Libby DeLana

CHŮZE

Spojte se se Zemí, svou myslí a tělem
Krok za krokem

Alferia

Alferia

Libby DeLana

CHŮZE

Spojte se se Zemí, svou myslí a tělem

Krok za krokem

Alferia

Věnováno Williamovi a Orrenovi.
Jste úžasní.

Do Walk: Navigate earth, mind and body. Step by step.
Text and photography © Libby DeLana 2021
p4 © Michael Piazza
p28 © Dom Francis Pellegrino
p111 © Chris Dempsey
First published by The Do Book Company in London, 2021

Translation © Anna Štorkánová, 2024
Cover photo of the Czech edition © Libby DeLana
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-271-5408-1

Obsah

Prolog 10
Úvod 15

1 Dnešní ranní procházka 21

2 Každý blbý den 29

3 Nohy na zemi, oči upřené k nebi 43

4 Alchymie smyslů 53

5 Kreativní praxe 67

6 Jak se rozhýbat 75

7 Zdravý čerstvý vzduch 85

8 Způsob bytí 93

9 Jít pořád dál 101

Mantra chůze 113
Často kladené otázky 115
Seznam literatury 122
O autorce 125
Díky 126

Pozoruhodná kniha, která velmi silně sděluje prostou pravdu: že klást jednu nohu před druhou může být aktem transformace. DeLana píše s pochopením, srdečností a vtipem o lásce, ztrátě, práci, kreativitě a záhadách lidského bytí. *Chůze* je dojemná a moudrá kniha o dlouhé cestě jedné ženy za osvícením, která současně vypráví i příběh nás všech.

—

Cheryl Strayed

Chůze znamená objevování.
Jdeme-li pěšky, máme čas
vidět věci v jejich celistvosti.

—

Hal Borland

Chodíme ze všech možných důvodů: na nákup, do města, na návštěvu ke známým, vyvenčit psa, vyčistit si hlavu nebo najít inspiraci. To vše má svou váhu.

„Moje ranní procházky“ (*v originále* My MorningWalks, *pozn. překl.*) ale mohou znamenat i něco víc. V této knize označuji jako „své ranní procházky“ každodenní ranní chození, které se mi stalo meditační praxí, a tudíž něčím trochu jiným než jen obyčejnou procházkou. Podobně jako meditace vsedě tato praktika odráží realitu života a detaily každého dne, neustále se měnící a pohybující. Ranní procházka ztělesňuje spojení, pozorování, pohyb a neustálou změnu. Stala se mým paradigmatem způsobu bytí v tomto světě, v harmonii s tím, jak funguje přírodní svět.

Chápání chůze bývá dost zúžené, přestože může změnit život. Chcete-li tento její změnový potenciál pochopit, potřebujete k tomu čistotu záměru, odevzdání cíle, oddanost danému okamžiku a odhodlanost vytrvat. Vaše ranní procházka nemusí vypadat stejně jako ta moje a to je na tom úžasné. Můžete se procházet v městském prostředí nebo na venkově; můžete zapojit kolečka nebo chlupatého společníka, anebo nic z toho. Ať chodíte kdekoli a jakkoli, jste oddaní své praxi, otevření vůči dané chvíli a přijímající neustále se měnící okolnosti.

Pojďte se přidat k mým ranním procházkám.

Prolog

Je úterý, 5:02 ráno, září 2020; chladný podzimní vzduch začíná zaujímat místo nehybného, vlhkého a těžkého vzduchu léta. V tuto ranní hodinu už také začíná být výraznější tma, než tomu bylo ještě před týdnem. Musím přiznat, že cítím příjemné očekávání blížícího se podzimu, ale také náznak obav z novoanglické tuhé zimy, která přijde už za pár týdnů. Díky střídání ročních dob působí svět nadějně, přívětivě a slibně. Je to silná připomínka toho, že změna je přirozeným během věcí. Tato nevyhnutelná proměna s sebou může přinášet krásný pocit novosti, ale také dojem, že je vše nestálé. Chůze během jednotlivých odlišných a unikátních ročních dob byla pro mě sérií velkolepých a neochvějných lekcí. Je to nikdy nekončící lekce o proměně a přijímání všeho, co se děje v daný jedinečný okamžik.

Když si ráno obouvám boty a vyrážím ze dveří, vždycky mě inspiruje, jak mi chození „každý blbý den“ od základů změnilo život. Dochází k očividnému zlepšení fyzičky, máte větší chuť k jídlu, lépe spíte a získáte širší perspektivu, ale to největší kouzlo tkví v méně nápadných změnách. Například se změnilo moje vnímání času. A moje chápání vzdáleností také prošlo trvalou proměnou. Krok za krokem jsem postupně ušla přes 40 000 kilometrů, což

je v podstatě obvod naší zeměkoule. A trvalo mi to devět let. Už tuto praktiku nepovažuji za obyčejnou ranní procházku, ale říkám tomu *moje ranní procházka*. Je to posvátný akt, kterým začínám svůj den. I když to tak nebylo vždycky.

Jen co jsem se poprvé odhodlala, že budu chodit každý den, musela jsem překonat své sportovní ego. Většinu života jsem se považovala za sportovce. Na střední škole jsem hrála pozemní hokej, basketbal a lakros. V posledním ročníku jsem byla kapitánkou všech tří týmů. Na vysoké jsem začala veslovat a tomuto sportu jsem se věnovala čtyři roky. Dokonce jsem závodila na Národním šampionátu. Desítky let jsem své sebevědomí stavěla na tom, jak dobrá jsem ve sportech. Takže když jsem začala… chodit… trvalo mi popravdě rok nebo dva, než jsem se smířila s něčím tak obyčejným. Ale nakonec jsem pochopila, že ranní procházka není žádná sportovní aktivita. Je to něco docela jiného.

Když se nad tím zpětně zamyslím, vidím, že moje ranní procházky byly určitou poutí plnou šťastných náhod. Překvapivou cestou a každodenním dobrodružstvím: studeným, horkým, slunným, deštivým, nudným, vzrušujícím, radostným, těžkým, kreativním, inovativním i láskyplným. Když jsem začínala, netušila jsem, jak mocný dopad to bude mít na můj život. Tehdy mi to připadalo jen jako malé gesto, prosté odhodlání vyhradit si čas a jít ven, jít se projít. Ale po devíti letech každodenního chození se z toho stala zásadní praktika, která se blíží zbožnosti – možná i modlitbě.

Nebylo důležité, kolik kilometrů ujdu a jak rychle; vlastně si velmi dobře uvědomuji, že jiní uběhli/ušli/nachodili/ujeli na kole či na jiném přibližovadle těch 40 000 kilometrů za mnohem kratší dobu, nebo podobnou činnost praktikovali mnohem déle než já. Pokud jste nadšení

běžci, tak jste nepochybně takovou vzdálenost už za svůj život uběhli. Někteří mí přátelé a kolegové, kterým říkám *prapůvodní chodci*, praktikují ranní procházky několik desetiletí a nejspíš už urazili vzdálenost odpovídající cestě na Měsíc a zpátky. Ne, moje ranní procházky nejsou o kilometrech ani rocích praxe – i když to je taky určitý ukazatel – jsou spíš o věrnosti a nadšení pro každou procházku. Stala se z toho nenápadná praktika, která mě zachránila. Zachránila mou duši. Zachránila můj způsob bytí. A především mi připomněla, kdo jsem.

Tato kniha není o tom, že by chůze byla jakýmsi aktem vykoupení. Jde spíš o pomalé a přirozené uvědomění si, že taková neskutečně prostá změna a závazek ve vašem životě mohou být zdrojem velké radosti. Ranní procházka je každodenní mikroaktivita, která může mít celoživotní makrodopad. Je to nenásilná a pomalá praktika, při níž záleží na tempu, a ne na rychlosti. Není kam spěchat, v mém kroku není žádná naléhavost. Není to úkol, který musím splnit, abych se mohla posunout k další věci na seznamu. Naopak je to příležitost být v souladu s rytmem přírodního světa. A tohle spojení jsem ztratila. Mé dny se smrskly na seznamy povinností, které mě čekají, a sledování hodin, abych všechno stihla včas.

Když si to porovnám se světem přírody, tak všechno, co se pohybuje rychle, neodbytně a kvapně, má často destruktivní ráz: severovýchodní vichry, zemětřesení, hurikány nebo lesní požáry. Můj život plynul příliš rychle a bylo v něm příliš mnoho nespoutané energie. Chůze byla způsob, jak se navrátit k tempu, které je přirozené a přijatelné, ale také způsob, jak být skutečně otevřená a vnímat, co každý den přináší. Matka příroda má své vlastní tempo, zatímco svět jednadvacátého století má jinou energii a jiné tempo, s nimiž jsem se necítila být v souladu. Kvůli tomu „normálnímu“ společenskému tempu jsem

zapomněla, že jsme součástí přírody a musíme zpomalit, abychom dokázali plně pochopit, poznat a slyšet, co potřebujeme.

Ranní procházky se pro mě staly stylem života. Je to nenápadná, kumulativní, duchovní, fyzická, kreativní, léčivá, neuspěchaná a esenciální praktika, která vyžadovala disciplínu, odhodlání a špetku neutuchajícího optimismu, aby měla skutečně silný dopad. Chůze nás činí lidmi.

Jít se projít je možná jedna z nejprimárnějších věcí, které děláme každý den. Můj drahý přítel Eric mi na otázku, jak se má, vždycky odpovídal: „Je mi fajn. Chodím po Zemi." Chodit po Zemi byl způsob, jak se uzemnit, znovu najít svůj střed a vnímat tlukot srdce v sobě, ale i v daném místě, dané silnici, cestě či stezce, v daném chodníku či v poli… Tato kniha je díkůvzdáním za mé ranní procházky.

Chodit je jako líbat zem svýma nohama.

—

Thich Nhat Hanh

Úvod

Co přesně je ranní procházka a proč na ní tolik záleží? A proč radši ráno, a ne v klidu večer, na konci dne? Má se to tak: ta nejvelkorysejší věc, kterou pro sebe můžeme udělat, je najít si čas a soustředit se na svou duševní pohodu hned, jak se probudíme (a to bývá ve většině případů ráno). Ranní rituály mají to kouzlo, že vyvolávají pocit útěchy, jistoty, naděje a spokojenosti.

Chůze vás vyzývá, abyste zaměřili svou pozornost na ten pocit, kdy se vaše noha dotýká země hned po probuzení. Je to praktika, která kultivuje uvědomění si rovnováhy a energie. Ranní procházka je každodenní meditace v pohybu, podobně jako jóga nebo čchi-kung. Vyžaduje zpomalení myšlenek. Krok za krokem. Nádech za nádechem. Něžně. Pozorně. Bez plánu. Bez cíle. Je to způsob, jak začít den soustředěním se na přítomný okamžik. Pro mě je to gesto, které znamená: „Vítej tady a teď." Řecký lékař Hippokratés (460–370 př. n. l.) kdysi slavně prohlásil, že „chůze je nejlepší lék". A já s ním musím souhlasit.

Lidé se potřebují hýbat. Jsou na to stavění. Naše dny v 21. století často překypují vysedáváním uvnitř nebo v autě, bez pohybu. Chůze stimuluje nejen tělo, ale i naši duši. A našimi společníky při chůzi jsou například tvořivost, vynalézavost, soustředění a údiv.

Ale proč ráno? Abyste vykročili tou správnou nohou. Jakmile si vyhradíte tento čas pro sebe, pocítíte určité soukromé uspokojení a osobní naplnění plynoucí z toho, že začínáte den zaměřením se na své blaho. Existují vědecké důkazy naznačující, že ranní ptáčata bývají výrazně proaktivnější a šťastnější. Upozorňuje na to Laura Garnett ve svém článku pro *Inc.* z roku 2020: „Zvýšená produktivita není jediným bonusem časného vstávání. Budete také šťastnější. Podle studie Torontské univerzity ranní ptáčata uvádějí vyšší míru štěstí." Moje ranní procházky na mě měly přesně takový vliv.

Nikdy jsem nelitovala toho, že jsem se šla projít, i když jsem rozhodně zažila i nepříjemné procházky. Mohlo to být počasím nebo stavem mysli. Mohlo to být tím, co se stalo den před tím. Mohlo to být tím, že jsem si vybavila, co jsem řekla, a přála si, abych to neřekla. Všechny ošemetné a problematické věci potřebují svůj čas. Osobně jsem zjistila, že nejlepší způsob, jak takové emoce zvládat nebo se v nich zorientovat, je dodat jim hybnost. Pohyb nedovoluje, aby se těžkosti v mém těle dlouho držely.

Někdy může být vaše procházka náročná. Například dnes ráno jsem se šla projít ve větru o síle vichřice, během lokálních záplav a v 6 °C. Navíc jsem si vzala nevhodné oblečení. Asi po 20 minutách chůze jsem byla mokrá od hlavy až po paty. Byla jsem tak promáčená, že jsem si musela každých 15 minut ždímat rukavice, protože byly úplně nasáklé vodou. Přestože jsem se během této ranní procházky cítila svým způsobem hrozně nepříjemně a prochladle, měla jsem tam s sebou dva přátele, kterým celá ta situace přišla neskutečně zábavná. Zas tak hrozná zima nám nebyla, a navíc jsme věděli, že přibližně za hodinu budeme zpátky doma, kde nás čeká horký čaj a suché šatstvo. A jaké z toho plyne ponaučení? Jsme schopní překonat těžkosti. A těžkosti netrvají věčně.

Nechci tím nijak naznačovat, že podnikání ranních procházek bez řádného vybavení, obezřetnosti, živin a bezpečnostních opatření je vhodný způsob, jak získávat životní lekce. Musíme začít u bezpečnosti. Prosím, ujistěte se, že někdo – váš přítel, příbuzný, soused, spolubydlící nebo kolega – ví, kam jdete. Já si dávám do kapsy své bundy laminovanou kartičku s údaji pro případ nouze. A navíc kontroluji, jestli mám ve svém mobilu všechno aktualizované. Ubezpečte se, že máte vhodnou výstroj, obuv, čepici, teplé oblečení, vodu, svačinu, opalovací krém, čelovku, odrazky a podobně (více o tom v kapitole 2).

A na závěr ještě připomenu, abyste s sebou nosili nějaký přístroj pro přivolání pomoci. Já nosím mobil a teď i píšťalku. Existují různá šikovná malá udělátka, která se vám vejdou do kapsy a umí vydávat výbojkové světlo a spustit poplach. Zvažte pořízení něčeho takového, i když já jsem naštěstí nikdy nic z toho použít nemusela.

Školení bezpečnosti tedy máme za sebou. Kdo je připravený vyrazit ven?

1 Dnešní ranní procházka

SOBOTA, 13. ÚNORA 2016

Jak překrásné ráno. Chladné, jasné a vzbuzující pocit naděje a vděku. Začala jsem chodit pravidelně, protože jsem v sobě potřebovala obnovit hlubší vnímání smyslu a čistoty mysli, které začíná základním a intimním spojením se zemí. To únorové ráno mi přineslo pohled na východ slunce, kojota, několik sojek chocholatých, orla a začátek 54. roku mého života. Dospěla jsem k závěru, že když se k něčemu zavážete a snažíte se to dodržet, je to stejné jako s láskou. Tato cesta, která započala zhruba před pěti lety, nebyla snadná, ale nevynechala jsem jediný den. Byly chvíle, kdy jsem myslela, že to nezvládnu, ale každá procházka byla dar. Příležitost vnést energii, soustředění a rozměr do nového dne. Příležitost pohroužit se do hlubokých úvah, naslouchat své niterné intuici, pohrávat si s bláznivými nápady, zkoumat své instinktivní reakce, laškovat se zapeklitými koncepty, cítit vděk a oslavovat další obkroužení Slunce. Všechno nejlepší k mým narozeninám.

Neměla jsem tušení, jaký dopad bude mít prostá a nenáročná procházka na můj život. Ten dopad není daný jen samotnou fyzickou chůzí, ale také disciplínou, pravidelností a odhodláním. Má ranní procházka ve mně probudila zvídavost, ukojila mou věčnou touhu po toulkách a stala se nejmocnějším zdrojem inspirace v mém životě.

Většinu dní chodím zhruba stejný okruh. Vyrážím v pět ráno a ujdu 13,2 kilometrů, což je v mém případě 17 740 kroků. Chodím kolem stejné stodoly. Po té samé cestě. Podél té samé řeky. Se stejným protivětrem v poslední zatáčce. To vědomé opakování je formou meditace a jeho cílem je záměrná důvěrná znalost. Tuto trasu jsem šla už tolikrát, že bych ji snad dokázala ujít i poslepu. Některé dny, když jdu po rovince na vzdáleném konci své trasy, zavřu oči a ujdu poslepu 10, 20, 30 nebo 40 kroků.

Vzniká tak mocné ticho. A v tom tichu slyším, co mi v tu chvíli říká mé tělo – mé nitro a mé srdce. Bezstarostnost procházení stále též trasy mi umožňuje věnovat plnou pozornost danému okamžiku.

Teď už mi to přijde naprosto zřejmé, ale můj původní záměr byl prostý: být venku a být přítomná v daném okamžiku. Každý den. Vytvořit si prostor a najít si čas na tvořivost. Věnovat hodinu z každého dne něčemu

podpůrnému a uspokojivému. Jelikož se mé dny začaly plnit úkoly, které bylo potřeba dokončit, bylo postupem času čím dál zřejmější, že musím vyrazit ven do přírody, hýbat se a trochu si hrát.

Tohle není příběh o počtu nachozených kilometrů ani o tempu. Vlastně právě naopak. Je to příběh o naslouchání, pozorování, poslouchání, vnímání a chápání. Je to také příběh o radikální péči o sebe sama. Na začátku jsem to ještě nedokázala rozpoznat, ale časem se ukázalo, že nejpřínosnějším výsledkem této každodenní praxe je rozvíjení disciplíny, s níž děláte denně něco fyzicky i emocionálně vyživujícího.

Nová definice úspěchu

Když si představím život před pandemií covidu, která nás postihla v letech 2020 až 2021, přijde mi, že jako úspěšný člověk byl vnímán ten, kdo byl hodně pracovně vytížený. Ten kult pracovní vytíženosti byl všudypřítomný. Moje ranní procházky se staly jakýmsi projevem vzdoru proti tehdejší kulturní normě. Úspěch byl spíš o tom vyrazit ven, i když je −28 °C nebo lije jako z konve, když na to nemám čas nebo když se mi jednoduše jenom nechce. Úspěch byl jít ven, protože jsem to slíbila sama sobě, a ne proto, aby si toho všimli ostatní a ocenili to. Byla to nesmírně sobecká záležitost. Dokázala jsem si vytvořit novou definici úspěchu, a to velice jednoduchým způsobem – chodit každý den – a uvědomit si, že se nikdy nestane, abych se po procházce necítila lépe. A co myslím tím „cítit se lépe“? Vlastně úplně všechno. Ukázalo se, že díky vytrvalosti, soustředěnosti a odhodlání můžeme zlepšovat své možnosti a posouvat hranice. A to nám dává mocný pocit svobody a lásky. Odhodlání je opojné. Nic nás neobohatí tak, jako když dodržíme slib, který jsme dali sami sobě.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Chůze.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.