

*zavřete oči a uvolněte obličej. Ruce můžete položit do klína tak, aby jedna spočívala hřbetem uvnitř dlaně druhé. Zhluboka se nadechněte a zhluboka vydechněte. Zkuste si vzpomenout na nějakou situaci, ve které jste se cítili opravdu šťastní. Může to být vzpomínka na letní prázdniny, zábavnou hru s kamarády nebo obyčejný večer s rodiči v teple domova. V hlavě si přehrajte, co vás v daný moment činilo šťastnými, a v duchu za ten pocit štěstí poděkujte těm, kteří vám jej umožnili. Můžete si v duchu opakovat jednoduchou, ale mocnou větičku, které se mezi jogíny říká sankalpa (osobní záměr): „Jsem vděčný/á!“ Na závěr cvičení zkuste popřát stejné pocity štěstí a radosti všem dětem světa, těm malým i těm odrostlým (třeba rodičům).*



## ŠAUČA – čistota

### Bělouš je čuník (ale číča Míňa taky)



Na samém kraji města stál starý dům. Ten dům byl opravdu hodně starý, stál tu už v dobách, kdy dnešní město ještě bývalo vesnicí. Nebo přesněji několika staveními rozestými po planině jako drobký z právě snědeného krajíce. Dům vypadal jako velký žabák se zavalitým tělem. Jeho zdi ubíhaly do stran, omítka byla oprýskaná a mezi obnaženými cihlami bydlel chundelatý mech. Dům stál v rozlehlé zahradě porostlé takřka neprostupnými keři, stromy s korunami obtěžkanými roztodivným ovocem, které nikdy nikdo neočesával, a taky všelijakými bylinami, jež když odkvétaly, voněly tak omamně, až se z toho kolemjdoucím točila hlava a zdály divoké sny plné bájných zvířat a létajících kouzelníků. Navzdory tomu všemu dům ani zahrada nebyly opuštěné. O místních obyvatelích však díky hustému zahradnímu porostu nikdo nevěděl. A že zde bylo živo! Bydleli tu všelijací brouci – od těch maličkých a roztomilých až po veliké hovnívály (jinak dobráky od kosti), housenky a motýli, myši, krtek, ale taky Bělouš a Míňa.

Bělouš není kůň, jak byste se mohli mylně domnívat, ale zakrslé černé prase se zrzavými štetinami, co tu žije už od dávných