

## Blanka Vun Kannon

Před 10 lety přehodnotila svůj přístup k životu. Odešla z funkce ředitelky velké auditorské firmy a stala se z ní lektorka metody harmonického života Soul Coaching®, certifikovaná feng shui konzultantka a taky autorka knihy *Návrat domů*. Rodačka z Ostravy teď žije se svým manželem v americkém New Jersey. Má ráda argentinské tango, aranžování květin, vytváření domácích sezónních oltářů, pozorování ptáků a proměn přírody.





Text: Barbora Hernychová  
Foto: archiv Blanky Vun Kannon

# Příroda je největší učebnicí života

S Blankou jsme se poprvé potkaly na křtu její knihy *Návrat domů*, který pořádalo nakladatelství Smart Press v krásném prostoru Werichovy vily v Praze na Kampě. Blančino vyprávění a představování knihy mě zaujalo okamžitě. Oslovila jsem ji, dlouho jsme si povídaly a Blančiny myšlenky mi byly velmi blízké. Knihu *Návrat domů* jsem přečetla jedním dechem. Na rozhovoru pro *Pravý domácí* jsme se domluvily na jaře v prvním koronavirovém období. Dokončily jsme ho během léta... a vychází za druhé koronavirové vlny...

**Blanko, vzpomínám si, když jsme si psaly poprvé, byla to velmi náročná doba. A v USA, kde žijete, to bylo ještě mnohem těžší než tady u nás. Co vám ta doba vzala a naopak dala?**

Možná to bude znít zvláště, ale tohle období mi dalo hodně a možná více, než kolik toho vzalo. Jak už mám v životě vyzkoušeno, nekomfortní situace jsou totiž obrovskou příležitostí k tomu, aby se zrodilo něco nového. Moje strategie od začátku omezení byla být maximálně přítomná a otevřená životnímu dobru. Vědomě jsem si říkala mnohokrát za den, co je na mém životě dobré právě teď, co funguje, co mám, co můžu. A bylo toho tolik!

**Měli jste oproti České republice nějak větší omezení?**

V New Jersey, kde žiju, sice nezavedli hned v březnu povinné roušky (ty přišly později), ale zato zavřeli i to málo přírody, která tam je. Celkem depresivní! Navíc mě karanténa potkala v pracovní náročném období, kdy na přírodu spoléhám jako na denní zdroj energie. To mě donutilo improvizovat. A tak i když jsem nemohla jít do parku, mohla jsem se projít podél parku, mohla jsem dýchat vzduch z parku, mohla

jsem jít po malém proužku trávníčku podél plotu parku, zvednout spadlý květ magnolie ze země a donést si ho domů. Bylo to transformativní! Díky omezením jsem se napojila na přírodu ještě mnohem více než normálně. A to mě hodně posílilo a ukotvilo v důvěře, že jsem neustále podporovaná a milovaná, ať se děje cokoli.

**Během léta jste se přestěhovali z bytu do domu se zahradou. To musí být obrovská změna i proto, že sama pracujete s prostorem a principy feng shui. Jak se tam cítíte?**

Ten dům k nám přišel jako naprostá spása v době karantény, kdy se v našem bývalém bytě z důvodu celodenního hluku ze sousedních bytů už nedalo vydržet. Je starší a velmi originální – něco mezi chrámem, tvrzí a chatou. Tím svým netradičním prostorem mě nutí mu hodně naslouchat, co potřebuje, co

mu a tím pádem nám nejvíce prospěje. Zatím si fekl o kombinaci modré a bílé, něco jako středomořský styl, což je pro mě v interiéru zcela nová barevná kombinace. Všechny moje dosavadní příbytky mě hodně naučily, a tak se moc těším na společnou cestu s tímto domovem.

*„ Nekomfortní situace jsou obrovskou příležitostí k tomu, aby se zrodilo něco nového. “*



**Jak na nás prostor, místo, kde žijeme, působí a co jím všichni můžeme ovlivnit?**

Místo, kde žijeme, nás ovlivňuje zcela zásadně. Přímou diktuje naši identitu. Jak sami sebe vnímáme, jak jsme nastavení. Zda na hojnost, zdravé sebevědomí a lásku, nebo na nedostatek, pocity méněcennosti či nemilovanosti. Domov by nám měl na naší životní cestě pomáhat, nikoli naše cíle a sny sabotovat. Třeba jen otočení postele z nevyhovující pozice do tzv. pozice síly dokáže zásadně změnit lidem život k lepšímu. Je to velmi kreativní práce, která mě hodně baví.

**Je skvělé, když člověk může říct, že ho jeho práce naplňuje a baví – bohužel ne každý to tak má. Kudy vedla vaše cesta?**

Byl to proces rozpomínání si, kdo jsem. Co mě bavilo jako malé dítě. Nejdůležitější bylo propustit desítky let starou identitu perfekcionistky a pracantky, která odvozuje svoji hodnotu od toho, kolik práce udělá. Skončilo to vyhořením. Propustila jsem postupně velmi svazující představy o sobě i o světě a nahradila je mnohem laskavějšími a svobodnějšími. Hodně mi v tom pomohlo třídění nepotřebných věcí. Nejen oblečení, které tu starou identitu představovalo, ale propustila jsem ze svého života např. i diplomovou práci, průkaz jiskry nebo žákovské knížky. Postupně jsem si zvnitřnila přesvědčení, že jsem dobrá taková, jaká jsem. Že mou hodnotu jako člověka neurčuje moje vzdělání, umytá okna či postava jako ze žurnálu. A to člověku rozváže ruce a dá obrovskou sílu jít a dělat věci, po kterých opravdu hluboce touží.

**Někdy je těžké najít to, po čem vlastně toužíme, co nám chybí a co je ta naše cesta...**

A přesto ta odpověď je někde uložená v každém z nás. Pracuji převážně s ženami a vím, že to, co které schází, může zjistit jen ona sama. Je potřeba odloupnout slupky, které nám brání slyšet hlas vlastní duše a pak za ním jít. Současnou vlnu osobního rozvoje, které se věnuje hodně žen, vnímám velmi pozitivně. Společensky to nutně potřebujeme. Léčí se jí rány a křivdy staré tisíce let. Není to rychlý proces, ani nemůže být. Chci všechny ženy podpořit, aby vytrvaly. Změna od archetypu nejsem dost dobrá, nemám žádnou hodnotu k archetypu jsem dobrá taková, jaká jsem, jsem dobrý a hodnotný člověk chce hodně trpělivosti, víry a práce na sobě. Ale ten přerod je možný a pro další budoucnost nás všech klíčový. Spokojená žena znamená spokojená rodina. A rodina je základ společnosti.

**Hledáme spokojenost, a přitom se stále za něčím honíme a dřeme se...**

Ono z těch kolejí uhořelého života není tak snadné vystoupit. Koronavirus nám pomohl (některým) dočasně zpomalit, ale je to jen hozená rukavička. Záleží, jak ji kdo zvedneme. Žijeme strašně nepřirozeně a domnívám se, že ženy tím trpí ještě víc než muži. Vesmír a celý svět je cyklický, jenže západní civilizace 21. století na tento cyklický rámec násilně rve lineární, navíc růstový model života. Ten je rok od roku agresivnější, jak se zrychlují technologie. To prostě musí dít a způsobovat nám křeče. Já jsem si tímto nepřirozeným způsobem života vytvořila únavový syndrom a řadu kolapsů v letech 2006–2009. Dnešní společenská očekávání od žen jsou až nelidská, jako bychom byly stroje a měly permanentně fungovat. Pokud si ale žena v zimě důkladně neodpočine, nespí a nespojí se se svým nitrem, jak to dělaly po tisíce let všechny ženy v její generaci, je celoročně vyčerpaná a tak nějak nespokojená.

**Zimní zpomalení a odpočinek by byly asi snem většiny žen, ale jak ve firmě či v rodině vysvětlit, že na tři měsíce zpomalují a z hibernace procitnu až v březnu?**

Myslím, že pro většinu z nás není reálné úplně změnit z roku na rok životní tempo, ale je reálné ho začít měnit krůček po krůčku. Chce to dát si jasný záměr, ideálně už z kraje podzimu, že konec roku nebo leden (nebo obojí) prožijete klidněji než obvykle. Pokud je pro vás Silvestr na horách s partou přátel opravdu důležitý, tak jeďte, užijte si ho, ale pak si v lednu dejte o víkendech a večerech opravdu velmi klidový režim. Tj. buďte doma. Pokud naopak v lednu musíte třeba o víkendech pracovat, tak nutně potřebujete klidový závěr roku. Každá klidová hodinka navíc strávená spánkem, sama se sebou nebo v rodinném kruhu třeba povídáním o předcích se v zimě počítá.

**Kromě prostoru pracujete také hodně s přírodními elementy. Co si pod tím přesně představíte?**

Čtyři živly pro mě představují jedinečný model celistvého života. Je to život sám. Jsou úplně všude! Tento časopis byl kdysi stromem, který vyrostl ze semínka v zemi díky vzduchu, vodě a ohni (tj. slunci). Podle jednoho indického přísloví jsme všichni dům o čtyřech pokojích. Máme v sobě prostor mentální (vzduch), emocionální (voda), duchovní (oheň) a fyzický (země). Pokud všechny tyto pokoje pravidelně obýváme, jsme celiství, spojení se svým středem. Je to klíč k vnitřnímu klidu, lehkosti a naplnění.

**My je ale asi v dnešní době neobýváme rovnoměrně a pravidelně, že?**

Bohužel ne, protože žijeme ve velmi racionální, organizované době. Tedy trávíme až příliš času v té mentální komnatě, ale do těch ostatních komnat – emocionální, duchovní a fyzické – moc, nebo dokonce vůbec nechodíme. A to nás odvádí z našeho středu a tím pádem z rovnováhy. Navíc dnes 4 živly „konzumujeme“ bezmyšlenkovitě a tím se strašně ochuzujeme a oddělujeme od přírody, zdroje života a harmonie. Když naše prababičky šly ráno po probuzení na dvůr pro vodu, cítily čerstvý vzduch na svých tvářích, možná zahlédly svítání, v kuchyni pak musely rozdělat oheň. Denně bytostně cítily tu výživu, kterou jim živly poskytují, a to jim dávalo sílu, pocit podpory.

**Tomu rozumím, po pobytu v přírodě se vždy cítím nabitá a vyživená. Dnes je mnoho žen od přírody ale odtržených – co s tím?**

Musíme přírodu vědomě vyhledávat, a to i ve městě a doma. A co nejvíce ji vědomě vnímat v rámci každého běžného dne. Vzpomenout si i uprostřed sídliště, že mám doma zcela jistě nějaké přírodní předměty, které mě mohou pomoci se na vyživující, léčivou energii přírody napojit. Když začaly první zmínky o pandemii, okamžitě jsem ucítila potřebu posílit napojení na element země jako zdroje stability. Žili jsme v té době v třípokojovém bytě ve čtvrti s minimem přírodních povrchů a do volné přírody měli velmi daleko. Ale elementy jsou právě našťástí i doma! A tak, i když jsem „ubrusová“, ubrus z jídelního stolu šel dolů a dřevěný nenatřený stůl se pro mě stal základním pilířem klidu, ukotvení, síly. Nejen zrakově, ale hlavně hmatově. Z toho obyčejného stolu ke mně promlouvala síla předků, kteří překonali mnoho překážek a také jídávali u dřevěných, nenalakovaných stolů.

**Takže nám vlastně může snadno pomoci jen hlubší vnímání věcí a činností, které máme doma a běžně děláme, v nichž**

*„ Domov by nám měl na naší životní cestě pomáhat, nikoli naše cíle a sny sabotovat. “*





1. Oltář letní slunovrat – tvořený se záměrem oslavy hojnosti prvňáčků, slunce a všeho šťavnatého, co léto přináší.
2. S manželem Davidem na Halloween party – díky manželství s Davidem a životu v USA se Blanka začala dívat na život i sebe samu novými očima.
3. Ze křtu s Lucí Koubek a Danou-Softí Šlancarovou – na křtu knihy *Návrat domů* se dvěma ženami, které stály u jejího vzniku od samého začátku.
4. V kalifornském San Luis Obispu na konferenci Feng Shui, přednáška na téma – Feng Shui v malých bytech.
5. S Denise Linn – indiánskou učitelkou a mentorkou, ženou, díky níž našla Blanka sílu domova a sílu duše.

### se elementy skrývají. Je to tak?

Přesně tak! Napojit se na blahodárné účinky 4 elementů je opravdu snadné a časově nenáročné – klíčem je uvědomit si jejich každodenní přítomnost v životě. V mojí knize *Návrat domů* jsem jim věnovala velký prostor s velmi praktickými, jednoduchými tipy, jak na to. Stačí 3 vteřiny vnímat vánek na svých tvářích nebo sílu sporáku (ohně), když se na něm vaří čaj, a začne to váš život proměňovat. Se 4 elementy nejsme nikdy sami.

### Jak poznám, který element mi v životě právě chybí, kterého je naopak už moc?

Princip života podle 4 elementů je jednoduchý. Všechny 4 životní oblasti musí být aktivně žité. Díky jejich vzájemnému působení se udržuje rovnováha, tedy potřebná míra toho kterého elementu v daném životním období. Ženy většinou ubíjí přemíra elementu vzduchu (racionálně, disciplína, organizovanost), která způsobuje celkové mentální přehlcení. To bohužel snižuje životní nadhled. Proto

se cítíme ztraceně, nevíme, kam jdeme. Tady velmi pomáhá již zmiňované třídění nepotřebných věcí, protože to zásadně zvyšuje jasnost. Doporučuju třídít v ložnici, protože ta z pohledu feng shui představuje nás samotné, naše nejhlubší sny a tužby. Ale i třídění kdekoli jinde doma pomáhá udělat si jasno v tom, co je pro mě důležité, a co naopak ne.

*„Dnešní společenská očekávání od žen jsou až nelidská, jako bychom byly stroje a měly permanentně fungovat.“*

Osobně se přiznám, že mě nejvíce ničí takové ty pocity, že dělám sice něco, co mě baví a naplňuje, ale není to dostatečné. Pohlcuje mě pocit zmaru, prázdnoty a nejistoty.

Náš vnitřní oheň, naše duchovní síla, většinou z nás málo hoří (to je ta neustálá vyčerpanost). A to je velký průšvih, protože tady se právě dostávají ty pocity zmaru. Když jsem ležela po jednom

kolapsu v práci na podlaze WC, ještě horší než to, že jsem se nemohla hýbat a mluvit, bylo to, že jsem měla pocit, že můj život nemá absolutně žádný smysl. Oheň, to je sebevyjádření, a pokud se žena nemůže dlouhodobě svobodně vyjadřovat,



začne její životní jiskra slábnout. Všichni jsme, ženy i muži, vysoce kreativní bytosti! Z mé zkušenosti mnoho žen bytostně potřebuje svobodně malovat, tančit či zpívat... Pravidelně. Buď jedno z toho, nebo všechno, aspoň tak mi to říkají. Důležité je svobodně, bez tlaku – tedy energie musí volně plynout, nemůže jít o nějakou striktně organizovanou aktivitu, či aby se to líbilo. To nemá se svobodným sebevyjádřením moc společného. Každá žena musí mít prostor, jak bezpečně samu sebe vyjádřit. Ne pro výsledek, ale pro ten proces. Ale pozor, kreativní sebevyjádření je jen jedna část 4elementového života, velmi důležitá, ale sama o sobě nestačí.

#### **Kde začít, jak se pustit do něčeho nového, kreativního?**

Pro jakoukoli životní změnu je potřeba vystoupit aspoň trochu z komfortní zóny a udělat krok do neznáma. I kdyby byl sebestmenší. Stačí pro začátek narušit zaběhanou rutinu. Jít do práce novou cestou. Dát si na snídani něco nového, zkusit jiný typ tašky či bot, než jaký roky nosíte. I tak drobná změna posílí váš vnitřní oheň. A další krok třeba může být, že si koupíte voskovky a začnete jen tak sama pro sebe malovat do zápisníku.

**Myslím, že mnoho žen naší generace má problém se sebevyjádřením, prostě projevováním se. Ukázat city se dříve moc nepodporovalo, spíše naopak. Osobně jsem s tím bojovala dlouho...**

Já taky. Z dětství v době normalizace jsem měla úplně potlačené emoce a schopnost o nich komunikovat, včetně mých potřeb. A to je taky průšvih, který zásadně ovlivňuje kvalitu vztahů. Když žena neumí komunikovat, co potřebuje, tak může prožít život v tom, co nechce. Neustále se přizpůsobuje druhým, hlavně partnerovi, a po padesátce nebo dřív zjistí, že absolutně nežije svůj život, že neví, kdo je a co chce. V tomto dokáže pomoci element vody, svou schopností napojit nás na hlubiny našeho nitra a aktivovat intuici a emocionální oblast života. A také očistit a spláchnout to, co už nepotřebujeme.

**Podobné je to asi i s pojetím vlastního těla a jeho přijetí jako něčeho, co mě tady na zemi definuje.**

Přesně tak. Tělo nás denně každou sekundu podporuje. Pro pocit stability a opravdové opory je potřeba navázat s ním vztah. A také s domovem a planetou Zemí jako takovou. Hodně z nás potřebuje posílit právě tuto fyzickou část života, tedy element země, jinak se cítíme neukotveně a může pro nás být problém zvládat těžké situace. Pro ženu jsou tělo a domov klíčová témata a musí si je v jednu chvíli pro sebe zpracovat, aby cítila hluboký vnitřní klid. Proto velmi doporučuji ženám tzv. jinové, uvolňovací procházky v přírodě, které nemají žádný konkrétní cíl. Jde o to se jen volně procházet, všimnout si prostředí kolem sebe, zapojit smysly, být plně přítomná tady a teď. Netelefonovat ani neposlouchat hudbu a jen tak být. Nejen že je to velmi zdraví a prospěšné. Když jsme uvolnění, tak dosti často začne promlouvat duše. Moc dobře funguje jednou za čas se spojovat sama se sebou v kruhu celistvého života. Je to hodně jednoduché a účinné, protože kruh vyjadřuje cyklickou povahu světa a našeho života. V jeho středu můžeme najít svůj střed.

**Můžete stručně vysvětlit, co je kruh celistvosti?**

Možná ho znáte pod termínem medicínský kruh, jak jej nazývají severoameričtí indiáni. Je to posvátný a zároveň velmi praktický symbol koloběhu života – východů a západů, začát-

ků a konců. Vytvoří se jednoduše doma nebo v přírodě s pomocí 4 předmětů, které symbolicky vyjadřují 4 části celistvého života. Např. pírkó jako symbol elementu vzduchu zastupuje mentální oblast, miska s vodou jako symbol vody představuje emocionální oblast, zapálená svíčka (oheň) zastupuje duchovní oblast a kámen (země) symbolizuje fyzickou část života. Tyto předměty umístíme po obvodu kruhu do 4 světových stran. Moje indiánská učitelka Denise Linn mě naučila je umísťovat ve výše uvedeném pořadí na východ, jih, západ a sever, těch systémů je ale více. Nejdůležitější je pojmout vytváření medicínského kruhu jako obřad, protože jím dáváme fyzickou podobu svému životu – a to je posvátná věc. Uvnitř takového, se záměrem vytvořeného kruhu jsme ve své osobní síle, otevření své vnitřní moudrosti. Už jen klidné posezení v něm je velmi posilující.

**Přijde mi, že ten čas a prostor samy pro sebe téměř nemáme, neustálá práce a vjemy zaměstnávají naši mysl.**

V naší společnosti to není zvykem, ale je velmi účinné se čas od času zastavit, odebrat někam do ústraní a třeba právě v medicínském kruhu si klást velké životní otázky jako: Kdo jsem? Co je mé poslání? Jak ho naplnit? Já si takové mini Vision Questy dělám každý rok doma nebo venku. Je to forma individuálního retreatu, zreflektování svého života, vzdání díky, ale také třeba konfrontování strachů a žádání vize pro svůj život. Mám s tím výbornou zkušenost a ženy, kterým jsem tento typ práce ukázala, jej doslova milují. Ať už to jsou zdravotní sestry, učitelky, maminky na mateřské nebo účetní či manažerky.

**Takže vzít si volno a vyrazit sama někam do přírody?**

Příroda je největší učebnice života. Všechny starodávné národy ji pozoro-

valy, vnímaly ji, naslouchaly jí. Já jsem se za poslední roky toho naučila o životě strašně moc třeba jen díky pozorování ptáků, ať už ve volné přírodě nebo na webových kamerách.

**Co vás jejich pozorování naučilo?**

Ptáci, tak jako každý rok, letos zjara přiletěli z teplých krajů. Tak jako každý rok začaly teritoriální boje, zabírání vhodných míst na stavění hnízd, předhánění ptačích samečků, dávání se do gala před přiletem ptačích dam. Vrátili se čápi, nakladli vajíčka, jako každý rok, a začali inkubovat, tak jako každý rok. Z pohledu přírody tedy běželo v době koronavirové všechno ve stejném rytmu jako každé jaro. A to nám může dát ohromný klid a stabilitu. Čím více jsme schopni tento přirozený rytmus a řád vnímat, tím více ho cítíme i v sobě a víme, že je vlastně všechno v pořádku. I kdyby kolem nás panoval ve společnosti velký chaos.

**To je velmi uklidňující. Čím to je?**

Jsme součástí přírody, je to prostředí, kde jsme žili miliony let. Proto je příroda pro člověka tak nenahraditelný zdroj úlevy, naděje a moudrosti. A protože právě ptáci jsou úplně všude, jejich pozorování je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak se na uklidňující přírodní proud moudrosti napojit. Hnízda sov, orlů, káňat nebo albatrosů navíc dnes na webových kamerách může pozorovat naprosto každý, kdo má internet. Fascinuje mě, jak ptáci přesně ví, co mají dělat, aby maximalizovali šance na úspěšnou hnízdící sezónu, od stavby hnízda až po náročnou péči o mladá. Jejich vnitřní inteligence je ohromující. Např. otáčejí vajíčka, aby se nepřilepila vnitřní membrána ke skořápce. I když je konstrukce hnízda z větších větví, doprostřed dají trávu nebo jiný jemný materiál, aby



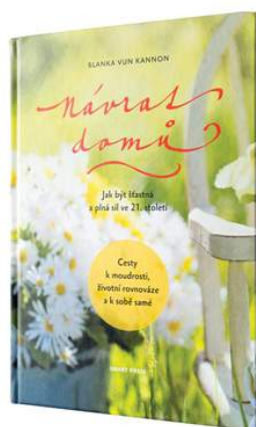


1. Nová vášeň – pozorování ptáků a studování jejich života. Je to naprosto fascinující! 2. Pivoňková kompozice – tvořená se záměrem oslavy (ženské) krásy, probouzející smysly a naplnění ze života. 3. Atlantický oceán cca hodinu a kousek jízdy od domu. Pomohl přijmout život v New Jersey, v mnoha ohledech velmi odlišný od českého života. 4. V Santa Fe – hlavní město amerického státu Nové Mexiko, jedinečná atmosféra pouště, hor a indiánské a španělské kultury. V pozadí katedrála svatého Františka z Assisi. 5. S logem Feng Shui školy – Blanky škola Interior Alignment® School of Feng Shui (Škola vnitřního souladu) klade velký důraz na práci se záměrem, protože „kam směřuje záměr, tam směřuje energie“.

byla vajíčka jako v peřince. Toto mi dává důvěru, že i něco ve mně intuitivně ví, jak nejlépe žít můj vlastní život a naplnit to, pro co jsem na tento svět přišla.

**Na závěr zmíním citaci z vašeho blogu, která se mi moc líbí. Píšíte: „Šťastný život je volba, která je na nás.“ Můžeme si opravdu každý vybrat, že budeme mít šťastný život?** Volba šťastného života není o tom, že se rozhodnu potlačit bolest či negativní emoce a budu se násilně přesvědčovat, že je všechno růžové. Zcela naopak! Život podle celostních principů je o tom, že jsem v kontaktu se svými emocemi jako zprávami z duše. Když například cítím smutek, ptám se ho, proč přichází, co mi má pomoci uvědomit si a nějak zpracovat. Nenechávám se tím smutkem ale definovat. Tedy ano, šťastný život si opravdu můžeme každý vybrat tím, že jsme ochotní vidět sklenici na půl plnou, nikoli na půl prázdnou.

Podívejte se na:  
[www.skola-harmonie.cz](http://www.skola-harmonie.cz)  
[www.blankavunkannon.cz](http://www.blankavunkannon.cz)



**NÁVRAT DOMŮ**  
 – čtivá a opravdová kniha plná inspirace a praktických tipů. Pro každou ženu, která chce žít více v souladu sama se sebou, ze svého středu. Více na:  
[www.navrat-domu.cz](http://www.navrat-domu.cz)  
 nebo [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

