

BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

umění transformovat utrpení



THICH NHAT HANH

„Většina lidí má z utrpení strach.
Utrpení je ale jako bahno, které pomáhá
lotosovému květu štěstí růst.
Bez bahna lotos nevykveté.“

—

THICH NHAT HANH

OBSAH

- 1.** Umění transformovat utrpení 11
- 2.** Rozpoznáváme a objímáme utrpení 19
- 3.** Díváme se do hloubky 31
- 4.** Zmírňujeme utrpení 47
- 5.** Pět cvičení jak žít štěstí 59
- 6.** Štěstí není soukromou záležitostí jednotlivce 79

CVIČENÍ PRO ŠTĚSTÍ

1. Šestnáct dechových cvičení 92
2. Šest manter 102
3. Uvědomujeme si naplno silné emoce 112
4. Zveme zvon 114
5. Meditace *Mettá* 116
6. Hluboká relaxace 130
7. Pět tréninků plného vědomí 132
8. Meditace v chůzi 138



1.

UMĚNÍ
TRANSFORMOVAT
UTRPENÍ

Na světě je mnoho knih a učitelů, kteří se lidem snaží pomoci prožívat více štěstí, protože úplně všichni prahne po šťastnějším životě. Přesto se však všichni pořád trápíme.

Možná máme dojem, že *to děláme špatně*. Že z toho štěstí nějak *propadáme*. Není to pravda. Abychom se mohli těšit štěstím, není třeba se úplně zbavit utrpení. Ve skutečnosti je umění být šťastný stejným uměním jako umět dobře trpět. Když se naučíme své utrpení rozpoznávat, objímat a rozumět mu, budeme se trápit mnohem méně. Navíc budeme schopni zajít ještě dál a proměnit své utrpení v porozumění, soucítění a radost z toho, co se děje nám i druhým.

Možná nejhůř přijímáme fakt, že neexistuje žádná říše, kde by bylo pouze štěstí a vůbec žádné utrpení. Neznamená to, že máme propadat beznaději. Utrpení je možné proměnit. V okamžiku, kdy otevřeme ústa, abychom vyslovili slovo *utrpení*, nám musí být jasné, že současně je tu vždy i jeho opak. Kde je utrpení, tam je vždy i štěstí.

Podle biblického příběhu o stvoření v knize Genesis Bůh řekl: „Budiž světlo!“ A já si rád představuji, že světlo odpovědělo: „Bože, musím počkat na své dvojče, na svou sestru temnotu. Nemůžu tu být bez temnoty.“ Bůh se zeptal: „Proč na ni musíš čekat? Temnota už je tady.“ A světlo odpovědělo: „Pak jsem tu tedy už i já.“

Pokud se soustředíme výhradně na hledání štěstí, budeme vidět utrpení jako to, co je třeba ignorovat nebo čemu

máme vzdorovat. Uvažujeme o utrpení jako o něčem, co stojí v cestě štěstí. Umění být šťastný je však také a v tu samou chvíli uměním, věděním, jak trpět dobře. Víme-li, jak zacházet s vlastním trápením, dokážeme je transformovat a trpět mnohem méně. Vědět, jak správně trpět, je základním předpokladem k reálnému prožívání opravdového štěstí.

UTRPENÍ A ŠTĚSTÍ NEJSOU ODDĚLENÉ

Trpíme-li, máme sklon k přesvědčení, že v daném okamžiku je tu pouze trápení a že štěstí patří k nějaké jiné době nebo jinému místu. Lidé se často ptají: „Proč musím trpět?“ Myslet si, že můžeme žít zcela bez utrpení, je ale stejně pošetilé, jako kdybychom si mysleli, že můžeme mít levou stranu bez pravé. Totéž platí, když se domníváme, že v životě nikdy nenajdeme štěstí. Pokud levá strana řekne: „Pravá strano, běž pryč! Nechci tě. Chci jen svoje vlevo,“ je to nesmysl, protože se zmizením pravé strany by okamžitě přestala existovat také levá strana. Kde není vpravo, není žádné vlevo. Kde není utrpení, tam nemůže být ani štěstí, a naopak.

Naučíme-li se vidět současně přítomné štěstí i přítomné utrpení a šikovně s nimi zacházet, vydáváme se směrem k prožívání větší radosti ze života. Každý den udě-

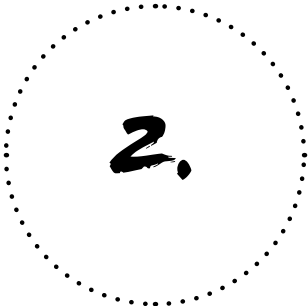
BEZ BAHNA LOTOS NEVYKVETE

Utrpení i štěstí jsou organické povahy, což znamená, že obě jsou přechodné a že se neustále mění. Když květina uvadne, stane se z ní kompost. Kompost pomůže květině znovu vyrůst. Štěstí je rovněž organické a ze své povahy pomíjivé. Může se z něj stát utrpení a z utrpení se může stát znovu štěstí.

Podíváte-li se do květiny hlouběji, uvidíte, že květina je vytvořena výhradně z prvků, které samy o sobě nemají s květinou nic společného. V květině je oblak. Samozřejmě víme, že oblak není květina, ale bez oblaku žádná květina nemůže žít. Bez mraků by nebyl déšť a žádná květina by nemohla vyrůst. Nemusíte být romantičtí snílci, abyste v květině spatřili plující oblaka. Skutečně tam jsou. Jsou tam také sluneční paprsky. Sluneční paprsky nejsou květina, ale bez nich žádná květina neexistuje.

Pokračujeme-li v hlubokém nahlížení do pravé povahy květiny, spatříme také další prvky, jako jsou půda a nerosty. Bez nich prostě květina nemůže být. Máme tu tedy fakt, že květina je utvořena výhradně z nekvětinových prvků. Květina nemůže být květinou sama ze sebe. Květina může pouze *spolu-být*, být v propojení se vším ostatním.¹ Nemůžete od květiny odejmout sluneční paprsky, půdu ani oblaka.

1 Pozn. překl: „Spolu-bytí“ („Inter-being“) zavedl Thich Nhat Hanh jako novotvar pro vzájemně závislé bytí a pro vzájemnou propojenost.



2.

ROZPOZNÁVÁME
A OBJÍMÁME
UTRPENÍ

Máme-li učinit první krok na cestě k umění transformovat utrpení, je třeba naučit se vracet k sobě domů, k vlastnímu trápení a dobře je rozpoznat. V hlavě nám většinou dnem i nocí běží neutuchající monolog, kdy mysl mluví a sama sobě odpovídá. Znovu a znovu prožíváme minulost a bojíme se budoucnosti. Nezastavíme se, abychom se nadechli, abychom si byť i jen povšimli, zda tím trpíme – tak dlouho, až nás nečekaně, zdánlivě zničehonic, utrpení úplně zaplaví. Myšlení, vnímání a strachování nás připraví o veškerý prostor uvnitř a zabrání nám setrvat ve spojení s tím, co se děje okamžik za okamžikem.

Buddha řekl, že nic nemůže přežít bez potravy. To platí nejen pro fyzickou existenci živých bytostí, ale i pro stavy mysli. O lásku je třeba pečovat a živit ji, aby mohla přežít. Naše utrpení rovněž přežívá, protože jej umožňujeme a stále krmíme. Znovu a znovu v myslích přemíláme utrpení, lítost a smutek. Zakusujeme se do nich, polykáme je, znovu je vytahujeme a do nekonečna je vstřebáváme. Krmíme-li vlastní trápení při chůzi, práci, jídle i během rozhovorů, sami ze sebe děláme oběti příznaků minulosti, budoucnosti a obav v přítomnosti. Nežijeme své životy.

Konzumujeme-li cokoli jen proto, abychom nevnímali utrpení nebo od něj odváděli svou pozornost, dopadne to vždycky tak, že trpíme mnohem více. Zapínáme televizi. Povídky si, píšeme zprávy nebo povrchně tlacháme po telefonu.



3.

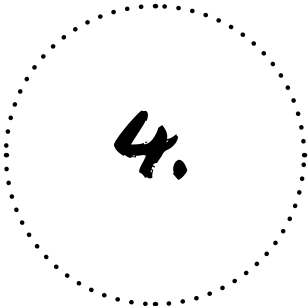
DÍVÁME SE
DO HLOUBKY

 ečující a pozorný rodič už během pár minut, kdy objímá své dítě, často přijde na to, co jeho miminko trápí. Třeba má hlad nebo zvýšenou teplotu. Totéž platí pro naše trápení. Když už své trápení nějaký čas kolébáme a objímáme, trápení něhou povolí a my nahlížíme lépe do jeho hloubky, abychom porozuměli, odkud se bere a co jej přikrmuje. Jakmile vhlédneme do pravé povahy dané situace, porozumíme jí – pak je daleko snazší ji zlepšit.

UČÍME SE POROZUMĚT BOLESTI

Když se ocitáme v krizi či bolesti, je naprosto nutné se okamžitě postarat o opomenuté potřeby, kvůli jejichž zanedbání krizi či bolest prožíváme. Jakmile energie plného vědomí zmírní akutní utrpení, můžeme se začít dívat více do hloubky, do jeho povahy a zdrojů. Podobně jako nám, když nás bolí hlava, uznání této bolesti a porozumění jejím příčinám pomůže zvolit vhodný lék, tak i naše vlastní plně vědomé porozumění zmírňuje bolest a pomáhá nám ji transformovat v soucítění.

Důležitost cvičení plného uvědomování, které rozvíjí porozumění, spočívá především v tom, že utrpení chápeme: utrpení v nás i utrpení v druhých. Lidská bytost bez porozumění je lidskou bytostí bez soucítění. Takový člověk je naprosto osamělý, odstřižený, izolovaný. Máme-li se spojit s druhými, ze všeho nejdřív



4.

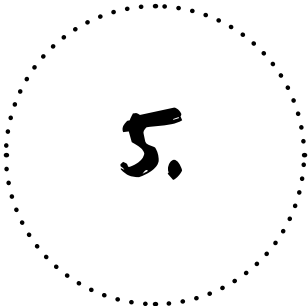
ZMÍRŇUJEME
UTRPENÍ

✓ sou situace a nešťastné náhody, které z objektivního pohledu vypadají nedůležitě, přitom nám však působí největší trápení. Protože s nimi neumíme zacházet, vnímáme je jako fatální. Ztratíme-li milovaného člověka, je to obrovská ztráta a je to tak silná rána, že je samozřejmě provázena reálnou intenzivní bolestí, kterou silně cítíme a prožíváme. Jiné je to však, když trávíme dny v obavách, že nás někdo nemá rád, nebo že jsme něco neřekli či neudělali správně, nebo že nezískáme, co bychom rádi. Jde o relativně malé starosti, my je však tak zveličujeme, až zaberou veškerý prostor naší mysli.

Naučíme-li se zacházet s malými starostmi, nemusí být utrpení na našem každodenním programu. Můžeme začít s cvičením, kdy necháváme odplynout, jak říkají Francouzi, *les petites misères*, drobná neštěstí a raději šetříme svou energii pro chvíle, kdy bude velmi třeba obejmout a zmírnit opravdovou bolest plynoucí z onemocnění či ztráty, jimž se nelze v životě vyhnout.

VYPOUŠTÍME ŠÍPY

V *Sallatha suttě*, součásti buddhistického učení, existuje kapitola známá jako *Šíp*. Říká, že když vaše tělo zasáhne šíp, ucítíte bolest přesně v tom místě, kam se šíp zabodl. Když se však stane, že přilétne druhý šíp a strefí vás zno-



5.

PĚT CVIČENÍ
JAK ŽIVIT ŠTĚSTÍ

Nemusíme čekat, až veškeré utrpení ustane, abychom mohli být šťastní. Štěstí se nám nabízí právě tady a právě teď. Možná bude třeba, abychom změnili jen svou představu o štěstí, protože samotná představa štěstí často bývá hlavní překážkou, která nám brání žít v pravém štěstí.

Existují ústřice, které žijí hluboko v moři a nemají oči; nikdy neviděly modrou oblohu nebo hvězdy. My oči máme a můžeme nad sebou vídat nádhernou oblohu, avšak často si nevážíme toho, co máme. Většinu času to prostě přehlížíme. Nabízí se nám mnohem více příznivých podmínek ke štěstí, než jste vy nebo já schopni spočítat, a je to vždy mnohem více než potřebujeme k tomu, abychom byli šťastní tady a teď. Dokážete-li číst knihu, číst a rozumět slovům, která právě čtete, jste již mnohem šťastnější než mnoho jiných lidí.

ROZDÍL MEZI RADOSTÍ A ŠTĚSTÍM

Můžeme zažívat jak radost, tak štěstí a buddhistická učení mezi nimi rozlišují. V radosti je ještě přítomné určité vzrušení. Představte si člověka, který putuje pouští a dojde mu voda. Spatří-li před sebou znenadání oázu – stromy s nádhernými stíny a jezero s čistou vodou – pocítí radost. Když dorazí k jezeru a uhasí svou žízeň, cítí štěstí. Můžete zažívat obojí.

PRVNÍ CVIČENÍ: POUŠTĚNÍ

První metoda, jak rozvíjet radost a štěstí, spočívá v dovednosti pouštět a nechávat za sebou. Když něco necháme být, objeví se určitá radost. Řada z nás je připoutána k tolika věcem. Věříme, že to všechno potřebujeme pro přežití, bezpečí a štěstí. Avšak řada z těchto věcí – nebo přesněji naše přesvědčení o jejich naprosté nepostradatelnosti – jsou opravdu překážkami naší radosti a štěstí.

Možná se domníváte, že ke štěstí je klíčové mít kariéru, diplom, plat, dům nebo partnera. Myslíte si, že jinak to nejde. A dokonce, i když to všechno máte a žijete s vysněným člověkem, trpíte dál. Zároveň se také bojíte, že jakmile přestanete myslet na cenu, kterou vás to všechno stálo, bude to ještě horší, protože bez předmětu, na němž lpíte, budete ještě nešťastnější. Nemůžete s ním žít a nemůžete žít bez něj.

Nahlédnete-li hlouběji do své připoutanosti plné strachu, zjistíte, že právě ona je tou překážkou, která vám brání v radosti a štěstí. Máte schopnost ji nechat být. Pouštění někdy vyžaduje hodně odvahy. Jakmile však něco pustíte, velmi rychle se dostaví štěstí. Nemusíte chodit sem tam a hledat štěstí.

Představte si, že bydlíte ve městě a že se o víkend vydáte na výlet na venkov. Žijete-li ve velké metropoli, je tu mnoho hluku, prachu, znečištění a pachů, ale také mnoho příležitostí a vzrušení. Jednoho dne vás přítel přemluví,

UŽÍVÁME SI KROKŮ

Řada z nás je v neustálém spěchu a neužívá si kroky, které dělá. Vždy když se zastavíme a přivedeme mysl zpět k vlastnímu dechu a krokům, můžeme vyzářit pocit klidné radosti a navázat tak spojení se zákraky života. Kolem nás a v nás je tolik zázraků života, s nimiž kvůli ustavičnému spěchu nedokážeme být ve spojení. Neustále něco hledáme, možná trochu štěstí. A hledáním míváme život kolem nás; chodíme jako zombie, zíráme dolů do displejů mobilů anebo se ztrácíme v myšlenkách. Neumíme si užívat vlastní kroky.

V Plum Village cvičíme meditaci v chůzi se sanghou, společenstvím, které spojuje praxe. Když se někdo ptá: „Jaký smysl má meditace v chůzi? K čemu to je? Proč ji praktikujete?“, máme na to několik odpovědí. Nejvíce se mi ale líbí tahle: „Protože to mám rád.“ Užívám si každý krok; každý krok mě dělá šťastným. Nemá smysl se věnovat meditaci v chůzi, pokud si neužíváte každý krok, který děláte. Bez radosti by to byla jen ztráta času.

A stejně je to s meditací v sedě. Když se někdo ptá: „K čemu to je meditovat a nic nedělat?“, nejlepší odpověď je: „Protože sedět mi dělá radost.“ Pokud se v sobě během meditace v sedě nedostanete do záření míru a radosti, pak není k ničemu. A nepomůže vám, ani když budete sedět deset hodin denně.

Musíme se naučit, *jak* sedět, abychom v sobě během



6.

ŠTĚSTÍ NENÍ
SOUKROMOU
ZÁLEŽITOSTÍ
JEDNOTLIVCE

✓ iděli jsme, že naše utrpení je spojené s utrpením našich předků, našich milovaných i s planetou samotnou, a tak si uvědomujeme, že štěstí není jen soukromou záležitostí jednotlivce. Dokážeme-li šťastně dýchat, můžeme pozvat své předky, aby se těšili z dýchání skrze naše plíce. Dokážeme-li si užívat chůzi, můžeme předky pozvat, aby našlapovali našimi chodidly.

Když mladý člověk řekne rodičům: „Je to moje tělo; je to můj život. Můžu si s ním dělat, co chci“, má pravdu jen částečně. Nevidí totiž, že je především pokračováním svých rodičů a jejich předků. Tělo není jen vaše. Je to také tělo vašich předků. Vaše tělo je společným výtvozem vašeho národa, vašich lidí, vaší kultury, vašich předků. Nejste tedy pouze jednotlivcem. Částečně jste společenstvím.

Mnoho lidí strádá nesmírným utrpením, které je zcela zahlcuje, a oni nevědí, jak toto utrpení ukončit. Často toto utrpení začíná již v útlém věku. Proč se tedy ve školách neučíme, jak zvládat utrpení? Co dělat, když je trápení tak velké, že se nemůžete soustředit, nemůžete se učit ani se správně zkoncentrovat? Utrpení každého z nás ovlivňuje ostatní. Čím více dokážeme druhé naučit, jak trpět dobře, tím méně utrpení bude na celém světě, a tím více bude štěstí.

VYPŮJČUJEME SI PLNÉ VĚDOMÍ

V některých obdobích je utrpení tak velké, že potřebuje uznání od více než jediné osoby. Všichni občas potřebujeme pomoc, když hrozí, že nás utrpení zcela pohltí. V takovém případě si můžeme vypůjčit kolektivní energii plného vědomí celé skupiny praktikujících, abychom dokázali rozpoznat, co se děje, a obejmout balvan bolesti, který je v nás. Jakmile se utrpení stalo zdánlivě nepřekonatelnou překážkou, můžeme se učit, jak využít podpory druhých.

Dokážeme-li si udělat čas, abychom společně seděli a dovolili kolektivní energii plného vědomí uznat a obejmout naši bolest, staneme se kapkou vody plynoucí v řece probuzené energie a budeme se cítit daleko lépe. Nemusíme nic dělat ani říkat. Jen dovolíme bolesti, aby se nechala obejmout kolektivní energií plného vědomí. Někdy budeme muset vysloveně natáhnout ruku a požádat o pomoc. To může být velmi obtížné. Lidé ale chtějí pomáhat, a stačí o to jen požádat.

Trpí-li ti, které milujeme, to nejlepší, co pro ně můžeme udělat, je sedět s nimi nebo s nimi chodit a poskytnout jim svou energii plného vědomí a míru. Pomůže jim to k tomu, aby se zklidnili a objali své utrpení, protože díky tomu pak mohou začít také chodit, sedět a dýchat s plným vědomím a postarat se o plačící vnitřní dítě.

7:

ŠESTNÁCT DECHOVÝCH CVIČENÍ

Následující cvičení vycházejí z *Ānāpānāsati sutty* věnované plně vědomému nadechování a vydechování. Celkem obsahuje šestnáct cvičení. Během prvních čtyř pečujeme o svou tělesnost. Druhý soubor čtyř cvičení je věnován péči o pocity. Ve třetím souboru čtyř cvičení se zaměřujeme na svou mysl, resp. na její mentální obsahy, a ve čtvrtém souboru se zaměřujeme na vnímání předmětů mysli.

Přestože první soubor cvičení slouží především k péči o tělo a jeho uzdravení, jakmile je provádíte, poznáte pozitivní vedlejší účinky těchto cvičení, jimiž jsou potěšení, svoboda a radost mysli, protože tělo je vždy ve spojení s pocity (srdcem) i myslí a tvoří společný celek.

Mysl můžeme popsat tak, jako by byla utvořena z částic – jako jsou kapky vody v řece –, říkáme jim mentální obsahy. Každá kapka vody v řece mysli je mentální obsah. Plné uvědomování, soustředění, milující laskavost a vhléd, to vše jsou obsahy mysli.

Ve čtvrtém souboru cvičení se zaměřujeme na vnímání předmětů mysli, protože mentální obsahy mají vždy své předměty. Jsme-li rozzlobení, jsme rozzlobení na něco. Milovat znamená milovat někoho nebo něco.

DECHOVÁ CVIČENÍ / 1. SOUBOR	POPIS
Vdechují, uvědomují si svůj nádech. Vydechují, uvědomují si svůj výdech.	Toto jednoduché cvičení vám pomůže pustit myšlenky, obavy a strach. Okamžitě díky němu získáte hodně svobody.
Vdechují, sledují svůj nádech v celé jeho délce. Vydechují, sledují svůj výdech v celé jeho délce.	Sledujte zblízka svůj nádech a výdech, uvědomujte si každý z nich po celou dobu jejich trvání, jako byste prstem sledovali nějakou čáru. Dýcháte-li takto, nejenže si uvědomujete svůj dech, ale jste na něj rovněž plně soustředěni.
Vdechují, uvědomují si celé své tělo. Vydechují, uvědomují si celé své tělo.	Toto cvičení přivádí tělo a mysl k sobě. Jsme plně zakotveni v okamžiku tady a teď, hluboce prožíváme svůj život přesně v tomto okamžiku.
Vdechují, zklidňují své tělo. Vydechují, zklidňují své tělo.	Toto cvičení slouží k uvolnění napětí v těle. Uvolnění je zdrojem štěstí.

DECHOVÁ CVIČENÍ / 2. SOUBOR	POPIS
Vdechují, cítím radost. Vydechují, cítím radost.	Díky plnému uvědomování můžeme probudit pocit radosti kdekoli a kdykoli.
Vdechují, cítím, že jsem šťastný. Vydechují, cítím, že jsem šťastný.	Plné uvědomování nám pomáhá uvědomit si mnoho podmínek štěstí, které již máme splněné.

2:

ŠEST MANTER

Šest manter je šest způsobů, jak vyjadřovat lásku a soucítění. Jsou velmi účinné při transformaci utrpení a vyzařování štěstí ve vztazích s našimi milovanými, přáteli i kolegy. Mohou je provádět i děti. Můžete začít tím, že těchto šest manter budete praktikovat na sobě, protože milovat a porozumět druhému můžete teprve tehdy, když se naučíte žít sami se sebou v lásce a porozumění.

Mantra je kouzelné zaříkadlo. Pokaždé když vyslovíte mantru, můžete okamžitě proměnit danou situaci, nemusíte čekat. Naučte se je, abyste je mohli vyslovit ve vhodný čas. Mantra účinkuje pouze tehdy, když jí propůjčíte své plné uvědomování a soustředění. Nejste-li plně vědomí a naplno soustředění a vyslovíte mantru, nebude účinkovat. Všichni máme schopnost být plně vědomí a soustředění.

MANTRA	POPIS
Jsem tu pro tebe.	První mantra je praktické cvičení, není to prohlášení. Milovat někoho znamená být tu pro něj. Nejprve tu však musíte být pro sebe. Praxe spočívá v tom, že vytváříme svou opravdovou přítomnost.

Vím, že tu jsi se mnou, a jsem z toho moc šťastný.	Druhá mantra slouží k uznání přítomnosti milované osoby. Chceme jí doopravdy sdělit, že jsme velmi šťastní, protože ona je stále naživu a je tu pro nás. Každý touží po věřném objetí, jež věnujeme svou bdělou pozorností těm, které milujeme. Tato mantra udělá druhého okamžik šťastným.
Vím, že trpíš, proto tu jsem pro tebe.	Třetí mantru praktikujte, když uvidíte, že druhá osoba trpí. Pokud jste milenci, potřebujete vědět, co se osobě, kterou milujete, děje. Jste-li tu pro ni, všimnete si, když trpí.
Trápím se, prosím pomoz mi.	Čtvrtou mantru praktikujte, když vy sami trpíte a myslíte si, že vaše trápení způsobil ten druhý. Jděte za tou osobou s plným vědomím a soustředěním a vyslovte mantru. Může to být trochu těžké, protože se cítíte zranění. Když to trochu natrénujete, dokážete to.
Tento okamžik je šťastný.	Pátá mantra slouží k tomu, abychom si připomněli, jakého štěstí se nám dostává díky mnoha splněným podmínkám štěstí, které už máme tady a teď.
Máš částečně pravdu.	Šestá mantra slouží k tomu, abychom si připomněli, že jako lidské bytosti máme pozitivní i negativní vlastnosti. Neměla by se nás zmocňovat povýšenost ani pýcha, když nás někdo chválí, ani bychom neměli propadat zoufalství, když slyšíme kritiku.

„Většina lidí má z utrpení strach. Utrpení je ale jako bahno, které pomáhá lotosovému květu štěstí vyrůst. Bez bahna lotosy nevykvetou.“

THICH NHAT HANH

Všichni lidé si přejí být šťastní. Součástí každého lidského života je ale i utrpení. Paradoxně štěstí nenalezneme, pokud se nebudeme zabývat i utrpením. Před utrpením nemá cenu utíkat, ale je možné naučit se ho přijmout a přetvořit v něco nového.

Jeden z nejuznávanějších buddhistických mnichů současnosti v tomto textu předává prosté a dostupné techniky – jako umět se zastavit, klidně dýchat, vědomě chodit, hluboce se soustředit. Díky nim získáme energii potřebnou pro každodenní život a také nám pomohou se zklidnit a přijmout utrpení. Některé věci se dají pustit, jiné skutečnosti lze neprohlubovat, každým nádechem můžeme více rozkvétat. K svobodné a čisté mysli máme prostředky na dosah ruky.

„V každém našem centru po celém světě máme lotosové jezírko. Všichni vědí, že potřebujeme bahno, aby nám lotosy rostly. Bahno skutečně moc dobře nevoní, zato lotosové květy voní moc krásně. Když bahno nemáte, lotosy se neukážou. Nemůžete pěstovat lotosy na mramoru. Bez bahna by tu žádné lotosy nebyly.“



Alferia

Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
Tel.: 234 264 401, Fax: 234 264 400
E-mail: obchod@grada.cz
www.grada.cz, www.alferia.cz

ISBN 978-80-271-0894-7



9 788027 108947