

Upřednostňujte ty věci, které chcete vrátit, a seřaďte je všechny do tří skupin. Do první by měly patřit věci, které si rovnou vezmete zpátky – budou to především ty, jež potřebujete kvůli jejich

funkci, jako třeba hodiny, zrcadlo nebo knihy. Druhou skupinu budou tvořit věci, které si chcete vzít zpátky, ale může to ještě pár týdnů počkat. Ve třetí necháte věci, bez nichž se dokážete úplně obejít. Věci ze třetí hromádky přímo vyhodte anebo pro ně najděte jiné umístění a počkejte několik týdnů na rozhodnutí, které z věcí patřících do druhé skupiny vezmete zpátky.

Pokud jste s první vyklizenou místností konečně spokojeni, přesuňte se do další a celý proces zopakujte. To dělejte tak dlouho, než se vám na konec podaří pročistit celý dům. Pamatujte si, že v zenové filozofii je to pouze částí procesu – jde o čin, s jehož pomocí získáte více místa, a to bez ohledu na to, jak moc nebo jak rychle uklízíte. Tento proces pravidelně opakujte, abyste zabránili zahlcení domu věcmi a zmenšili tak svůj prostor k životu.

OTEVŘENÝ PROSTOR

Místnost nepřeplněná věcmi usnadňuje bytí v současnosti a větší otevřenost změnám.

