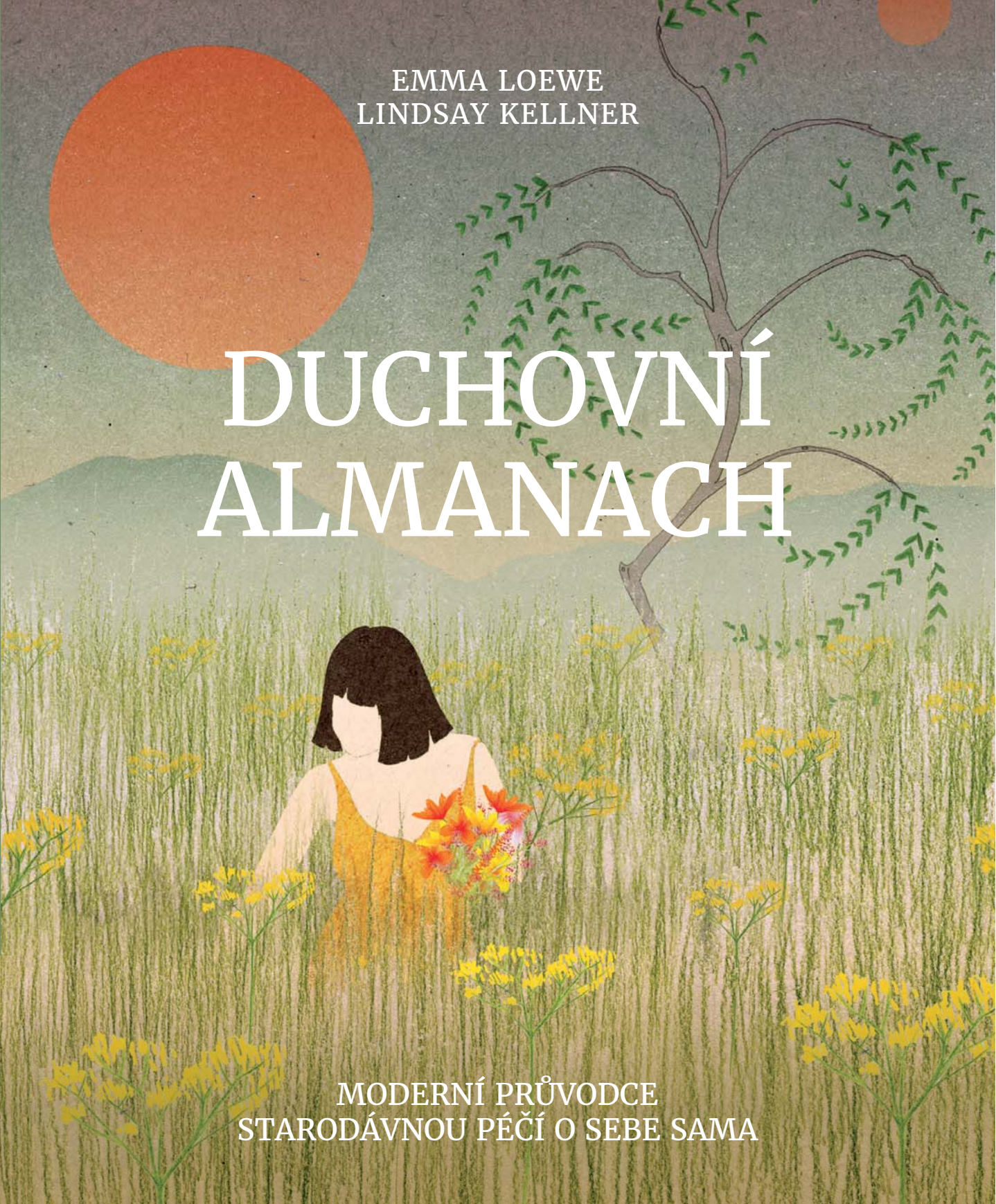


The background of the book cover is a stylized illustration. In the upper left, a large, solid orange circle represents the sun or moon. To its right, a tree with a thin, dark brown trunk and branches extends across the upper half of the cover. The leaves are small, green, and pointed. Below the tree, a woman with short, dark hair is seen from behind, wearing an orange dress. She is holding a bouquet of red and orange flowers. She stands in a field of tall, green grass with several clusters of small yellow flowers. In the distance, there are low, green hills. The overall style is reminiscent of mid-20th-century modernist art.

EMMA LOEWE
LINDSAY KELLNER

DUCHOVNÍ ALMANACH

MODERNÍ PRŮVODCE
STARODÁVNOU PÉČÍ O SEBE SAMA

EMMA LOEWE
LINDSAY KELLNER

DUCHOVNÍ ALMANACH

MODERNÍ PRŮVODCE
STARODÁVNOU PÉČÍ O SEBE SAMA



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoli formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

I když autorka vynaložila veškeré úsilí k tomu, aby uvedla přesné informace o telefonních číslech, internetových adresách a jiných kontaktních údajích, platných v době vydání knihy, ona ani vydavatel nenesou odpovědnost za chyby nebo změny, ke kterým došlo po vydání knihy. Vydavatel dále nemá žádnou kontrolu nad webovými stránkami autorek a třetích stran a jejich obsahem a nenesou za ně žádnou odpovědnost.

Žádná část této knihy neslouží jako výslovná či implicitní záruka vhodnosti či způsobilosti jakéhokoliv produktu, designu či jakékoliv služby. Čtenář, který chce využít produkt, službu nebo doporučení popsané v této knize, by se měl nejprve poradit s odborníkem, zda je zvolený postup vhodný pro jeho životní styl a místní životní prostředí.

Původně vyšlo jako THE SPIRIT ALMANAC: A MODERN GUIDE TO ANCIENT SELF-CARE.

Tato publikace je vydána po dohodě s TarcherPerigee, nakladatelstvím Penguin Publishing Group, divizí Penguin Random House LLC., New York, USA.

Ilustrace © Charlotte Edey

Design knihy: Katy Riegel

Copyright © 2018 Emma Loewe a Lindsay Kellner

Překlad © Nikola Janotová, 2020

© Nakladatelství ANAG, 2020

ISBN 978-80-7554-292-2



Tato kniha patří



*Děkuji,
mami a tati,
že je díky vám možné vše na světě.*

— EL

*TATI,
před mnoha lety jsi probudil můj zájem o onen svět
a já ti jsem za to neskonale vděčná. Navždy budeš mým duchem na obloze.
Chybiš mi každický den.*

*MAMI,
tisíceré díky za laskavost a pomoc, kterou zahrnuješ mě i všechny kolem,
a za to, že nám jemně připomínáš důležitou věc – abychom zpomalili.*

— LA(M)K



OBSAH

Předmluva	9
Úvod	13
Duch	13
Rituály	15
Roční období v minulosti	16
Roční období dnes	17
Jak s touto knihou pracovat	18
Seznámení s termíny	19

SEZNAMTE SE S DUCHOVNÍMI POMŮCKAMI 25

Krystaly	25
Bylinky a rostliny	31
Esenciální oleje	35
Astrologie	42
Taroty	51
Práce s dechem a meditace	55
Měsíc a Slunce	58
Výroba oltáře	65



ZIMA	71
JARO	119
LÉTO	165
PODZIM	211
EPILOG	264
Poděkování	266
Dodatek	268
Zdroje (řazeny podle kapitol)	270
Rejstřík	280
O autorkách	287

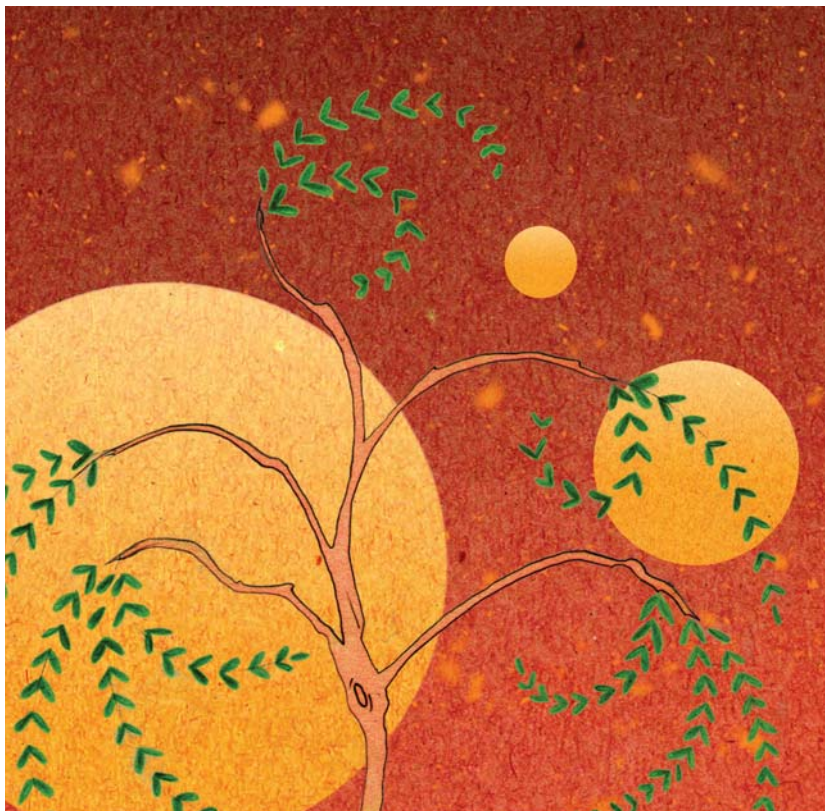


PŘEDMLUVA

NÁŠ ZÁJEM O RITUÁLY PRAMENÍ z naší přirozené zvědavosti po osobních praktikách, jež nás pohání.

Při své práci neustále diskutujeme s doktory, bylinkáři, cvičiteli jógy, sportovci, kuchaři a dalšími zainteresovanými lidmi o tom, co vlastně znamená vést dobrý a opravdu zdravý život. I když se jejich názory s ohledem na jejich osobní zážitky a odborné znalosti liší, všimly jsme si, že mají jedno společné: věří, že fyzické zdraví vychází ze zdravého nitra. Odvozuje se od toho, jakým člověkem jste, jaké máte vášně a díky čemu se cítíte sama sebou. Pouze po zodpovězení těchto otázek můžete podniknout další kroky k tomu, abyste žila ten nejlepší možný život. S různými lidmi jsme se bavily o tom, jak našli tu svou cestu, a osobní rituály v tom vždycky hrály důležitou roli.

Některé rituály můžeme chápat jako obrovské, jiné pouze jako menší závazky. Některé jsou založeny na vědě, zatímco jiné na víře. Může se jednat o pevně daný plán meditací nebo zápisků, každodenní večerní koupele, ranní procházky o samotě, cvičení flow jógy či běh. Zatímco určité aktivity možná vypadají jako obyčejné koníčky, postupem času se mohou stát důležitou součástí našeho života, a z koníčků, které nás baví, se později stanou závazky, jež nám pomáhají. Změni



se v okamžiky, kdy můžeme na chvílku zastavit a soustředit se na naši mysl, a nakonec to budou právě tyto okamžiky, ke kterým se obrátíme ve chvílích, kdy cítíme, že nám v životě nezbyvá nic jiného.

V této knize naleznete ty nejmocnější osobní rituály, se kterými jsme se setkaly, a také se zde dočtete o našich vlastních rituálech. Všechny rituály jsme sepsaly do kalendáře, který je přístupný všem. Postupem času jsme si uvědomily dvě věci. Zaprvé, historie rituálů je stejně důležitá jako jejich novodobé využití, a zadruhé, nikdo nedokáže rituály vysvětlit lépe než osoba, která je dodržuje každý den. Na následujících stranách se proto vrátíme k samotným fascinujícím začátkům rituálů, načež nám uznávaní odborníci z oboru vysvětlí, jak je používat v moderním světě.

I když je mnoho našich rituálů ezoterické povahy, snažíme se je co nejvíce napojit na vědu a realistický svět, a to proto, že vědu a logiku považujeme za stejně důležité jako víru. Doufáme, že vám tyto rituály přinesou v tomto čím dál chaotičtějším, osamělejší a občas až děsivém světě úlevu. V následujícím roce tuto knihu využijte k tomu, abyste přestala vnímat okolní hluk a začala se soustředit sama na sebe. Přesně tyto malé okamžiky klidu nám totiž umožňují dobrat se velkých zjištění, která nám mohou změnit život.

Nehledě na to, zda jste si již vlastní rituály vytvořila, doufáme, že vám kniha *Duchovní almanach* poslouží jako zdroj nápadů a inspirace. Prostřednictvím této knihy se seznámíte s rituály, které vám pomohou vypořádat se s čímkoliv, co vám život přinese, a to jednoduše, čestně, statečně a s grácií.

JAK S TOUTO KNIHOU PRACOVAT

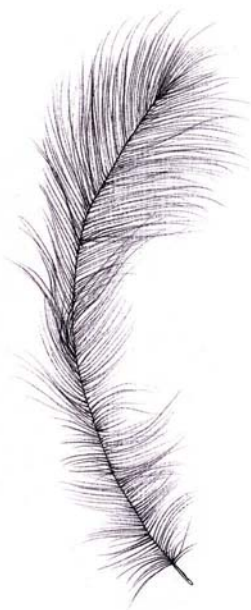
Doufáme, že vás naše kniha přivede na duchovní pouť, inspirovanou tradicemi a rytmem přírody. Období a svátky (náboženské, astrologické a jiné), zaznačené v našem kalendáři, využijte jako příležitosti pro cílenou práci s rituály. Nejedná se sice o vyčerpávající seznam, ale i tak se setkáte s mnoha příležitostmi pro osobní růst a poznávání sebe sama. Celkem vám v každém období představíme osm až deset svátků s odpovídajícím rituálem, přizpůsobeným danému tématu.

Každá kultura v průběhu historie lidstva slavila přírodní změny pomocí rituálů, i když se jejich techniky a pomůcky lišily. Roční období tak můžeme chápat jako takovou neviditelnou nit spojující historii naší kultury, která nemá obdoby. Abychom je uctily, před představením samotných rituálů vám nejprve objasníme kulturní praktiky, které nám pro ně sloužily jako inspirace. Zdůrazňujeme, že abychom měly z rituálů co největší prospěch, je důležité pochopit, proč je provádíme, a ctít ty, kteří je prováděli před námi.

Pokud není uvedeno jinak, autorkami rituálů jsme my dvě. Snažily jsme se je navrhnout tak, aby byly co nejprístupnější, nejjednodušší a nejzábavnější. Víme, že jste v jednom kole, takže jsme se chtěly vyhnout rituálům, které vyžadují příliš mnoho času či pomůcek. Doporučujeme, abyste rituály prováděla v uvedené dny nebo alespoň okolo daného data, ale pokud to není možné a rituál provedete o něco později, nic se nestane.

Nezáleží na tom, kde a v jakou denní dobu budete rituály provádět, bylo by ale dobré, kdybyste během nich nepoužívala elektroniku. Vyhraďte-li si chvilku bez mobilu, kdy se budete věnovat jen sama sobě, a navíc tento čas okořeníte rituálem a trochou magie, můžete si tak zafixovat návyk, který na vás bude mít velký dopad. Naše poslední doporučení je, abyste si rituály prostě užívala a neprováděla ty, u kterých se necítíte příjemně (třeba pokud máte bolavá záda, nevěnujte se našemu ohebnému cvičení flow jógy).

Přestože některé rituály spojujeme s určitými dny, chápeme, že to tak nebude fungovat vždy. Stává se, že naše těla najednou uprostřed společenského léta







ZIMA

Jak nahoře, tak dole. Jak uvnitř, tak vně. Pochop to a budeš šťasten.

— HERMES TRISMEGISTOS

ZIMA MÁ VĚTŠINOU ŠPATNOU POVĚST. Je to roční období typické svými temnými dny, nošením teplých kabátů, hřejivým ohněm a delším popíjením kávy. Místo živých barev podzimu kolem sebe najednou vidíme jen pochmurnou krajinu. Nad hlavami se kymácejí holé větve stromů, studený vítr nám ošlehává tváře a šedivá obloha zrcadlí všem společnou bezbarvou energii. Přesto však pod tímto závojem jednotvárnosti nabírá na síle nový život, aby se mohl vynořit. Příroda totiž pod zemí slaví, ale my budeme tuto oslavu moci spatřit až časem. Až se kolem nás najednou objeví pestrobarevné jarní květy, uvědomíme si hlavní poslání zimy: skrytý růst.

PŘÍBĚH ZIMY

Astrologickým začátkem tohoto období je zimní slunovrat, tedy nejkratší den v roce, kdy je Slunce na obloze vůbec nejnižší.

V minulosti zima obvykle znamenala předzvěst těžkých časů. Začalo období nehostinných farmářských a loveckých podmínek, což pro mnohé znamenalo

POVAHA JARA

Podle tradiční čínské medicíny a ajurvédy je jaro nejlepším obdobím pro očistu. Nemyslíme tím, že byste se měla vrhnout na džusovou očistu, ale určitě by vám prospělo, kdybyste z jídelníčku vyřadila nežádoucí cukr a jiné rafinované potraviny, které byste nahradila kvalitními potravinami a doma připravovanými pokrmy. Podle tradiční čínské medicíny se s jarem pojí játra a žlučník, tedy dva orgány, které jsou zodpovědné za odvádění toxinů z těla. Když je podpoříte listovou zeleninou, mladou pšenicí, klíčky a vybranými bylinkami (třeba pampeliškou, mátou a kopřivou), podaří se vám zbavit se sklíčenosti a těžkopádnosti ze zimy a vkročíte do přicházejícího jarního období s lehkostí a svěžestí. Ajurvéda doporučuje použít oleje – vnitřně ve formě ghí (přepuštěné máslo) a zevně v rámci praktiky zvané Abhyanga použít různé druhy olejů jako hydratační přípravky. Říká se, že tato kombinace zmírňuje účinky toxinů a pomáhá je vyplavit z těla.

Zatímco venku taje sníh, odolné krokusy se jako první jarní rostliny prodírají na svět. Během prvních jarních týdnů jsme většinou obklopené záplavou třešňových květů. Po třešních začínají kvést i ostatní stromy, na nichž pak vyraší listy a příroda zezelená. Stromy nám svým květenstvím dávají najevo, že je čas zasít i ostatní semínka a rostliny. Jaro je skvělým obdobím k tomu, abyste si domů přinesla květiny, založila zahrádku a samozřejmě se začala zbavovat neužitečných věcí: jak z domova, pracoviště a osobních vztahů, tak i z návyků.



MODERNÍ JARNÍ RITUÁLY

Moderní jarní rituály, tedy Velikonoce a Pesach, jsou založeny na růstu a obnově. Křesťanské Velikonoce připomínají zmrtvýchvstání Ježíše Krista, zatímco Pesach

SVĚTOVÝ DEN SMÍCHU

≈ (PRVNÍ KVĚTNOVÁ NEDĚLE)

UVOLNĚTE SE

Světový den smíchu, který se tradičně slaví první májovou nedělí, propaguje smích za účelem smíchu, a to jednoduše proto, že nám smích přináší dobré pocity. Připomíná nám hnutí, jež v roce 1998 založil doktor Madan Katariya, často přezdívaný guru smíchu. Cílem doktora Katariy bylo zvýšit povědomí o blahodárných účincích smíchu na naše zdraví. Dále stojí (a směje se) za jógou smíchu (ano, je taková, jak jste si z jejího názvu správně odvodila), která již pomohla tisícům lidí po celém světě. Kromě vedení ášramu, založeného na józe smíchu, navíc školí nové instruktory jógy smíchu, aby pak mohli společně založit „kluby smíchu“, do kterých by se lidé chodili smát, odpočívat a užít si to.

I když zatím nedisponujeme dostatkem vědeckých dat, zdá se, že má terapeutický smích velký potenciál. Smích a úsměv jsou jedny z emocí, kterým rozumí úplně každý. Bylo prokázáno, že smích posiluje lidské vztahy a u pacientek trpících rakovinou prsu zmírňuje úzkosti, deprese a stres. Mimoto také snižuje hladinu cukru v krvi a krevní tlak. Doktoři sice zatím nezjistili, proč tomu tak je, ale existuje několik teorií: smích posiluje neurotransmitery zodpovědné za zlepšení naší nálady; zvyšuje hladinu oxidu dusnatého v cévních stěnách, což je prospěšné pro krevní tlak; nebo je to tím, že do smíchu zapojujeme bránici a okolní svaly, které napomáhají regulaci stresových hormonů.

Takže jen do toho, pojďme se smát.

RITUÁL PRO DOSAŽENÍ UVOLNĚNÍ PŘI BRÁNIČNÍM DÝCHÁNÍ

Když bránici aktivujete nejen během pravidelného smíchu, ale také pomocí dechových cvičení, jednodušeji pak odblokujete stagnaci v těle. Následující dechová cvičení můžete využít k zefektivnění ostatních jarních rituálů, což se vám bude hodit obzvláště v situacích, kdy se budete cítit zablokovaná či zpomalená. Kromě

toho vám pomohou odhalit, zda netrpíte takzvaným reverzním dýcháním, které u některých vyvolává úzkost, a naučí vás, jak se s ním případně vypořádat.

NEZBYTNÉ POMŮCKY

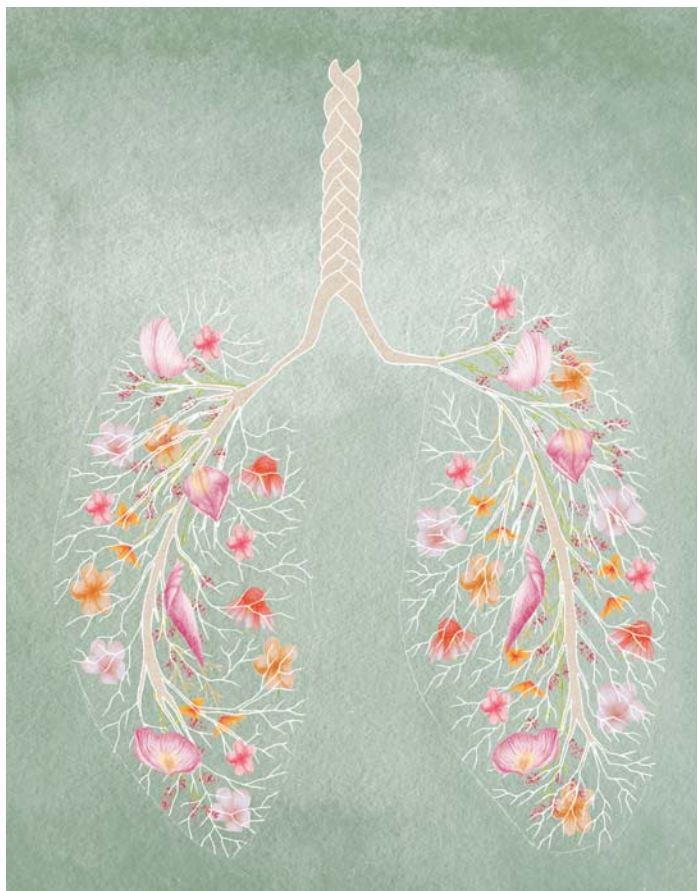
- * podložka na jógu, kobereček nebo deka, abyste se při ležení na zemi cítila pohodlně

NEZBYTNÉ VNITŘNÍ NASTAVENÍ

- * maximální pozornost a soustředěnost; není to jednoduché, ale nebojte se, naučíte se to

POKYNY

1. Lehněte si na podložku, kobereček nebo deku a přirozeně dýchejte. Klidně si natáhněte nohy (bylo by to nejlepší, protože si tak protáhnete bedrostehenní sval), nebo je skrčte – uvidíte, co bude pohodlnější pro vaše záda.
2. Vnímejte, zda se vám při dýchání hýbe hrudník nebo břicho. Pokud se vám při nádechu zvedá hrudník, trpíte reverzním dýcháním. Znamená to, že se váš dech zasekne v hrudníku, takže se nedostává k bránici, což může časem vést k nahromadění úzkosti a stresu.
3. Dýchejte nosem a vydechujte ústy. Při následujícím nádechu nafoukněte břicho jako balon. Pokud na to nejste zvyklá, budete si asi připadat divně. Klidným tempem se nadechujte na tři doby a stejně dlouho pak vydechujte.



takže je ideální pro jakoukoliv srdeční záležitost, ať už se jedná o lásku k sobě samotné, ke svému tělu, o zhojení zlomeného srdce nebo jednoduše o větší přísun lásky do vašeho každodenního života. Můžete si z něj pořídit náhrdelník, zastrčit jej do podprsenky nebo jej přidat na oltář. Další krystaly, které působí pozitivně na vaše emoce, jsou jantar, zelený nefrit, smaragd a granát.

- * **KRYSTALY PRO NALEZENÍ MOUDROSTI.** Pokud toužíte po pochopení a porozumění, nápomocné vám budou krystaly, které podporují znalosti a učení, například tyrkys, tygří oko, měsíční kámen, lazurit a larimar. Mějte krystaly u sebe při meditaci nebo je držte během čtení nové knihy či učebnice.



- * **KRYSTALY PRO ŽIVOTNÍ ZMĚNY.** Na oltář si můžete přidat také krystaly, které vás podpoří v různých životních etapách, změnách a obdobích. Azurit přitahuje nové zážitky, onyx sílu vůle a hematit a citrín pomáhají získat sebedůvěru v dobách nejistoty.



BAREVNÁ ENERGIE

Energii krystalu údajně ovlivňuje také jeho barva. Na následujících řádcích naleznete přehled a význam nejběžnějších odstínů krystalů:

- * **Červená:** Červené krystaly, například rubín, obsahují milostnou, vášnivou energii. Červená, tedy barva krve, tělo nabývá energií a zahřívá.
- * **Oranžová a žlutá:** Tyto odstíny přinášejí jasnost, světlo a štěstí, takže jejich zástupci, třeba jantar a citrín, fungují jako přenosné sluneční paprsky.

DEN PŘÍSPĚNÍ KE ZMĚNĚ

(28. ŘÍJNA)



VYSLOVTE TO NAHLAS

Mantra je mocné a posvátné spojení několika zvuků, ať už se jedná o slabiky, jednotlivá slova či celé fráze.

Mantry se zdají být ještě starší než samotný jazyk. Určitě si říkáte, že něco tak starého musí mít bohatou minulost plnou rozpolcených událostí, ale opak je pravdou. Většina zdrojů se shoduje na tom, že nejstarší známá mantra pochází z védské meditace indických hinduistů z doby před více než 3000 lety. V dnešní době se můžete s mantrami setkat při mších (nehledě na druh náboženství), na józe a rituálních obřadech, při nichž se používají za účelem změny vědomí a přechodu do stavu bez myšlenek, kde se nachází vědomí přítomného okamžiku.

Existuje mnohem větší množství výzkumů zaměřených na meditaci než na mantry. Bylo však prokázáno, že meditace doplněná o mantry u pacientů s hypertenzí

snižuje hladinu krevního tlaku, což naznačuje, že je tato kombinace v některých případech stejně účinná jako léky.

Dnes se v meditačních technikách běžně setkáváte s mantrami „óm“, „soham“, „šánti“ a „sat nam“. Jedním z problémů filozofie manter je však jejich význam. Už jste někdy zažila situaci, kdy opakuje určité slovo tak dlouho, až úplně ztratí svůj



EPILOG

Přijde čas, kdy si budeš myslet, že je všechno hotovo. To bude začátek.

— LOUIS L'AMOUR

EMMINÝM OSOBNÍM RITUÁLEM je běh podél newyorské dálnice West Side Highway se vším, co to obnáší: pravidelné dýchání, opakovaný pohyb, příležitost k vytěsnění starostí, vděčnost za město, jež ji obklopuje, a tělo, díky kterému může toto město objevovat. Rituálem pro ni je také psaní deníku, ke kterému se uchyluje s každým příchodem nového měsíčního cyklu. Usadí se vždy na postel a píše s vědomím, že si to nikdy nikdo jiný nepřečte. Lindsay má své vlastní rituály, a to pravidelné cvičení jógy, což je kromě psaní její jediná dlouhodobá konstantní životní energie. Využívá tak své fyzické tělo k tomu, aby získala přístup ke svým emocím, rozproudila svou energii a poskytla své nadpozemské duši pozemský život. Znamená to, že každý den zakončí desetiminutovou restaurativní pohybovou meditací. A k jógové podložce a stránkám deníku se vrací zas a znovu bez ohledu na to, jak dlouho je zanedbávala.

Skrze rituály máme přístup k duchu sídlícímu uvnitř nás. Nikdy jim nepřestane být vděčné za jasnou mysl, podporu a lásku, které nám poskytují. Staly se našimi pomůckami, díky kterým nyní pohlížíme na svět s větší zvědavostí, láskou



O AUTORKÁCH

Emma Loewe ©2018 Ed Haas



EMMA LOEWE je newyorská spisovatelka a editorka. V současné době působí jako editorka tématu udržitelnosti na platformě Mindbodygreen, kde se navíc stará také o obsah s tematikou domova a spirituality. V roce 2015 úspěšně ukončila vysokoškolské studium environmentálních věd. Emma je neustále fascinována tím, jak lidé komunikují s přírodou. Mezi její koníčky patří trávení času venku, focení a vymýšlení nových kreativních způsobů, jak psát o udržitelnosti.

Lindsay Kellner ©2018 Lydia Hudgens



LINDSAY KELLNER je v současnosti vedoucí editorkou platformy Mindbodygreen v oblasti krásy a životního stylu, což znamená, že má na starosti témata wellness trendů, mentálního zdraví, vnitřní krásy a jiná. Kromě toho má vlastní blog a podcast s názvem Well Aware, ve kterém se společně se svými hosty a posluchači zabývá kombinací spirituality a kreativity. Dále je certifikovanou lektorkou jógy (absolvovala kurz v rozsahu 200 hodin), jejíž lekce probíhají ve studiu Sky Ting v New Yorku. Lindsay studovala žurnalistiku a psychologii na New York University. Když se zrovna nevěnuje psaní, ráda pracuje na figurálních kresbách a malbách. Žije společně s manželem a kočkou v Brooklynu.

RITUÁLY, KTERÉ VÁM DODAJÍ PODPORU A SÍLU VE VŠECH ŽIVOTNÍCH OBDOBÍCH

„*Duchovní almanach* spojuje dohromady praktický a kouzelný svět a nabízí tak každé z nás inspiraci pro zavedení rituálů do života a napojení se na naši vnitřní moudrost.“

RUBY WARRINGTON,
zakladatelka platformy The Numinous
a autorka knihy *Material Girl, Mystical World*

„Podložené a komplexní zmapování přírodní a smyslové říše.“

AMANDA CHANTAL BACON,
zakladatelka značky Moon Juice
a autorka knihy *The Moon Juice Cookbook:
Cook Cosmically for Body, Beauty, and Consciousness*

„Pokud se snažíte pomocí osobních praktik navázat smysluplný vztah s vlastním já, je pro vás kniha *Duchovní almanach* plná vědeckých i duchovních inspirací to právě!“

ELENA BROWER,
autorka bestsellerů *Jóga – umění pozornosti* a *Poznávám se*

TENTO PŘEKRÁSNĚ ILUSTROVANÝ PRŮVODCE péčí o sebe sama obsahuje snadno proveditelné rituály, díky kterým se budete cítit vyrovnanější, naladěná na svůj záměr a napojená na svou vnitřní moudrost, a ráda se k nim budete vracet. Emma Loewe a Lindsay Kellner vás vyzývají k tomu, abyste si vyzkoušela a osvojila desítky rituálů, mezi které patří vědecky ověřené techniky, jako je práce s dechem, meditace a aromaterapie, i ty duchovnější, jako je astrologie, krystaly a taroty. Kniha vám přináší rovněž zajímavé informace o vzniku rituálů a jak se tyto starodávne duchovní praktiky v průběhu času vyvinuly do své dnešní moderní podoby. Kniha je rozdělena do čtyř částí podle ročních období a obsahuje desítky nápadů, jež vás pohladí jak na těle, tak na duši. V rámci rituálů například:

- uctíte klidnou zimu a začátek nového roku tím, že si během rituálu s krystalem stanovíte nový záměr,
- vyzkoušíte techniku práce s dechem, která vám pomůže uvolnit veškeré bloky a vkročit tak svobodně do jara,
- oslavíte léto průzkumným rituálem s lesní terapií či rituálem pro otevření srdce pomocí krystalů,
- s příchodem podzimu zpomalíte se zklidňujícím úplňkovým rituálem, při kterém budete rozjímat o uplynulém roce.

Knihu ilustracemi doplnila Charlotte Edey.

Duchovní almanach vám do života vnese více radosti, vděčnosti
a hlubšího spojení nejen s vaším vnitřním já,
ale i s matkou Zemí.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY