

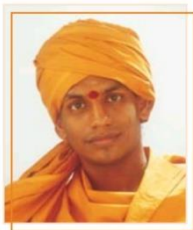
„Je spiritualita
relevantní v naší době?“



UPŘÍMNÝ ROZHOVOR S TISKEM

BHAGAVAN SRI NITHYANANDA

PARAMASHIVAM



*Meditace je jeden klíč, který
odemyká tělo, mysl i duši.*

~ Sri Nithyananda Paramashivam

Jeho Božská Svatost HDH Nithyananda Paramashivam je skutečně revoluční duchovní mistr našeho století.

Na svou duchovní cestu se vydal již ve velmi útlém věku, kdy byl znalci vědy reinkarnace v hinduismu uznán jako avatar Paramashivy. Pěšky prošel křížem krážem celou Indií, studoval u velkých mistrů v Indii a v Nepálu a praktikoval intenzivní *tapasya* s mimořádnou vytrvalostí. Nejvyšší rozkvět svého osvícení zažil 1.1.2000 – v posvátný den svého osvícení. S pragmatickým a přesto soucitným přístupem k životu a duchovnu a s osvícenými vhledy do jádra lidské přirozenosti oslovil tisíce srdcí po celém světě.

Swamijiho mise je prostá – probudit božství, které dřímá v každém člověku. Pro tento účel inauguroval 1.1.2003 světové hnutí pro meditaci, které začalo pracovat na transformaci lidstva skrze vnitřní transformaci jednotlivce. Swamijiho božské uzdravující schopnosti a jednoduché, praktické meditační techniky pomáhají lidem vzkvétat v každé sféře života – fyzické, emocionální, intelektuální i duchovní.

Dnes už je Jeho Božská Svatost HDH Nithyananda Paramashivam silou stojící za oživením jogínských duchovních schopností a vědy probuzení třetího oka. Zároveň je obnovitelem SHRIKAILASA (Kailasa) – osvícené civilizace, největšího a jediného hinduistického národa.

Milióny lidí je uznáván a uctíván jako žijící inkarnace supervědomí. Manifestoval pro svět ty nejlepší příspěvky hinduismu, včetně vědy manifestace schopností, jógy a chrámových univerzit, zatímco je terčem nejhoršího pronásledování, kterému kdy hinduismus čelil ze strany anti-hinduistických elementů, kvůli svému vědomému, vědeckému, progresivnímu a pragmatickému přístupu k lidským právům, životu a pohlavní rovnosti.

HDH je celosvětově uznáván jako nejvyšší představitel hinduismu, který oživil 14 starověkých organizací Sarvajnapetas například v Kashi, Kanchipuram a Madurai, je současným Maharajou Suryavamsa Surangi Samrajyam a je zakladatelem různých univerzit včetně největší hinduistické univerzity světa, Nithyananda Hindu University.

Otázka: Jaké jsou přínosy meditace v dnešní době a společnosti?

Jaké jsou věci, které každá lidská bytost potřebuje k životu v jakékoli době a jakémkoli čase?

Síla a pohoda těla, mysli a ducha.

Síla těla (*sharir bal*) nás udržuje bez fyzických nemocí a pomáhá tělu fungovat tak, abychom mohli pokračovat s našimi každodenními aktivitami bez jakýchkoli problémů.

Síla mysli (*manobal*) udržuje naši mysl klidnou a vyrovnanou a pomáhá nám žít plný a radostný život.

Síla ducha (*atmabal*) nás dostává za hranici těchto dvou. S atmabal přichází soucit a duch *tyaag* - služby společnosti.

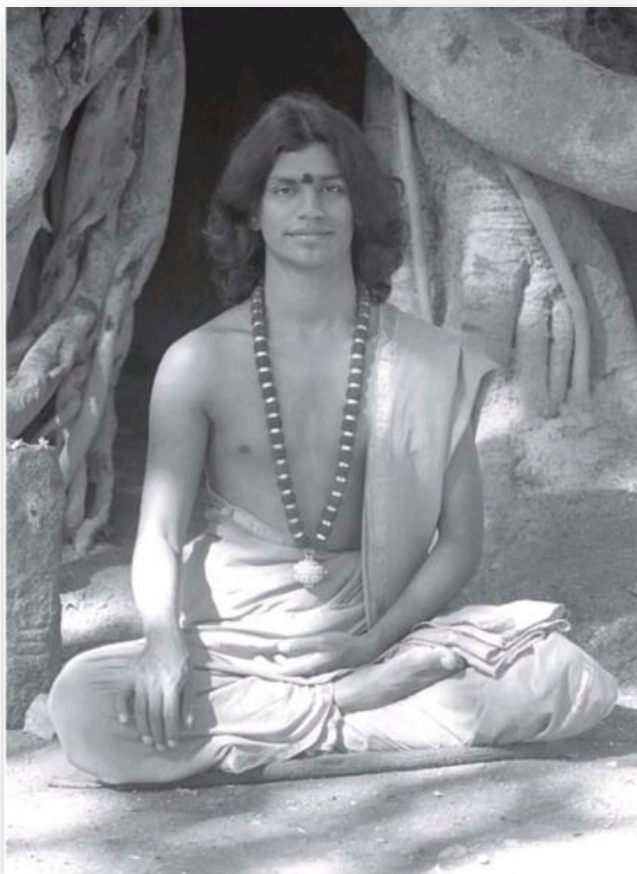
Zatímco první dvě jsou nutné jen pro udržování blahobytu jednotlivce, atmabal je nezbytná pro udržování blahobytu společnosti a lidstva.

S pouhou fyzickou silou se člověk může stát rváčem, násilníkem a zlořádem. Pokud má fyzickou a psychickou sílu bez síly ducha, stává se lstivým a nebezpečným. Mohl by se stát zločincem nebezpečným pro společnost.

Jen když člověk zkombinuje všechny tři síly, vzkvétá jako jedinec. Stává se přínosem pro společnost, ve které žije, i pro svět.

Jeden univerzální klíč, který může odemknout všechny tyto síly, je meditace.

Už je velmi dobře známo, že meditace může pro tělo udělat zázraky. Pomocí meditace si může člověk vyléčit nemoci jako vysoký krevní tlak, cukrovku a celou řadu dalších chorob. Mnoho lidí zažilo přínosy meditace při všech typech bolestí, s čímž souhlasí i intelektuálové.



Meditace vám pomáhá vyčistit vaše *čakry*. Slyšeli jste všichni o čakrách? Ve vašem těle je sedm jemných energetických center, která řídí naše fyzické, psychické a emocionální aktivity. Jen když všechny tyto čakry harmonicky fungují, zažíváte pocit fyzického blahobytu. Meditace pracuje na vašich čakrách, pomáhá je čistit, obnovovat jejich harmonické fungování a udržovat vaše tělo bez nemocí.

Na psychické úrovni může meditace osvobodit mysl od deprese. Může nám pomoci dosáhnout větší psychické jasnosti a vést nás v životě tak, abychom žili ve větší úplnosti a měli pocit naplnění, jak individuálně, tak jako součást rodiny a společnosti. Meditace nám pomáhá k lepšímu využití našeho času a energie, čímž se přirozeně zvyšuje i náš materiální komfort.

Stejným způsobem nám meditace pomáhá posílit naši *atmashakti* a vytváří v nás pocit hlubokého míru. Když v nás vzkvétá *ananda*, přirozeně to chceme šířit ve společnosti. Když jsme na tom sami špatně, jak můžeme být k užtku společnosti? Meditace je jednou z cest, které nám dávají všechny tyto tři síly.

Takže meditace nám prospívá ve fyzické, psychické a emocionální rovině, zlepšuje náš rodinný život, společenský život, a především nás vede k duchovnímu životu. Toto je moudrost po stolení shromažďovaná velkými osvícenými mistry.

Otázka: Spousta lidí k Tobě přichází pro léčení, ne pro meditaci.

Přesně tak! Léčení je moje vizitka. Moje skutečné poselství je meditace. Když říkám, že meditace vás může vést k nejvyššímu, tak potřebuji – nebo vy potřebujete – důkaz, že? To je důvod, proč propaguji léčení. Když lidé vidí zázrak léčení, táhne je to ke mně a chtějí o této cestě vědět víc. Myslíte si, že by bez toho bylo snadné přitáhnout lidi k duchovnímu životu? Když z těch tisíců lidí, kteří si přijdou pro léčení, se alespoň hrstka obrátí ve svém osobním životě k meditaci a duchovnu, můj účel je splněn. A děje se to. Děje se to všude.

Otázka: Mnoho mistrů zdůrazňuje meditaci. Čím je výjimečná Tvoje technika?

Nemyslím, že je nutné propagovat jakoukoli konkrétní techniku jako výjimečnou. Já propaguji princip meditace. Když je víc a víc lidí inspirováno k praktikování meditace poté, co mi naslouchají, stačí to a je to dobré znamení. Může to být jakákoli metoda, která jim vyhovuje.

Ale když se ptáte na mou metodu, dalo by se říct, že je to způsob, jak uvést do rovnováhy vaše vnitřní energie. To je energie, která převládá v kosmu, která řídí planety, Slunce a Měsíc. I my jsme součástí této energie, ale ztratili jsme s ní kontakt. Tato technika nám pomáhá uvést se zpět do souladu s kosmickou energií.

Otázka: Existuje tolik meditačních technik, jsme z toho zmatení. Každá skupina se snaží propagovat svou vlastní techniku. Jak víme, která technika je vhodná pro nás?

Já vám radím vyzkoušet tolik technik, na kolik narazíte. Každý by měl vyzkoušet nějaké techniky, alespoň čtyři až pět. Víte, každý, kdo dává duchovní kázání, má v sobě jiskru pravdy – bez toho není možné vystoupit z řady a stát se mistrem. Ale různí mistři přednášejí stejné pravdy různým způsobem. Také různí lidé mají různé mentální nastavení. Takže mohou snadněji rezonovat s jedním mistrem než s jiným.

Takže vyzkoušejte tu techniku a uvidíte. Následujte tu, která vám dává hlubší vnitřní mír a větší jasnost a na všechny ostatní zapomeňte.

Otázka: Ve světě je tolik problémů, které nejsou vyřešené. Jak je může vyřešit spiritualita?

Ať jde o jakýkoli problém, musíte vytvořit začátek jeho řešení. Mít odhodlání a víru je první krok.



Otázka: *Ale já nemyslím jen naše osobní problémy, co s velkými společenskými problémy?*

Duchovno její jen osobní věc. Může mít ohromný dopad i na společenské úrovni. Duchovno není jen *dhyana*, je to také soucit, je to služba společnosti.

Vivekananda krásně říká: „Aatmano moshartham jagat bitaayache.“

„Ačkoliv můžeme dosáhnout osvícení, použít ho při službě lidstvu je skutečná spiritualita.“

Jinak je to jen poloviční spiritualita, která způsobuje ještě více problémů než agnosticismus.

Otázka: *Znamená spiritualita nemít žádné touhy?*

Ne, to je chybný úhel pohledu. Z mé zkušenosti jde víc než o zbavení se tužeb, o lepší ovládnutí vaší vnitřní energie, abyste je mohli naplnit.

Otázka: *Ale v životě dnešní doby je příliš mnoho tužeb, příliš mnoho očekávání. Jak je zredukujeme?* Redukovat tužby znamená redukovat bohatost života. Jak jsem řekl, důležitá věc je vytvořit si uvnitř sebe energii pro naplnění těchto tužeb. Na tužbách není nic špatného, ale měli byste tvrdě pracovat na tom, abyste je naplnili. I když jsou to hmotné tužby, dokonce i když si chcete koupit mercedes, není na tom nic špatného. Meditace vám může dát energii dokonce i pro naplnění materialistických tužeb.

Otázka: *Ale jak je možné stále přidávat tužby namísto snahy o spokojený život bez tužeb?*

Nikdy si nemyslete, že spokojený život je totéž co duchovní život. *Sattva* a *tamas* mohou na povrchu vypadat stejně. Myslíte si, že každý, kdo nosí prosté ošacení a sedí na zemi na podložce, je *sattvičtější* a spokojenější? To může být jen vnější dojem. Také to může být prostě proto, že nemá energii a dělá jen to, na co má. Rezignovat a být spokojený není totéž, přestože to tak může vypadat.

Otázka: *Ale co když je naše mysl přirozeně spokojená s tím, co máme?*

Tento druh mysli je vedlejší produkt spirituality, ale nemůže vás *dovést* ke spiritualitě. Nemůžete se učit spokojenému postoji a snažit se z toho udělat odrazový můstek ke spiritualitě. Lidé po vás vždy chtějí, abyste se učili být spokojení. Mějte jasno v tom, že být spokojení se nemůžete naučit, nemůžete přijmout tento postoj. Spokojenost ve vás musí vzkvétat zevnitř jako přirozený výsledek spirituality, meditace. Prostřednictvím meditace získáte hluboké uspokojení ze života, které vám umožní být spokojeni s tím, co máte.

Otázka: *V porovnání s ostatními současnými swamis vypadáš velmi mladě. Považuješ to za nevýhodu?*

Nic není výhoda nebo nevýhoda. Konec konců, lidi zajímá to, co jim mohu nabídnout. Nikoho neovlivní takové detaily. Také, minimálně co se týče duchovna, je běžná „životní zkušenost“ nepodstatná.

Víte, jsou dva druhy zkušenosti – *anubhava* a *anubhuti*.

Anubhava je získávána v průběhu celého života. Je to jako naučit se, že oheň pálí, poté, co celý život testujete stovky druhů ohňů. Nejdříve sáhnete do ohně ze dřeva a zjistíte, že pálí. Pak sáhnete do ohně z plynu a zjistíte, že pálí. Pak zkusíte oheň z petrolejky, pak ze zápalek – a nakonec, než si uvědomíte, že oheň vždy pálí, nastane čas, abyste vstoupili na hořící schodiště vedoucí k řece! To je *anubhava*.

Moje zkušenost je *anubhuti*. Ta nastane, když se poučíte z úplně prvního ohně – že všechny ohně jsou jako tento oheň a **všechny touhy jsou jako tato touha**. Tento skok je spiritualita.

Když jdete skrze *anubhava*, potřebujete na to celý život, abyste dospěli k moudrosti. *Anubhuti* vyžaduje inteligenci, ne věk.

Takže věk pro mě není ani výhoda ani nevýhoda – prostě je, jaký je. To je celé!



Otázka: *Po celém světě probíhá snaha napravit ty, kteří jsou ze společenského pohledu špatní a jsou například ve vězeních atd., prostřednictvím meditace. Souhlasíš s touto snahou?*

Jistě. Rozhodně bychom měli vytvářet tuto snahu. Stav ve věznicích je dnes takový, že člověk, který jde do vězení proto, že ukradl 100 rupií, vyjde z vězení dostatečně vyškolen na to, aby ukradl milion rupií!

Tato místa se stala centry negativity. Stejně jako univerzity vychovávají absolventy v matematice nebo duchovní lidi, věznice se staly akademiemi pro školení zločinců, namísto jejich napravování.

Meditace může rozhodně v této oblasti mnoho udělat. Protože změna musí přijít především zevnitř jednotlivce. Předtím, než bude možné vidět změnu ve společnosti, měla by se transformace uskutečnit uvnitř každého jednotlivce, uvnitř každého potenciálního zločince. Meditace umí nejen transformovat jednotlivce, ale rozhodně může snížit zločinnost ve společnosti.

Otázka: Co je karma?

Kdykoli je zahájen čin nebo akce, ale není ukončen/a, zafunguje síla, která vás táhne zpět k jejímu ukončení, abyste naplnili ten prožitek. To je karma. Jakákoli nenaplněná touha může fungovat jako tato síla. I když vypijete sklenici vody bez toho, aniž byste do toho prožitku vstoupili naplno, zanechá to ve vás pocit neuspokojení. Toto neuspokojení vás táhne k tomu, abyste vstoupili do jiného těla a opakovali ty samé akce a činy znovu a znovu, dokud nedosáhnete naplnění. Toto napětí nebo nutkavost, kterou zažíváte, je karma.

Toto je mé vysvětlení karmy. Karma není ‚osud‘ nebo *vidhi*, jak tomu říkáte. Podle mé zkušenosti neexistuje nic jako *vidhi*. Budoucnost zůstává existencí naprosto otevřená. Jsme to my, kdo o ní rozhoduje. Když plně žijete v přítomném okamžiku, bez obav z minulosti nebo z budoucnosti – plně, hluboce a pravdivě – stačí to. Můžete se osvobodit od karmy. Karma se vás nemůže dotknout.

Otázka: Co punya a paap?

Cokoli vás naplňuje láskou a radostí, rozšiřuje vaši osobnost a dává vám pocit lásky k ostatním a soucitu s nimi, je *punya*. Cokoli vás odlučuje od ostatních, dává vám pocit neštěstí a deprese, je *paap*. Radost je vaše skutečná přirozenost. Cokoli vás od ní oddaluje, cokoli z vás dělá masochisty nebo sadisty, cokoli ve vás vyvolává pocit lítosti vůči sobě samým nebo ostatním, je *paap*.

Otázka: Měli bychom si v duchovních věcech dělat starosti kvůli názorům ostatních nebo ne?

Pokud nejsme zdrojem potíží pro nikoho dalšího, pokud nezasahujeme do fungování *jejich* životů, není třeba si dělat starosti kvůli názorům ostatních.

Otázka: Proč ti, kdo prohlašují, že jsou svícení, zakládají instituce?

V jisté době byla tato cesta myšlená pro samotné jednotlivce. Dnes cítím, že je mou zodpovědností šířit radost a přínosy z ní ke všem lidem. Samozřejmě, můžete říct, že toto není pravá spiritualita. Mohu vám k tomu říct jen to, že na základě mé nejhlubší osobní zkušenosti je to tak, jak říká Vivekananda. Skutečná spiritualita není jen dosažení osvícení, ale šíření přínosů osvícení ke všem lidem. **To je důvod, pro který jsem přijal toto zrození!** A cokoli je k tomu třeba – včetně založení instituce – musím udržovat. Rozumíte tomu?

Otázka: Je duchovní tradice v naší době stále relevantní?

Ta je relevantní v každé době. Kde by dnes byla naše země bez duchovní tradice? Po staletí byla ochraňována celou naší kulturou – od sanskrtu a svatých písem, přes *bharatnatyam* a *kalaachara*, *ajurvědu* a *siddhu* až po náboženství a spiritualitu, je to dědictví ochraňované hrstkou těchto lidí!

Jak říká Bhagavadgíta, *samotná existence Země trvá díky osvíceným mistrům*. Oni ochraňovali tyto vědy a tato umění tím, že do nich vkládali své životy. Téměř všechno, co dnes civilizace vlastní, všechno, co si můžete užívat ve jménu kultury, je jejich dar. I v našem století jsou zodpovědní za zachování učení v čisté formě a udržování kontinuity. To je stejně důležité.

Otázka: Ale kvůli několika špatným lidem v oděvech šafránové barvy je jejich jméno poskvřeno...

Ha ha ha! OK, položím vám otázku. Vzpomínáte si na aféru Harshada Mehty a podvod v Bombaji? Když Harshad Mehta připravil zemi o miliony, měl na sobě kalhoty a tričko. Znamená to, že každý, kdo nosí kalhoty a tričko je Harshad Mehta? A pokud si to myslíte, je to chyba těch, kdo nosí kalhoty a tričko, nebo chyba ve vašem vnímání?



Byly tisíce případů zadržených falešných doktorů, kteří podváděli veřejnost. A díváte se snad na každého doktora s podezřením? Přestali jste chodit k doktorovi?

VYJĎTE Z TOHO! Zapomeňte na staré argumenty. To jsou jen únikové cesty. Duchovní mistři kvůli vaší nevědomosti o nic nepřicházejí. Když si mě necháte ujít, přijdete vy o mě, to je celé.

V každé oblasti jsou podvodníci. Používejte svou inteligenci, kontrolujte a dobře vybírejte, namísto odsouzení celé komunity jako podvodníků. Kvůli tomuto falešnému dojmu nejsou uznáváni ani přirození mistři. Vidíte, kolik očištné práce musím udělat – uvést na pravou míru vaše falešné dojmy, pracovat i přes vaše předsudky, dávat důkazy, atd. atd. Nejprve musím prokázat své oprávnění, ještě předtím, než přejdu k podstatě a dám vám nové náboženství, kterým je spiritualita. Je to postupná změna, ale musí nastat. Naše společenské koncepty o duchovních osobnostech se musí změnit. Jinak budou mistři nuceni zaměřit svou pozornost na

země, kde jsou lidé připraveni přijmout jejich poselství s otevřenou myslí. To bude znamenat odmítnutí indickou společností.

Víte, vy jste novináři. Vy předáte tuto zprávu společnosti. Než do uděláte, chci, abyste měli naprosto jasno v tom, co říkám. Chci vědět, jestli vy sami jste přesvědčeni o tom, co říkám. Pokud ne, ptejte se. Prosím ptejte se.

Jediná věc – mějte otevřenou mysl. Nepřicházejte se svými předsudky a předem učiněnými závěry. OK, takže jste přesvědčeni?

Otázka: (jeden novinář) Ne, já nejsem přesvědčen. Jednou jsem se odevzdal guru, ale nefungovalo to ...

Opravdu jste se odevzdal?

Novinář: „No, snažil jsem se praktikovat odevzdanost jak to jen šlo.“

Potřebujete pochopit jednu věc. Když říkáte, že se snažíte něco praktikovat, znamená to, že vaše odevzdání nenastalo. Kdyby vaše odevzdání bývalo opravdu nastalo, tato otázka, tato pochybnost, by tam nebyla. Je to jen způsob, jak skrýt zmatenost a pokrytectví.

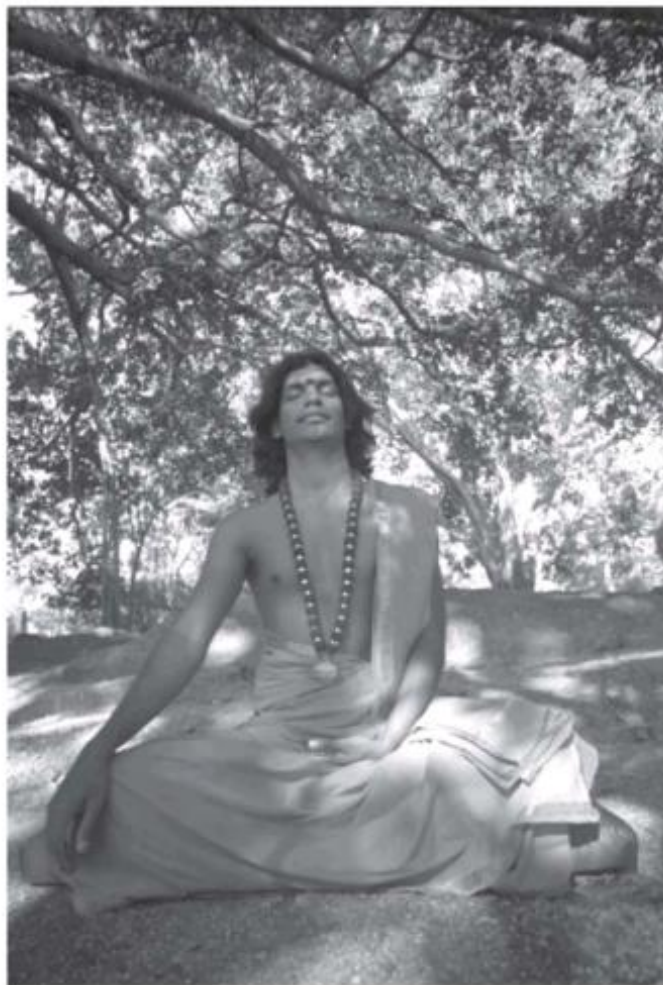
Všichni si ve své mysli šťastně udržujeme nějakou krásnou představu o náboženství, ale pokračujeme v našem praktickém životě tak, jak je nám to příjemné. Náboženství je něco, s čím musíte uvést do souladu celý svůj život.

Pravda je, že ať už vedete jakýkoli život, tak to je vaše pravé náboženství. Mohou to být peníze, může to být moc, může to být sex. To je vaše náboženství, to je důvod, proč žijete celý svůj život podle této ideologie!

Rozumíte tomu? Zkuste najít, jaké je ve skutečnosti vaše náboženství. Udržovat vaši ideologii a váš život oddělené, je pokrytectví. Ať už říkáte svému náboženství jakkoli, musíte být ochotní ho praktikovat ve svém životě absolutně.

Novinář: „Ale já jsem velmi silně věřil ideologii tohoto konkrétního guru. Ale přesto ...

Víte, řekl jsem vám, že náboženství není to, z čeho zbude jen víra. Mělo by se to změnit na váš samotný život. Udržovat náboženství a život oddělené je tak trochu schizofrenie. Pokrytectví ovládne vaši bytost. Jestli věříte, že určitý způsob života a určitá ideologie jsou správné, měli byste být ochotní celý svůj život tím směrem transformovat. Jinak hledejte cokoli, co vy cítíte, že je pravda. Něco, co nemění váš život, pro vás nemůže být pravda. Pokud je něco skutečná pravda, tak i když se vás to jen letmo dotkne, může to transformovat váš život. Když vás no netransformuje zevnitř, nedržte se toho. Nedržte se toho, když si na to stěžujete. Taková ideologie pro vás nebyla ta pravá, to je celé.



Otázka: Až do 70. let minulého století poskytovaly duchovní instituce skvělou službu tím, že udržovaly kulturní a náboženská místa, posvátné knihy atd. Ale ochablo to. Je to kvůli vnějším zásahům nebo proč?

Opět platí, že od doby, kdy agnosticismus převzal vládu nad společností, se i počet lidí, kteří si přicházejí pro tuto službu, drasticky snížil. Namísto odstraňování nedostatků systému byl zničen celý systém. Je to smutná věc především pro samotnou společnost, která si to neuvědomuje.

Snažte se pochopit realitu všeho, co říkám. Ať už tyto názory použijete v článku nebo ne, snažte se je následovat ve svém vlastním životě. Používejte své pero, abyste šířili tyto názory k veřejnosti. Je to vaše výsada a vaše povinnost.

Otázka: Slýcháme příběhy o zázracích, které prováděli různí mistři, jako například předpovídání budoucnosti ... jak se tohle děje?

Dám vám příklad. Předpokládejme, že stojíte na okraji frekventované silnice. Rozhlédnete se na obě strany. Vidíte pohyb aut do vzdálenosti řekněme 200 metrů.

Nyní předpokládejme, že se dostanete na terasu blízkého domu. Vidíte pohyb aut do mnohem větší dálky?

Stejným způsobem vnímá běžná mysl minulost a budoucnost jen velmi omezeně. Vyšší vědomí (které přichází po osvícení) vidí nekonečně daleko jak do minulosti, tak do budoucnosti. Je to prostá věc. Pravda je vždy prostá. Jediná věc je, že běžná omezená mysl nemůže tyto věci chápat, takže vám se to jeví jako zázrak. *Gyanis* a *gyanshakti* nepodléhají omezením času a prostoru. Tímto způsobem se spousta mých pacientů z USA i jiných zemí uzdravilo, přestože jsem je nikdy nenavštívil. Po celém světě mají při meditaci lidé, kteří mě předtím nikdy neviděli, víze o mně.

Otázka: Proč osvícení mistři propagují také rituály?

Ubohost člověka je to, že když jsou velké pravdy předneseny jednoduchým způsobem, lidé je odmítají akceptovat. Jsou schopni chápat jen složité rituály. Protože mysl je složitá a miluje složité věci.

Když žádám lidi, aby dělali půlhodinovou meditaci při které jen tiše sedí, nejsou toho schopni. Ale když někoho požádám, aby udělal 108 pradakshina (dokola obejít) určitého chrámu, udělají to s nadšením. Protože dělat složité věci přináší egu velké uspokojení.

Ale osvícení mistři se nezabývají metodami, jen výsledky. Zatímco vykonáváte rituál, vaše mysl se tím zabývá. V tu chvíli je vaše vnitřní bytost ponechána mně a já vám mohu dát cokoli, co mám. Je to rafinovaná technika. Mysl, která se ptá a zpochybňuje, mysl, která odolává, se udržuje v soustředění se na nějakou jinou aktivitu. Pak je mému skutečnému poselství dovoleno se ve vás usadit. Alespoň takto, když se budu moct dostat k maximálnímu počtu lidí, když jim budu moct prospět, tak jim prospějí!

Vstoupit do meditace jen kvůli meditaci vyžaduje velmi zralou mysl. Vyžaduje to zvýšení úrovně vyspělosti společnosti jako celku. Ale děje se to. Pomalu, ale jistě nastávají po celém světě jemné změny.

OK, myslím, že se nám krátí čas. Poslední otázka?

Otázka: Je meditace praktickou alternativou pro dnešní generaci?

Samozřejmě. Především v dnešní společnosti, kde je tolik stresu a kde selhávají rodinné vztahy, může meditace přinést ohromný rozdíl. A nevyžaduje to příliš vašeho času a úsilí. V této době má každý příliš mnoho práce, než aby si dělal starosti se spiritualitou, chápu! Ale vyhraďte si každý den alespoň půl hodiny na meditaci – na jakoukoli meditaci, nemusíte nutně používat techniky, které vám dávám já. Následujte cokoli, co vám vyhovuje nejlépe a s čím se cítíte být na stejné vlně. Určitě uvidíte zlepšení nejen ve svém vlastním životě, ale také můžete oslovit ostatní a vyvolat určitou změnu ve společnosti.

Děkuji vám.



První vydání 2004

©Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být bez písemného souhlasu vydavatele reprodukována nebo uložena ve vyhledávacím systému nebo přenášena jakýmkoli způsobem, tj. elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jiným způsobem. V případě, že některou z informací v této knize použijete pro sebe, autor a vydavatel nenesou žádnou odpovědnost za vaše jednání.

Veškeré výnosy z prodeje této knihy směřují na podporu charitativní činnosti.

Kontakt:

slovakia.shivaloka@gmail.com

