




Nepotřebujeme omluvu,
ale odvahu odpustit
i bez ní.



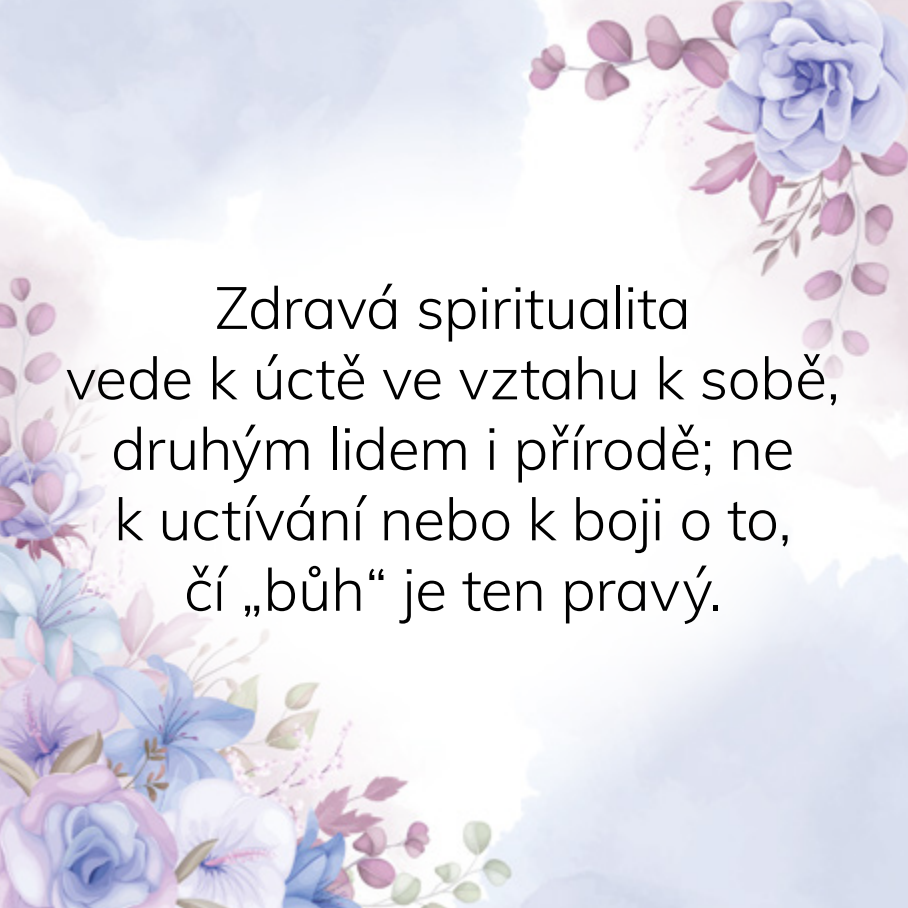
Některé rány
potřebují ke svému
zhojení moře času.




To nejvíc,
co svým dětem
můžeme dát, je, dívat
se s úctou na
jejich otce / matku.




Když od sebe
odeženeme smutek,
připravíme se i o možnost
víc se přiblížit lásce.




Zdravá spiritualita
vede k úctě ve vztahu k sobě,
druhým lidem i přírodě; ne
k uctívání nebo k boji o to,
čí „bůh“ je ten pravý.



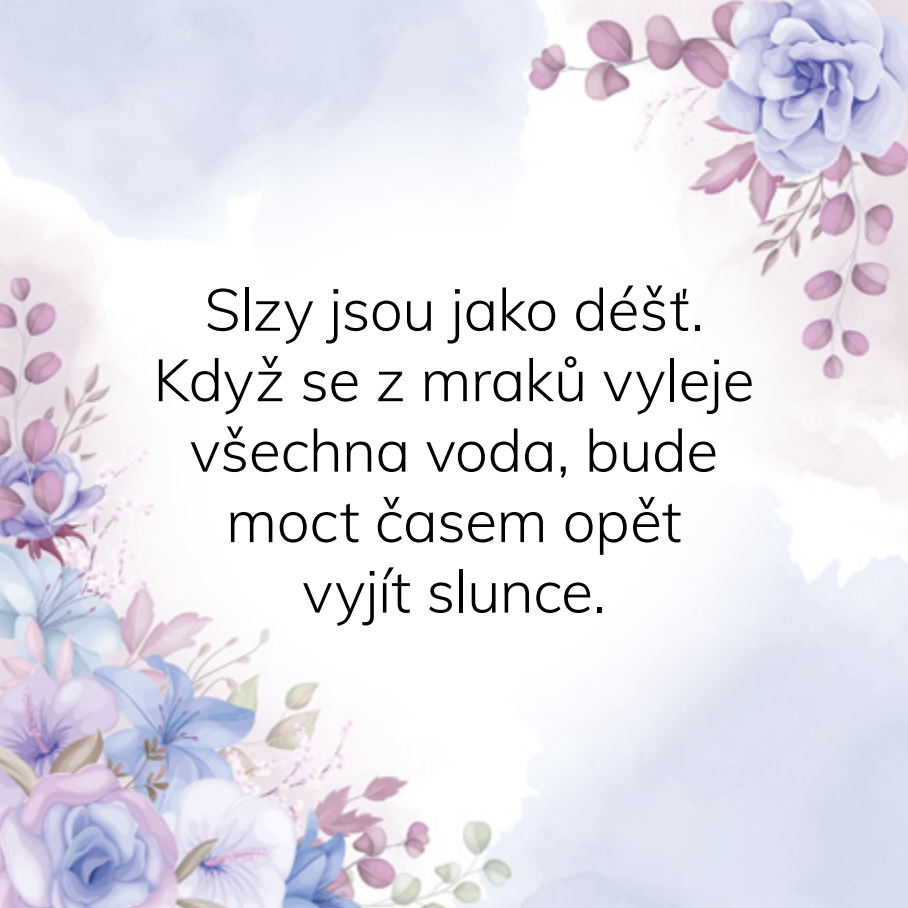
„Spravedlnost“
uvrhuje do vězení;
odpuštění otevírá
jeho brány.



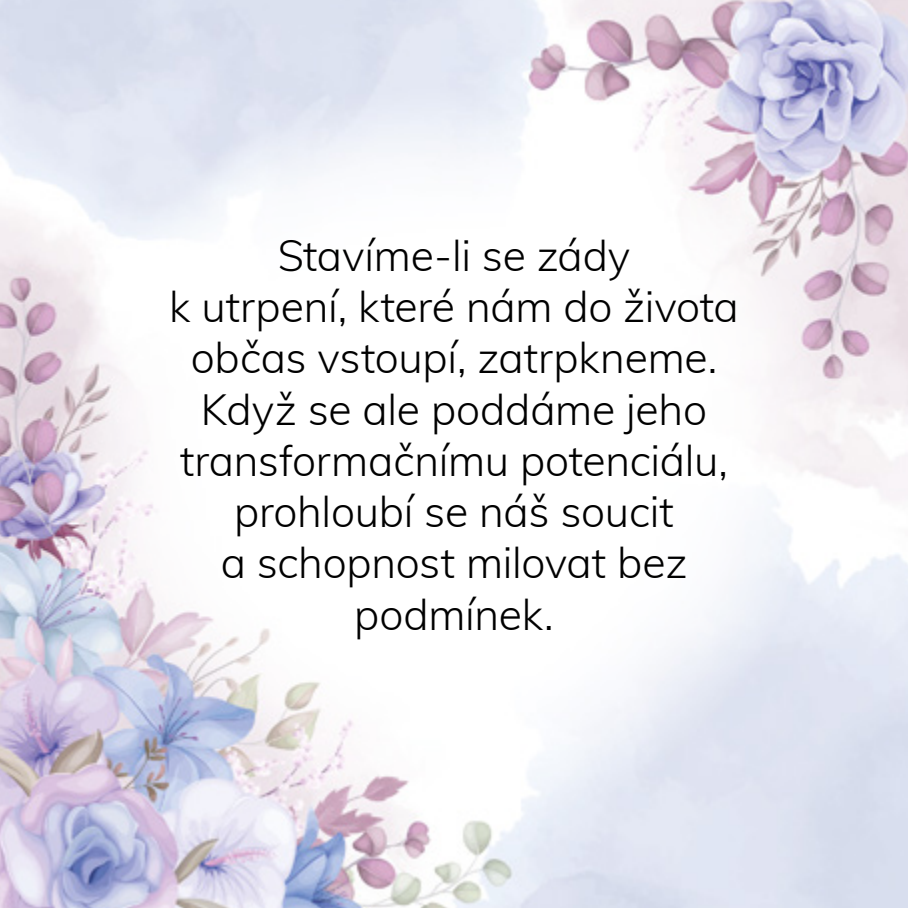
Neschopnost
odpouštět sobě nebo druhým
je jed, který rozkládá naše
vztahy i zdraví.




Dovolme si prožívat
smutek a přijměme, že i ten
do života patří. Když odmítneme
dát slzám prostor a ony přestanou
téct a přinášet úlevu od bolesti,
ztratíme postupně i schopnost
upřímně se smát.



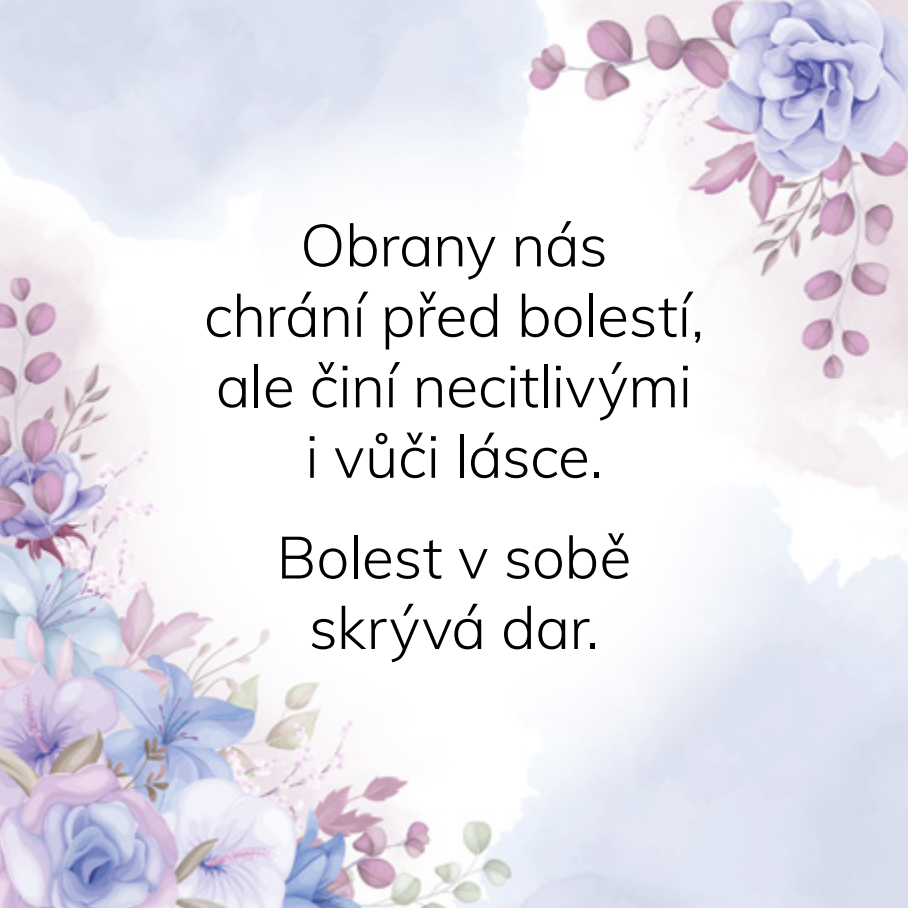
Slzy jsou jako déšť.
Když se z mraků vyleje
všechna voda, bude
moc časem opět
vyjít slunce.



Stavíme-li se zády
k utrpení, které nám do života
občas vstoupí, zatrpkneme.
Když se ale poddáme jeho
transformačnímu potenciálu,
prohloubí se náš soucit
a schopnost milovat bez
podmínek.




Když změníme
odmítavý postoj
k minulosti, minulost
změní negativní
vliv na nás.




Obrany nás
chrání před bolestí,
ale činí necitlivými
i vůči lásce.


Bolest v sobě
skrývá dar.



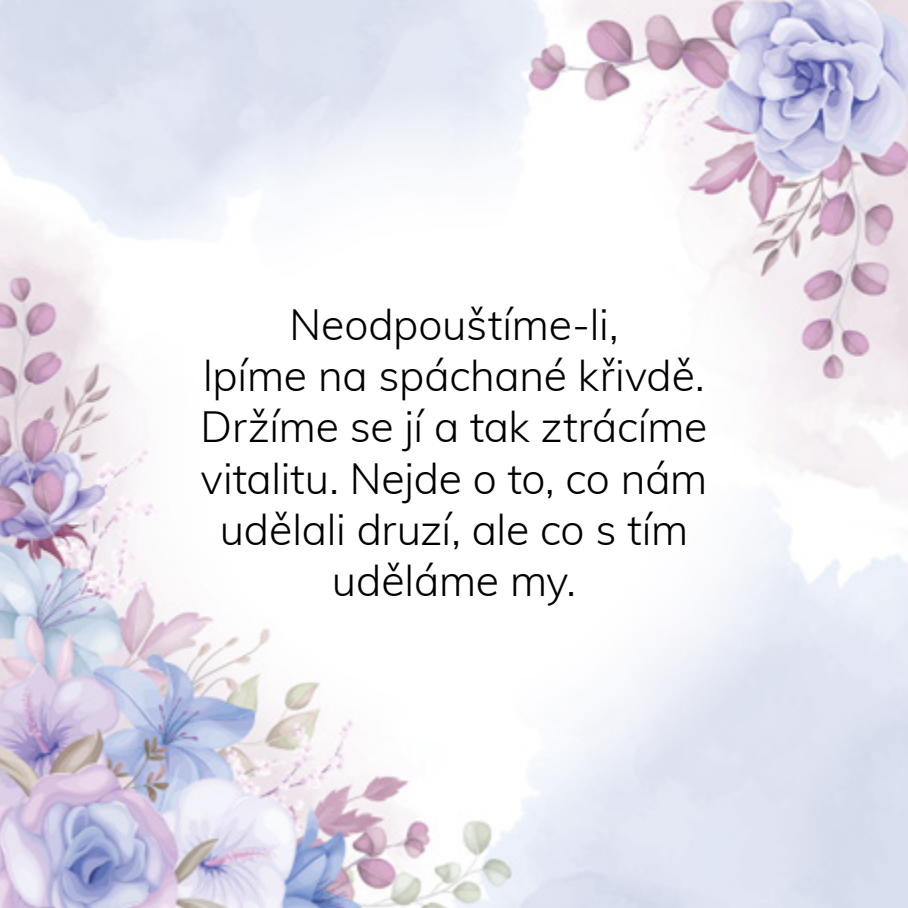
Všechno, před
čím zavřeme dveře,
nás bude časem opět
žádat o pozornost.



Vztek je výrazem
bolesti, která je za
ním skryta.



Druhý člověk
tu není proto, aby
zaplnil naši vnitřní
prázdnotu.



Neodpouštíme-li,
lpíme na spáchané křivdě.
Držíme se jí a tak ztrácíme
vitalitu. Nejde o to, co nám
udělali druzí, ale co s tím
uděláme my.