

ALEXANDRA KROPPOVÁ



Dalajlamu vidím častěji  
než moji mámu

# COPYRIGHT

© Alexandra Kroppová, 2017

Dalajlámu vidím častěji než moji mámu

Fotografie a texty © Alexandra Kroppová

Fotografie na obalu knihy a fotky s Jeho Svatostí v Praze jsou

z galerie Ondřeje Besperáta, ostatní z Indie pochází od Lobsanga  
Wnagyala

1. vydání

Elektronický formát knihy je tím nejekologičtějším způsobem

vydání a šíření, protože nezatěžuje naše lesy.

S povděkem kvituji vymoženosti současné techniky.

ISBN 978-80-88119-04-3

DĚKUJI VŠEM, KTERÉ ZNÁM  
A  
KOHO JSEM NA SVÉ CESTĚ  
SPIRITUÁLNÍ OBRODY  
A PROZŘENÍ POTKALA.

A.K.



# OBSAH



1. Osud jednoho dítěte z generace soudruha Husáka
2. Sebeprozření vlastní osoby
3. Dharamsala - spirituální kolébka
4. Mírím v ústřety náručí Himalájí
5. Já a Dharamsala
6. Meditace na smrt
7. Karma je zdarma
8. Ať žije Dalajláma a jeho 80. narozeniny
9. Osobnost Jeho Svatosti 14. Dalajlámy a jeho učení
10. Tushita a deset dní bez mluvení
11. Mezi zdmi kláštera
12. Spirituální exploze
13. Ikony spirituality
14. Dalajlámu vidím častěji než moji mámu
15. Čtrnáctý Dalajláma a jeho aura
16. Jeho svatost Dalajláma v Lucerně
17. Dalajlámova ruka v mé dlani aneb splněná přání na počkání
18. Spiritualita není vada, ale součást sebe sama
19. Spirituální pouť je základ života

# VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu věnuji z vděčnosti k Sametové revoluci všem, kteří si dobu komunismu prožili na vlastní kůži. Všem, kteří si váží všeho, co bylo, je a bude.

S díky patří tato kniha odkazu Václava Havla jako ikony „Pravdy a lásky“, jenž vzbuzoval u nás i ve světě respekt a úctu jako dramatik, mírumilovný politik i disident a je stále mezi námi v podvědomí a jehož morální charakter i víra nemá dodnes obdoby.

Patří s vděčností za oceán moudrosti Jeho Svatosti Dalajlámovi, který bez ohledu na svůj věk a zdraví putuje po zeměkouli a šíří své úsměvy i oduševnělé učení a úsměvy a ukazuje nám prostě, jak dobře je na Zemi.

Patří všem buddhistům i jiným vyznavačům filozofických vyznání, kterým není osud lidstva lhostejný.

Patří všem, kteří nerozsévají smítka zášti a nenávisti, kteří ctí dobrosrdečnost a laskavost jako nejvyšší morální hodnoty. Patří těm, kteří bloudí světem, aby okryli slupku své neprobádané duše a přišli na kloub spirituální nevědomosti jako studnici bezbřehé moudrosti. Věnuji ji všem těm, kteří mají srdce na správném místě, řídí se jím a vysílají paprsky lásky a pochopení i vlny soucitu k těm, kteří to potřebují.

Tuto knihu věnuji mé mamince, která se děsí, že si jednou nechám oholit hlavu a stáhnou se do ústraní. Meditaci říká modlení a mne s nadsázkou „jeptiško“.

Tyto stránky patří dozajista všem rodičům, jejichž děti se vydávají vstříc do neznáma, aby našli sebe sama. Aby se o ně nebáli, aby věděli, že zdravý rozum vítězí nad náboženskými ideály a sektami a že buddhismus není nebezpečný, protože jde o filozofický směr nikoli striktní náboženství a má za účel zklidnění mysli a prioritním záměrem je, aby všechny bytosti byly na světě šťastny a prosty utrpení.

Následující řádky jsou určeny všem nevědomým a nevěřícím Tomášům, aby si uvědomili, že spiritualita není žádná vada, ale naprosto přirozená součást sebe sama. A uvědomění si jejího rozměru a podstaty vytváří pevně přívětivé základy a prostředí k životu tady na Zemi.

Kéž jsou všechny žijící bytosti šťastné, zdravé, dobrosrdečné, vlídné a spokojené a mají svobodu projevu, pohybu i vyznání.

*Alexandra Kroppová*





# 1 OSUD JEDNOHO DÍTĚTE Z GENERACE SOUDRUHA HUSÁKA

Každý člověk má svůj příběh.

Já, vy i ti druzí... A můj měl v jedné životní fázi tu extravagantní výhodu, že jsem viděla Dalajlámu častěji než moji mámu. Žila jsem v blízkosti jeho přítomnosti a nasávala místně příslušnou dávku spirituálních vibrací, které se vlní na vrcholcích samotných Himalájí v rezidenci Dharamsaly.



Tato etapa spirituální obrody je plná šťavnatých zajímavostí a unikátních prožití, ale to bych přeskočila podstatné období mého dospívání v ponuré šedi socialistického zřízení a o to vás, milí čtenáři přece nechudím:-). Můj životní příběh je bizarní a mé líce se rdí, jak je výživný a neobyčejný, proto jsem se odhodlala ke sdílení.

Jmenuji se Alexandra a víc než třicet let mi nikdo neřekl jinak než Saša. Dokážete si vůbec představit, s jakým traumatem člověk žije, když ho všichni celý život nazývají jiným jménem, než jak se skutečně jmenuje? Ale to je pro režim dávno minulý příznačné. Vždyť nic, co bylo skutečné, nebylo nazýváno pravým jménem. Realita byla zkreslená a komiksově legrační, i když to, co se v ní odehrávalo bylo vlastně k pláči. Květnatě by se dalo říci, že jsem dětství strávila v komunistické kleci. Ale stejně bylo provoněné šeríky, spartakiádními nácviky a paradoxy doby, na něž je radno občas zavzpomínat.

S odstupem času se člověk musí i sám sobě zasmát. Jako malá jsem byla pilná žákyně, poslušná nástěnkářka, která v paranoie socialistické ideologie věšela na tabule bílé holubičky míru, inspirativní obrázky SSSR, zlaté, vybroušené srpy a kladiva. Do prvomájového průvodu jsem chodila s vidinou toho, že dostanu balónek nafouknutý heliem a cukrovou vatu a snad se v tisícového davu uvidím v záběru na černobílé televizi. Ze svědomité Jiskřičky, která slibovala přede všemi u památníku sovětských vojáků: „Slibuji dnes přede všemi, jako Jiskra jasná, že budu chránit naši zemi, aby byla šťastná“, se stala úderná pionýrka, která na pódiu na MDŽ recitovala vznešené básničky oslavující východní ideologii, zatímco se celý sál soudruhů a soudružek cpal obloženými chlebičky, dávali si do nosu Bílého kahanu a v každé váze trčel červený karafiát.

Byla jsem velice svědomitá, ale nevědomá, vždyť jsem vyrůstala v černočerné hornické Ostravě, kde inteligence Chartářů a disidentů nebyla tak početná jako v Praze. Pro „obyčejnou třídu nevzdělanců“ byla Sovětská socialistická republika tehdy středobodem světa a co řekla bylo svaté. Nevěděla jsem ani zbla o okupaci, o upalování mladíků na odpor režimu, rádio Západu mělo příliš krátké vlny, než aby přebilo Zákrutu a poslušné hlášení Československého rozhlasu. A tak jsem až do svých jedenácti let žila v preludu „dobrotы východu“ a Soudruha Lenina jsem zbožňovala a jediným snem, který jsem v dětství měla, bylo pochodovat po Rudém náměstí v pionýrském úboru a v Mauzoleu uzřít jeho navoskované tělo. Vždyť o ničem jiném se tehdy nevědělo. V té rudé utopii bylo ovšem něco prazvláštně podivného, co neštymovalo. Nevěděli jsme sice co, ale logicky tady něco chybělo. „Učit se, učit se, učit se“ byla matra minula, která se donekonečna opakovala a zcela nás pohltila.

A pak najednou bezděčnou socialistickou apatii vystřídala neskonalá euforie revoluce. Záběry z Národní třídy, kdy ozbrojenci bušili obušky do lidí, kteří se slzami v očích statečně křičeli: „Máme holé ruce“ a vzdorovali odporu politické vůle v ulicích s odvahou za svobodné zřízení naší republiky, byly natolik emotivní a srdce drásající, že byly k nepřehlédnutí. Kdo měl alespoň špetku rozumu či citu, vyrazil do ulic, postával v chladu listopadu s napřaženou viktorkou v odvážném davu a cinkal klíči. Najednou se vyburcovalo národní povědomí, demonstrovali jsem všichni společně a jednohlasně zpívali revoluční popěvky v domnění, že jednou bude líp.

A byla jsem tam i já, jedenáctiletá. Celá rozjařená jsem stála na náměstí v kulichu s maminkou za ruku, na klopě bundy





červenomodrobílou trikolóru, hleděla na pana Havla jako na svatý obrázek řečnického z balkónu na Náměstí lidových milicí, drkotala zubama a hrozně jsem to prožívala....

Zpívala jsem hrdě československou hymnu a Modlitbu pro Martu a dospělácky jsem se tvářila, že naprosto vím, co obnáší tolik vytoužená demokratická změna. Asi se ve mne poprvé vzňal ten bojovný oheň za svobodu a spravedlnost, jenž je mému já vlastní a vnitřně permanentně přítomný. Nevím jistě, ale podvědomě jsem asi cítila, co to pro mne a náš národ znamená.

Sametová revoluce byla skvěle načasovaná a pro nás „Husákovy děti“ znamenala vysvobození. Vysvobození ze zakletí ponurosti beznaděje a záměrného vymývání mozků a poslušnosti papalášům, kteří uplatňují diktátorský styl vedení státního zřízení.

„Jednou budem dál“, zpívali jsme jednohlasně barytonem a každá molekula našeho těla tomu věřila. Ano, jsme dál. Dvacet sedm let uběhlo jako voda, vše se přetočilo o sto osmdesát stupňů





a převrátilo od základů. Jsme podstatně dále, než jsme si všichni dohromady dokázali představit...

Hranice v podstatě neexistují, pracovní trh je téměř volný, vše je dostupné, otevřené a záleží jen na nás, jak s tím vším naložíme a s jakým přístupem a životním stylem se ztotožníme. Žijeme v blahobytu západního konzumerizmu, a přesto společenská nálada je na bodu nula. Kde se ta dobrotivá nálada vytratila? Kam se poděla naše bezmezná sametová naděje, že si to tady mezi námi krásně něžně a upřímně udržíme? Rozum mi to nebere. Naší zemi se dostalo tolika požehnutí, tolik šancí a odehrálo bezpočet významných událostí.

Už tenkrát jako malá jsem postřehla, že k nám přijela na začátku roku 1990 zvláštní postava na pozvání prezidenta Havla. Byla mi neskutečně sympatická, i když svým vzezřením vzbuzovala údiv. Nebyla normálně oblečená, byla zabalená v červeném hábitu a její oholená hlava připomínala trestance z věznice (tenkrát, kdo neměl vlasy, byl buď voják nebo odsouzený pachatel:-)). A přitom se usmívala jako slunce a ruku v ruce s naším prezidentem vzbuzovala neobyčejné ovace. Tato postavička nebyl nikdo jiný než novopečený laureát Nobelovy ceny míru, Jeho Svatost Dalajláma a Praha byla prvním městem východní Evropy, kde byl osobně pozvaný ústavním činitelem. Jeho upřímné projevy, sdílné gesta a nefalšovaná radost z nově nabyté svobody neměla obdoby. Tenkrát asi málokdo tušil, jaká čest to pro naši zemi je, že na ní otiskne stopy „Svatý muž“ a odbornou veřejností uznávaný spirituální lídr. Taková privilegia znovu uzákoněná Československá DEMOKRATICKÁ republika získala, aniž by tušila, o jaké požehnutí se jedná.

Netuším, kolik z nás tuto osobnost, jeho počiny či učení znalo, vždyť v minulém režimu byla absence jakýchkoli zpráv probouzejících v lidech víru. Každopádně díky jeho návštěvě nás něco osvítilo. Ta obří hráz dlouho potlačované spirituality se z čista jasna protrhla. Začaly se u nás opravovat kostely, kněží byly uzákoněni do světských institucí, náboženství nebylo haněno, ale znovu na některých vybraných školách vyučováno. Vše se proměňovalo, jako jaro, když vypučí do své osobité svěží krásy z truchlivě ponuré šedočerné zimy. Najednou vše začalo být barevné a voňavé, nadějně.

Svoboda byla obroda, svobodné myšlení se rozhostilo všemi směry a skoro jsme se jí zalkli. Přišla amnestie, privatizace a každá šance, která se zrodila, nám něco přinesla i vzala.

Všechny představy a domněnky, jak to ve světě funguje, byly nachově růžové a vymalované v barvách americké vlajky. Co nebylo americké, bylo zastarale kýčovité a nemoderní. Byli jsme zaslepení, naivní, nesebevědomí, ale zároveň hrozně ambiciózní a snaživí. Jako činatorodí mravenečci jsme se hnali kupředu k lepším zítřkům kosmickou rychlostí bez trpělivosti. A jak už to v životě bývá, prohry nás zocelí, potupy poučí a lekce vyškolí. Ale raketové starty střemhlav vzhůru mnohdy končí nečekaným dopadem na tvrdou zem.

Mohli jsem si současně gratulovat, i se litovat. Ale v sebelítosti komunistického utlačování jsme žili už dost dlouho, proto jsme se zvetili a přijali všechny výzvy. Vystudovala jsem gymnázium i vysokou školu v Ostravě, rodinná pouta byla příliš silná na to, abych je ustříhla a finanční zázemí rodiny neumožňovaly výlety do ciziny. Okamžitě po státnicích jsem nastoupila do kanceláře



interního auditu na Krajském úřadu a pak se přesídlila do Prahy rovnou na Ministerstvo životního prostředí.

Doba to byla hojná, lítaly jsme s holkama za kulturou, vymetaly bary a každý víkend vyjížděly na nějaké výlety. Ulice velkoměsta nám ležely u nohou, stejně jako nadržení cizinci s plnými kapsami valut. Pozlátko „Zlaté Prahy“ mi bohužel rychle zešedlo a zevšednělo.

Kariérní pětiletka se mi povedla, od našeho vstupu do Evropské unie jsem se věnovala čerpání financí ze Strukturálních fondů. Školila jsem firmy a neziskovky, jak si požádat o finance na bohublé projekty, konkrétně se jednalo o Evropský sociální fond a mou parketou byly rovné příležitosti a sociální témata. V tomto oboru jsem se našla, cítila jsem se užitečná a spoluutvářela vize, které měly opravdickou přidanou hodnotu a přispívaly ke vzdělávání nezaměstnaných, pomáhaly maminkám na mateřské dovolené, k rozvoji mateřských center, atp. Po této stránce jsem byla naplněná, přestože jsem seděla v kanceláři patnáct hodin denně, do práce jsem chodila s nadšením a úsměvem, ale můj osobní život byl limitovaný na pár hodin za týden ve fitku a vysedáváním někde v baru a pak rovnou domů. Byl to uzavřený kolotoč povinností a strastí, chudobný na autentické prožívání radostí a naplnění snění.

Nestěžovala jsem si, jen jsem rok od roku cítila stále větší prázdnotu a mordorskou pustinu rozkládající se v krajině hrudní.

Viktorka - symbol Sametové revoluce, svobody pohybu, slova i vyznání mají rádi i motýli z Himalájí





2

## SEBEPROZŘENÍ VLASTNÍ OSOBY

Čas letí jako bláznivý a až nyní si bezprostředně vybavuji, jak jsem se tady plácala a nebyla schopna kloudného slova. Tedy lépe řečeno, naprosto postrádala smysl života. Datoval se podzim 2009 a já byla naprosto vyhořelá...

Luxusní večírky, prohýřené mejdanové noci, výlety za hranice všedních dní mi zevšedněly a vůbec už mi nic neříkaly. Ten svět blahobytu, nevědomí a nevděku



mě neskutečně nudil a vyčerpával. Měla jsem plné zuby přežíraní, opíjení do němoty a tlachání, marnění času vysedáváním v zakouřených hospodách a naslouchání druhých, jež si jen stěžují. Bylo mi úzko z toho, co je kolem mne, ale úplně nejvíce ze sebe samé.

Byla jsem jako zatoulaná bludička ztracená v pozlátku moderního světa, která bloudila, ale nevěděla. Zbůhdarma svůj život žila, ale co chce a co nechce, vůbec netušila... Není proto divu, že jsem nemohla najít směr a už vůbec ne cílovou metu, k níž bych odvážně vykročila a usmířila se s vnitřním pocitem, že současná společnost mi nevyhovuje, necítím se v ní komfortně. Mimo jiné protože nechci být součástí davu a plnit očekávání dané stereotypy doby dávno minulé.

Cítila jsem se mizerně, vždyť můj styl života k ničemu nevede. Chodit do práce z práce, nakupovat v přelidněných supermarketech a devastovat vnitřní Já zaživa. I když jsem vlastní já tehdy vlastně neznala:-). Byla to kapitola neprobádaná, naprostá neznámá, území nikoho... Zdevastovaná, pustá, měsíční krajina vyprahlá jako Sahara. Vnitřní prázdnotu jsem palčivě prožívala a co bylo nejbolestivější, že jsem neměla v okolí nikoho, kdo by to měl podobně jako já, s kým bych si přizvukovala a kdo by mě uchlácholil, že nejsem blázen, když chci z mi nicneříkajícího konzumního molochu vypadnout. V okolí nebyla jediná sdílná duše, jež by mi rozuměla a která by mě povzbudila. Byla pokroková a osobitá jako já.

„Ach jo“, vzdychala jsem každé ráno. Cítila jsem se naprosto vydeptaná a sama. Přizvukovat těm, kteří si jen jízlivě stěžovali u piva či v opilecké pýše, jak je to tady strašné a jak špatně se jim žije se mi už přičilo, vzbuzovalo to ve mně beznaději z nicnedělání. Plytké lamentování je jako přilévat olej do ohně. Na stížnosti

a ofrňování jsem začala být alergická, raději jsem se společností stranila.

Hodně jsem četla a prozkoumávala knihovny a vylovila v moři nabídky výtvořů spirituálních řečníků: Čtyři dohody, Síla přítomného okamžiku, Alchymista, Mnich, který prodal své Ferrari, Mnich, Surfař a byznysmenka, Muž, který chtěl být šťastný a taky Tajemství:-))). Ano, to byly studnice informací, jež ke mně hlasitě promlouvaly a já cítila, že bych se svým životem měla něco udělat. Radikálním řezem amputovat všechno mrtvé a implantovat do sebe elixír vášně a mízu radosti, jež mi vždy byly tak vlastní, ale někde se postupem času vytratily. Ale jak už to bývá, osud zasáhl vyšší mocí a já dostala na podzim roku 2009 výpověď. Ze dne na den a bez varování. Bylo nás více, vždyť ekonomická krize byla nemilosrdná i k naší republice:-).

I když jsem to oplakala, okamžitě jsem se zvetila a vyhodnotila nevědomky tento rozpačitě neurčitý stav jako výhru v loterii. Kdy jindy, když ne teď? Není čas otálet!

Vrhla jsem se střemhlav do víru života lákající všechny nespoutané duše, jež materiálně ani konzum nenaplnuje. Přiznávám, první krůček k mému odvěkému snu – cestování byl váhavý a roztřesený, moudrosti jako „celý vesmír se spojí, když si něco přejeme“ jsem ještě neměla odzkoušené a vůbec nevěděla, jak fungují. Takové čáry máry vyšší mocí mi byly cizí. Byla jsem jako prvňáček, který neumí do pěti napočítat, ale s ochotou se učí nové věci a houževnatou zvědavostí a nezlomnou pílí objevuje všechny vnitřní i vesmírné soustavy.





„Štěstí začátečníka“ jsem si vychutnala náramně, začala jsem si přezdívat Magnetka na štěstí a Dítě štěstěny. Dařilo se mi tak, že jsem v nevěřicném údivu sama sebe sledovala a kroutila hlavou, jak vše do sebe zapadá a vychází na tisíc procent. Jak se přání a sny násobí na entou a já na své cestě za svým snem letím jako ultra rychlý raketoplán. Jako střela NASA, i když neřízená, hahaha.

Konečně mi po třiceti letech docvaklo, kde jsem celý život dělala chybu, že jsem totiž nikdy nevěděla přesně co chci a co si přeji, a to

byl ten největší kámen úrazu. Pochybnosti a váhání nikdy nic neuloví, jen nás od vysněného cíle vzdalují....

Ale jakmile si to v hlavě i v sobě uspořádáme a srovnáme, pak už jen můžeme čekat zázraky, které jsou rovny andělskému nadělení a plní se na počkání. V euforii prozření a fungujícího zákona přitažlivosti jsem byla bláhová, ale stále nevědomá. Ve Švýcarsku jsem si vydělala kupu peněz, vyrazila na cestu kolem světa a něco jsem si procestovala, a pak najednou ruka osudu opět zasáhla...



Při závodě Super-G na lyžích jsem si zlomila rameno a pak jsem několik dlouhých měsíců v tupé bolesti bezmoci a nemožnosti pohybu strádala a pozvolna psychicky umírala. Prognózy lékařů nebyly vůbec příjemné. Doktoři tvrdili, že už nikdy nebudu mít 100% pohyb. Pro mne, sportovkyni, aktivního a energetického člověka tato zpráva byla jako konec světa.

A tehdy se mi všechno v hlavě i těle přesypalo. Jediné, na čem mi záleželo bylo, abych se uzdravila a netrpěla. Vždyť za mých více jak třicet let jsem si užila svoje a propastné extatické životní etapy se střídaly s drásajícími melodramaty lásky, nepochopení, ublížení a neuctivého zacházení se svou osobností. Často jsem trpěla jako zvíře.

A tak jsem šla systematicky do sebe. Rozhodla jsem se, že znovu hodím batoh na záda a budu opět usměvavá a volná jako létavice. Nedovolím, aby mě nevlídnost situace položila na kolena. Zabejčila jsem se, že se zase zmátořím a pokořím další himalájské vrcholy a budu hrát golf a „hole in one“ nebude jen dalším nesplněným snem, ale realitou jako dříve v mé plné síle:-).

A hádejte, kdo má největší podíl na tom, že jsem tady mezi váma živá a zdravá? A ještě k tomu se stoprocentní pohyblivostí? No přeci jóga!!! Ta moudrá disciplína mě bravurně vycvičila, abych vše vydýchala a proměnila strachy a obavy v přednosti nelpění v bezpodmínečné lásce k sobě samé.

Od té doby uteklo už hodně vody, má túra života byla klikatá, serpentinami a roklinami protkaná. Po uzdravení se pouť světem stala misí s jasným záměrem, v nalezení vlastního poslání a dobrovolničení pro druhé, bezmocné a strádající. Putování světem se stalo bojovkou za světlem. Za světlem vnitřním, jenž svítí

a energeticky nabíjí. Cestou necestou jsem se definitivně dostala ke mně samotné, do hlubin mé duše nespoutané světoběžnice a spirituální pozorovatelky pravdy uvnitř sebe. Z bludičky se stala světluška, které září oči ve dne v noci a přesně ví, co si od života zaslouží a co je schopna obětovat. Největším darem pro mne je, že můžu sdílet s ostatními, co mi život nadělí. Žiju v přítomnosti, ale ohlédnout se prostě a musím.

Sedm let jsem na Cestě a tudíž reflexe mé prozatímní Cesty je namístě. Vždyť nebýt nedobrovolné ztráty zaměstnání, bolestivého úrazu v agónii nehybnosti, jež proměnily můj životní styl i osobní priority a dovedly mě k usmíření, sžití s osobním posláním, tak bych teď tady nevypisovala famózní příběhy a slovní výlevy, které snad mají tu moc nakopnout či ukázat možnosti, jež v každém člověku dlí a sílu, o které si nejsme vědomi. Pokud člověk totiž rozklíčuje hieroglyfy vlastních potřeb, je vítězem.

A pro mě vítěznou metou byla Dharamsala, místo v indických Himalájích, kde jsem žila mezi mnichy a vše důležité ohledně smyslu života jsem si v sobě vyjasnila. Zde jsem přičichla k tibetskému buddhismu, který vyučuje Jeho Svatost Dalajláma, a jenž je postaven na principu, že nic není permanentní a díky tomuto pochopení se vyvarujeme psychickému strádání a utrpení.

Ať už jsme v jakékoliv éře svého života, můžeme být „high nebo down“, vězte, že zítra to může být obráceně! Není třeba zoufat ani nesmíme usínat na vavřínech, je nutno užívat plnost okamžiku tady a teď, neplácet se v minulosti ani moc nefantazírovat o budoucnosti, raději se pěkně soustavně snažit tvořit současnou přítomnost k obrazu svému!