



Reg Psychol., P.s.S.I., MISC.P., MBPsS.  
Hugh O'Donovan

---

# VŠÍMAVÁ CHŮZE



Vykročte na cestu  
k duševní a fyzické pohodě

---

Tato kniha může významně zlepšit vaše zdraví,  
pustíte-li se do doporučení v ní uvedených

*Profesor Stephen Palmer*



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 jakékoli neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako „Mindful Walking: Walk Your Way to Mental and Physical Well-Being“ v nakladatelství Hachette Books Ireland, 2015

© Hugh O'Donovan, 2015

Překlad © Hana Hanosková, 2016

Fotografie na obálce © shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-038-6





*Mé přítelkyni, partnerce, mé skále – manželce Michele*

## O autorovi

Hugh O'Donovan, Reg Psychol., P.s.S.I., MISCP., MBPsS., je registrovaný psycholog, kouč výkonnosti a bývalý vojenský důstojník. Vášnivě a se zaujetím se zajímá o aplikace metod založených na důkazech, které přináší pozitivní psychologie, psychologie koučování a kontemplativní neurovědy. Snaží se prohloubit prožívání života, zlepšit pracovní výkonnost a pocity pohody u jednotlivců, skupin a organizací.

Je spoluzakladatelem prvního magisterského programu psychologie koučování založeného na Irské univerzitě (UCC) a programovým spoluředitelem na vyšším vzdělávání v koučingu/psychologii koučování taktéž na UCC a také čestným viceprezidentem International Society for Coaching Psychology.

Žije v Corku s manželkou Michele a dcerami Aoife a Jean. Ve volném čase rád vaří, má v oblibě vysokohorskou turistiku, vzdálená místa, dobrou společnost a zkoumání archeologických artefaktů, to všechno pokud možno současně.

# Obsah

Úvod .....	9
Nastavení pro všímavou chůzi.....	23
Co je všímavá chůze?.....	33
Všímavost – principy a paradoxy.....	45
Všímavost – formální praxe .....	61
Všímavá chůze v akci .....	83
Všímavá chůze na zvláštních místech.....	99
Všímavá chůze a cestování .....	119
Všímavá chůze a chování.....	135
Slova na rozloučenou .....	163
Literatura.....	175
Poděkování.....	179





# Úvod

Vzpomenete si ještě na dobu, kdy jste neuměli chodit? Nebo dokážete si představit, že byste chodit nemohli? Za život ujdeme asi dvě stě devadesát tisíc kilometrů – asi deset tisíc kroků denně, což je asi osm kilometrů denně po dobu života, tedy asi osmdesáti let. Chůzi pokládáte za něco samozřejmého. Pěšky jste se vždycky přemísťovali během dne, ať už jste chodili do a ze školy, vyhnali vás na rodinnou procházku nebo jste v době oběda utíkali z úřadu na doušek čerstvého vzduchu. Určitě jste došli ledaskam, doceňujete ale přínos, který chůze samotná poskytuje vašemu tělu a mysli? Dokážete si představit, o kolik větší by tento prospěch mohl být, kdyby vaše chůze probíhala všímavě, se záměrem, soustředěním a určitým postojem? Kdybyste otevřeli oči a putovali v každém okamžiku naplnění zvědavostí? Všímavá chůze je oblast, kde se setkávají mysl a tělo, lidé a přírodní prostředí. Je to oblast pohody, prostor, kde se cítíme být živí.

V životním ruchu trávíme spoustu času tím, že zvládáme několik úkolů najednou, řešíme problémy a vyrovnáváme se s požadavky. Pohupujeme se jako korek na něčem, co vypadá jako moře nekonečných výzev a změn, kde nás převracejí rozbouřené vlny. Možná se z toho cítíme napjatí, unavení, vyčerpaní a prázdní. Naše mysl a tělo v tom hrají roli spoluviníků. Způsob našeho uvažování a jeho vliv na náš širší nervový systém hrají ústřední roli v přístupu, jakým se v životních výzvách a v naší probíhající zkušenosti angažujeme. Copak je snad nějaký lepší způsob, jak žít? Jsou důkazy, že ano, že takový způsob existuje.

Pokud lidé sáhnou po knize jako je tato, často je to v době, kdy mají projít nějakým složitým obdobím. Řada z nich by chtěla zvolit svou vlastní cestu a být sama sobě manažerem změny, naučit se novému přístupu a prozkoumat nová teritoria. Ve své práci kouče a psychologa se setkávám s lidmi všeho druhu, od rodičů v domácnosti přes vedoucí pracovníky až po studenty a obchodníky. Někdy o tomto širokém spektru lidí říkám, že se mají „znepokojivě dobře“. Tito lidé mohou fungovat v každodenním životě, něco ale pro ně není úplně v pořádku. Nechtějí přistoupit na úzkost, stra-

Všímavá chůze je vlídný a citlivý způsob, jak přijmout plnou zodpovědnost za to jediné, za co lze plnou zodpovědnost přijmout – za sebe. Probudit svou vnitřní autentickou energii a potenciál je úžasná nová cesta. Tím nechci tvrdit, že je to cesta bezproblémová nebo snadná. Nepochybně se na ní objeví překážky a výmoly. Není to v žádném případě romantická vize zalitá sluncem. Občas za krk padá déšť, ale i ten lze vnímat všímavě. Doufám, že až si budete číst tuto knihu, pochopíte podstatu toho všeho a napadne vás způsob, jak se všímavě vydat na místa, o kterých jste si nikdy nemysleli, že se tam můžete dostat.

Jednoduchá, ale přesto velmi účinná cesta, jak vkročit do své budoucnosti, právě začíná. Proč se hned teď nezvednout ze židle? A pak vykročte. Je to pozitivní vyjádření záměru.

### Zaveďte si diář

Jedna možnost, jak zachytit podstatu praktikování všímavé chůze, a dokonce i rozšiřování vědomí, je zavést si diář, kam si budete zaznamenávat průběh experimentování s novým způsobem pohybu a uvědomování. Pokud jste se rozhodli číst tuto knihu a všímavost poctivě cvičit, a když si uvědomíte a čas od času zapíšete do diáře své myšlenky a pocity, bude to důležitý prvek, kterým budete zjišťovat, jak skutečně myslíte, co cítíte a jak se chováte. Je to jakási možnost, jak v přítomném čase hovořit sami se sebou. Nějak zvláště se toto psaní doplňuje s vaší chůzí, protože i to je záležitost mysli/těla. Pohyby těla a mysli jsou propojené.

Denní zápisky jsou záznamem toho, co je ve vaší mysli a co se vyjadřuje navenek, tedy výzvy, obavy, úzkosti nebo rozčilení, které si uvědomujeme a prožíváme. Za nějaký čas si pak díky tomu můžeme uvědomit vzorce, které vyjadřují naše životní nastavení do této chvíle nevědomé a neužitečné. Dokonce to může být i zárodek vaší první knihy.

### Použijte schody

Naučit se něčemu novému znamená lépe poznat sebe sama. V tomto procesu poznávání sebe sama, v poznávání, jaká jsou vaše přání a s čím se v sobě perete, nejspíše objevíte, co vám do života

přinese pohodu, štěstí a klid. Při všímavé, zvědavé chůzi se můžete setkat s řadou nových prožitků. Zcela jistě potkáte nové lidi a dostanete se na nová místa, která jsou za hranicemi vašeho obvyklého očekávání. Nebojte se toho! Sami sobě budete původcem tohoto děje a sami budete řídit své kroky. Budete mít dostatek času na přemítání o tom, čeho jste dosáhli, a do budoucnosti si poneseťte novou naději a nový smysl vašeho počínání.

Vlády a instituce stále více podtrhují přínos chůze jako prostředku ke zlepšení veřejného zdraví. Programy pravidelné chůze jsou zacíleny na onemocnění, jako je rakovina, obezita, srdeční choroby a cukrovka. Jsou zde však i nepříjemné pravdy. Světová zdravotnická organizace prohlašuje, že nedostatek tělesné aktivity je v současné době čtvrtým nejvýznamnějším faktorem celkové úmrtnosti. Před časem WHO doporučila dospělým, aby prováděli aerobní chůzi mírné intenzity třicet minut denně pětkrát týdně. Realizuje to však pouze třetina dospělých. Musíme chodit společně, abychom tento nedostatek napravili.

Známa kampaň „20plus“ doporučuje denně dvacet vteřin intenzivní aktivity (například vyběhnout schody), minimálně dvacet minut chůze a nikdy nesesedět na místě déle než dvacet minut. Náznaky se, pokud jde o délku trvání a intenzitu výkonu, liší, všichni zdravotníci ale souhlasí s konstatováním, že nezbytnost vstát a hýbat se je pro naši životní pohodu naprosto klíčová. Nebyli jsme určeni k tomu, abychom žili sedavým stylem. Sami víte o možnostech, jak lze chůzi tvořivě začlenit do vlastního života. Je rozumnější jít pěšky než sedět v autě, které se v provozu suně krokem. Vyjít po schodech v práci a vnímat, jak se vám zrychluje tep, než si palci točit mlýnek ve výťahu. Dojít si na oběd než jíst u pracovního stolu. Projít se do města než čekat na autobus, kterým se svezete jen několik zastávek. To vše hraje svoji roli.

Odborníci z oboru psychologie prokázali, že chůze v přírodních podmínkách je pro naše duševní zdraví obzvláště prospěšná. Rozsáhlé studie ukazují, že krátké, ale časté procházky přírodou nám nejen zlepšují náladu, ale i celkovou pohodu. Chůze v přírodě, na čerstvém vzduchu, v lese, přes potoky a kolem jezer nám poskytuje mocné spojení s okolním vesmírem. Náš znásobený pocit radosti vyvolává i silnější vnitřní fascinaci světem kolem nás.

neuvědomujeme si nárůst tělesného napětí, dokud se neobjeví bolest. A s tímto vším přecházíme rychle z místa na místo, aniž věnujeme pozornost věcem nebo lidem, které cestou potkáváme. Ve své bezhlavé snaze zůstat nad věcí přinejmenším hodně ztrácíme. Přinejhorším pak komplikujeme a skrýváme skutečnost až do míry, která působí zbytečnou bolest a utrpení. Tomuto utrpení se lze vyhnout. S větším uvědoměním je možné rozpoznat stres a skutečnost, že jsme přetížení.

Jak se na těchto stránkách objasní, neexistuje mezi „bytím“ a „děláním“ ve skutečnosti zásadní rozdíl, pokud žijeme všímavě. Všímavé „dělání“ a „bytí“ může splynout a stát se způsobem života. Budeme méně sebestřední. Můžeme být více živoucí a více přítomní ve svém plynoucím prožitku, neztrácet se v touze, která nás nutí hladovět po věcech, o kterých se domníváme, že nás učiní šťastnými. Můžeme přestat ulpívat na přesvědčeních, kterých se držíme, a na úspěchu, po kterém prahne. Jsme více v souladu sami se sebou i s okolním světem. Jsme výkonnější a lépe fungujeme. Všímavá chůze je vlastně meditací, která spojuje velmi přirozeným, snadným a vyváženým způsobem „dělání“ a „bytí“ do jednoho celku. Mysl a tělo jedno jsou.



*„Nevidíme svět takový, jaký je, vidíme jej takový, jací jsme my.“*

*Anaïs Nin*

## Odpověď leží před vámi

Existence je úžasná a magická záležitost. Je naše, patří nám. Velkou část svého života můžeme prožít jako ve snu, nebo – k lepšímu, či horšímu – jej můžeme pojmout naším vlastním unikátním způsobem. Nikdo to nemá stejné. A přesto, že jsme ve svých dobrých či špatných prožitcích více přítomni, naše přesvědčení o tom, jak svět funguje, a pravidla, která dodržujeme, nám mohou bránit plně prožívat radost ze života.

Začátek tohoto zkoumání všímavosti nám dává příležitost porozumět sobě samým a identifikovat směr, kterým si přejeme, aby se náš

život ubíral. Přesahuje hranice negativního vnímání sebe sama, které nás může držet zpátky. Dokáže budovat důvěru tam, kde je jí málo, a odolnost tam, kde je potřeba. Ať už procházíte složitým osobním obdobím, prožíváte smutek nebo ztrátu jakéhokoliv druhu, přišli jste o práci, máte problémy ve vztazích nebo jste se prostě zasekli, představte si nyní, že byste:

- kontrolovali své emoce klidnějším, citlivějším a uměřenějším způsobem,
- činili lepší rozhodnutí,
- zlepšili svou paměť a tvořivost,
- zvládali lépe nespavost,
- zvládali lépe stres,
- poradili si s úzkostí a mírnou depresí,
- podpořili svůj imunitní systém,
- snížili si krevní tlak,
- zvládali bolesti,
- zvýšili svou kondici a energii.

Všímavá chůze vám toto všechno nabízí. Všímavá chůze je první krok na cestě směrem k rovnováze a živosti, která by vám měla být dobře známá, ale možná tomu tak není. Je to metoda, v níž se setkávají mysl, tělo a širší společenský kontext. Odpověď leží u vašich nohou, před vašimi vlastníma očima, před nosem. Toto je pozvání k chůzi a k uvědomování si těchto věcí novým způsobem. Praktikováním všímavosti a všímavé chůze dosáhnete lepšího porozumění sami sobě. Vy jste schopni se změnit, svět se určitě nezmění. Vesele se ubírá po své cestě bez ohledu na nás.

V této knize vás pozvu k formálnímu i neformálnímu provádění a prožívání všímavosti různými způsoby a v různých souvislostech. Formální všímavost znamená setrvat každý den nějaký čas stranou v tichu a meditovat, ať už vleže, vsedě, vestoje nebo při chůzi. Neformální všímavost znamená vnášet uvědomění do přítomného okamžiku a uvědomovat si všechny aspekty svého života. Takových možností cvičení jsou tisíce, od všímavého jídla, pití a chůze až po všímavý sex. I když je hlavní náplní této knihy neformální technika všímavosti chůze, naučíte se i jiné techniky, které můžete

vnést do dalších stránek svého života, ať se v něm nacházíte kdekoliv. Podívat se na hlavní principy všímavosti je nezbytný a zásadní počáteční bod k tomu, abyste z všímavé chůze získali užitek.

V této knize se s námi o svých metodách všímavosti a o svých životních prožitcích podělí další lidé a já sám přispěji zkušenostmi, jak všímavá chůze změnila život mně. Dozvíte se vědecké souvislosti poznatků o mysli, které vás poučí a hlavně vás naučí experimentovat svým vlastním způsobem. Všímavost totiž není technika, která by se mohla vyučovat. Jak píše Michael Chaskalson v knize *The Mindful Workplace*: „Musíte ji chytit.“ S všímavostí si budete umět uvědomovat sami sebe na hlubší úrovni, za tím povrchním, nevědomým a automatickým. Je to jako s první sněhovou vločkou, která vám přistane na kabátě a která má dokonalý tvar a současně se teplem před vaším zvědavým pohledem rozpouští.



*„Cesta dlouhá tisíc mil začíná prvním krokem.“*

*Lao-c’*

### Moje první všímavá chůze

Ať se v tuto chvíli nacházíte kdekoliv, v práci, doma nebo někde na ulici, soustřeďte se a dopřejte si všímavou procházku. Nemusíte hned jít příliš daleko ani moc dlouho. Zkuste třeba jít pět či deset minut tam a zpátky. Jde o pohyb se zvláštním soustředěním, záměrem a přístupem.

Než vykročíte, věnujte pozornost tomuto cvičení:

#### **Zpomalte**

Uvědomte si rytmus svého dechu, nádech, výdech. S tím, jak budete pokračovat ve zkoumání všímavosti, budete dech používat jako kotvu naší pozornosti. Toto je první důležitý poznatek všímavosti. Ať jste kdekoliv, jediný okamžik, kterého jste si plně vědomi, je ten, v němž jste si vědomi svého dechu. Vnešte toto zpomalení do chůze, kterou se chystáte uskutečnit.

### **Všímejte si**

Ve stoji si uvědomte své nohy v kontaktu s botami a se zemí. Váhu těla, jak prochází dolů trupem, nohama, patami a prsty. Jemně pohněte šíjí, rukama a rameny. Lehce ohněte kolena. Uvědomte si jakékoliv napětí, ztuhlost a další pocity v těle. Uvědomte si své naladění, pozitivní nebo negativní. V mysli si udělejte poznámku na škále od jedné do deseti, kde jedna je mizerně a deset je výborně. Nyní jste připraveni začít s chůzí, normálně a přirozeně. Při chůzi se pak naopak soustřeďte na každý vjem.

### **Dívejte se**

Soustřeďte se na každý detail, který kolem sebe vidíte. Na lidi, okolí, domy. Rozhlížejte se. Vzhlédněte. Všimněte si barev a odstínů. Světla a stínu. Přivítejte každý nový vjem, jako byste jej viděli poprvé. Pravidelně svou pozornost vracejte ke svému dechu. Uvědomujte si každou myšlenku a hodnocení, která se objevují. Všimněte si, jak se s každým krokem vynořují a odcházejí. Dovolte si na chvíli se zastavit, pokud se chcete věnovat nějaké věci, která upoutala vaši pozornost. Pak jděte dál.

### **Naslouchejte**

Nyní se soustřeďte na to, co slyšíte. Jaké zvuky, jsou-li nějaké, si uvědomujete? Jsou zblízka, nebo zdaleka? Možná hovoří nějakí lidé. Slyšíte zvuky města, nebo vaší čtvrti? Projíždějí auta? Uvědomujete si své myšlenky, když vaše mysl všechny tyto informace zpracovává? Jsou pozitivní, negativní nebo neutrální? Vaši mysl nevyhnutelně přitahuje to, co je z vašeho okolí nejnápadnější a nejzajímavější. Přimějte se čas od času vrátit k dechu a uvědomujte si své tělo, které se pohybuje na tomto tak bohatém a zajímavém místě.

### **Čichejte**

Nyní se soustřeďte a uvědomujte si všechny vůně a pachy, které zaregistrujete. Dokážete druh té vůně popsat? Připomíná vám něco? Vyvolává čichový vjem nějakou reakci ve vašem těle? Je to příjemné, nebo nepříjemné? Vyvolá ve vás hlad? Možná je čas oběda a tělo vysílá nějaký signál.

## Všímavý pohyb pro nepohyblivé

Jsme-li zcela zdraví, klíčovou úlohu chůze pro náš každodenní život snadno přehlédneme. Teprve až dojde k tomu, že je naše schopnost chůze omezena, tehdy její důležitost doceníme. Pro všechny ta doba jednou nastane se stárnutím, přijde nemohoucnost nebo nějaká nepředvídaná nehoda a najednou nemůžeme chodit jako dřív. Můj kamarád Ted mi nedávno řekl: „Dokud jsem mohl chodit, vůbec jsem na to nemyslel, a teď, když to dobře nejde, bych byl tak šťastný, kdybych chodit mohl.“

Někteří lidé nejsou schopni chodit v konvenčním smyslu chůze, tedy přemísťovat se po dvou končetinách tak, že kladou jednu nohu před druhou. Co se pak dá dělat? Ačkoliv je tato kniha věnována specificky všímavé chůzi, je důležité pochopit, že v centru našeho zájmu je všímavý pohyb obecně. Nemusíme být schopni chůze k tomu, abychom si dokázali uvědomovat komplexnost a dokonalost našich pohybů. Pro lidi jako je Sarah, která neuměla chodit od narození, je to důležité především.

Neschopnost chůze nebrání všímavému pohybu a neznemožňuje ho ani neomezuje jeho přínosy. Všímavá chůze formální i neformální je velmi specifická a významná forma všímavého pohybu, ale není to forma jediná. Tanec, jóga, pilates, tai-či, to všechno jsou ztělesněné formy pohybu, u kterých se dokonce i při nemoci nebo postižení dá všímavost vnést do všech smyslů a do prožitku přítomného okamžiku. Všímavost lze přivést do provádění jednoduchého pohybu včetně protahování a rozhýbání. Tento pohyb je naší součástí od dob, kdy jsme se naučili lézt po čtyřech.

Lidé, kteří pro stáří, tělesné zranění nebo postižení nemohou chodit, mohou všímavě prozkoumat nové formy kreativního pohybu, které jsou uvedeny ve čtvrté kapitole o skenování tělesného postoje jako o jednoduché meditační metodě. Můžete si to přizpůsobit k soustředění na pocity v určité části těla a přidat jemný rytmický pohyb. Budete-li to opakovat deset minut denně, pocítíte, jak vám všímavý pohyb zlepšuje náladu a pocit pohody.



## Tanečnice – Příběh Sarah

Sarah je vozíčkářka, která se narodila s rozštěpem páteře. Je to chytrá, inteligentní a výřečná žena, která žije neuvěřitelně plným životem. Nyní postgraduálně studuje na vysoké škole.

I když je tělesně hendikepována tím, že nemůže chodit, nijak to neomezuje její mobilitu a pohyblivost. Vede a řídí svůj život a práci s působivou energií. Pro lidi s omezením hybnosti je její příběh inspirujícím popisem překonávání reálných i pocítovaných tělesných a mentálních omezení.

Sarah se poprvé dověděla o všímavosti náhodou na střední škole od suplující učitelky, která všímavost praktikovala a která se o své zkušenosti s žáky podělila. „První věcí, kterou v ten čtvrtek ráno udělala, předtím než začala učit, bylo, že chtěla všechny uklidnit,“ vzpomíná Sarah. Meditace trvala patnáct až dvacet minut a Sarah tato zkušenost velmi oslovila. Občas se pak během školní docházky účastnila meditačních ústraní, kde se její dovednosti prohloubily.

Sarah jsem poprvé potkal, když jsem učil na univerzitě. V průběhu dvouletého studijního programu zápasila s akademickými a myšlenkovými problémy svého předmětu stejně jako ostatní studenti, ale v druhém roce studia utrpěla nešťastnou nehodu. Způsob, jakým se vypořádala s komplikací, je ilustrací nejen její odvahy, ale také metody všímavosti a především všímavosti pohybu, kterou ojedinělym způsobem popisuje.

Praktikuje integrovaný tanec. Tato forma kreativního tance byla vytvořena začátkem 90. let 20. století kulturním hnutím hendikepovaných, které si dalo za úkol informovat veřejnost o životě postižených. Toto kulturní hnutí hendikepovaných zdůrazňuje v pozitivním smyslu, že prvořadým u postižení není zdravotní problém, ale reálný sociální fenomén, kdy jsou postižení navzdory omezením schopni podílet se na aktivitách, které podněcují jejich mysl i tělo.

Sarah popisuje, jak se s všímavostí zapojila do integrovaného tance a pohybu. „Při tanci existujete ve své vlastní podstatě, jste v tom okamžiku, jste ve svém těle a jeho pohybu.“ V tomto smyslu je Sarah sama tím pohybem, velmi podobně jako když my sami jsme součástí pohybu při všímavé chůzi.

„V integrovaném tanci si je každý na začátku vědom toho, kdo může chodit a kdo ne. Zakrátko je to však celé věc tance a pohybu při tanci. Už to není, kdo co dokáže. Někteří tanečníci mají třeba špatnou kyčel nebo záda. Je to otázka pohybu, který každý do tance vnáší.“

a tělesné pocity s významnými a pozitivními důsledky pro naše chování a pocity pohody. Všímavá chůze a řeč, nebo někdy vůbec žádná řeč, holisticky ztělesňují plnou sílu nastavení člověka.

To všechno má hlubší důsledky. Nic nás to nestojí, všichni můžeme věnovat trochu času chůzi se zaměřením pozornosti. Vždycky máme na vybranou a vždycky je možnost jít kupředu lépe. Musíte ale nejprve přijmout přítomnost. Jste tam, kde jste. Je to takové, jaké to je. Myslíte na to, na co myslíte, cítíte to, co cítíte. Chováte se tak, jak se chováte. Důležitá otázka zní, do jaké míry něco nebo všechno z toho vám dobře slouží? Jaké jsou důsledky toho, že budete v tom, co děláte, pokračovat? I když jste mnohokrát třeba neuspěli, vždycky je to věc učení. Jakkoliv složitá je současná situace, vždycky existuje nějaká možnost, vždycky je tady touha a existuje lepší způsob, jak na to nahlížet a co s tím dělat. Není tu žádná kouzelná hůlka.

Může to být lepší? Jedině vy sami na to dokážete odpovědět. Jsou nějaké překážky? Určitě ano. Nicméně je naprosto jisté, že pokud zůstanete u opakování včerejších vzorců, pravidel a přesvědčení, budete získávat včerejší výsledky. Musíme zkoušet nové věci, abychom nebyli paralyzovaní. Jak výstižně vyjádřil Albert Einstein: „Bláznovství je dělat tutéž věc stále znovu a očekávat odlišné výsledky.“ Co je potřeba změnit? Odrazí se všímavější přístup k životu v nějaké změně? Jak by mohla vypadat? To můžete zjistit jen vy sami. Pouze vy se do toho experimentu můžete pustit.

Všímavost znamená, že můžete ve svém životě kdykoliv zmáčkнуть tlačítko s nápisem „Pauza“. Možná právě teď je ta vhodná chvíle dát si pauzu a přemítat. Co se z tohoto všeho můžete naučit? Co to pro vás znamená? Jak můžete začít aplikovat tyto lekce v praktickém životě? Právě nyní je vhodný čas, abyste to všechno shrnuli ve svém deníku. Rozhodnutí rozvíjet svou všímavost s chůzí jako jejím základním pilířem vyvolává mnoho otázek, které je nejprve potřeba zodpovědět.

- **Dokážu to?** Odpověď samozřejmě zní „ano“, pokud se rozhodnete prostě jít. Možná vás to bude stát víc času, bude to chtít trochu více znalostí a tréninku, abyste se připravili na náročnější cestu podobnou té Timově, musíte ale začít s menšími úkoly.

- **Bude to fungovat?** To se nikdy nedozvíte, dokud neuděláte první krok. Jde o váš přístup k tomu, že se i přes svou nejistotu a obavy do toho pustíte. Přináší to sebedůvěru a ochotu učit se z výzvy samotné. Učíte se myslet pozitivně a činorodě směřovat k úkolu, ke kterému jste se zavázali. To je všímavé učení v praxi.
- **Má to cenu?** Cokoliv děláte, děláte proto, že máte potřebu naplnění. Cesta sebezpoznání má cenu vždycky – od nejranějších civilizací, jak říkali antičtí Řekové: „Poznej sám sebe.“ Odpovíte-li si na tyto otázky, snáze se vám budou budovat schopnosti a sebedůvěra. Sami sebe inspirujete k vykonání prvního kroku. Dovolte každému kroku, aby nesl postoj všímavého posunu vpřed.



*„Dokud člověk nemá oddanost, váhá, touží se stáhnout, vždycky je to neefektivní. Spojením všech aktů iniciativy (a tvoření) se projeví jedna prostá pravda, jejíž neznalost zabíjí nesčetné nápady a nádherné plány, že tento okamžik, když se mu člověk oddá, pohne i Prozřetelností. Všechny druhy věcí se objevují, aby se mohla projevit ta jedna, která by se jinak objevit nemohla. Celý proud událostí pramení z tohoto rozhodnutí a přináší v zájmu člověka všechny druhy nepředpokládaných situací, setkání a hmotnou podporu, o které nikdo ani nesnil, že by mu mohla přijít do cesty.“*

W. H. Murray

*„Cokoliv můžeš nebo si přeješ dělat, začni.  
Odvaha v sobě má genialitu, moc a kouzlo. Začni hned.“*

J. W. Goethe

## Všímavá časně ranní procházka

Přijdeme-li tomu na chuť, jsou rána velmi podnětná. Někteří z nás se probouzejí osvěžení a dokáží se pustit do nového dne jako nastartovaný počítač, v němž jsou všechny včerejší údaje ještě stále přístupné a otevřené.

Často ale procházíme obdobími, kdy se ráno probouzíme letargičtí, chybí nám energie a motivace. Intenzita se mění podle ročního období i podle našich životních okolností. Špatná nálada nás dokáže připoutat k posteli, a dokonce nás tam držet a my nejsme schopni se pohnout z místa. Každodenním prvním pohybem je položit chodidlo na zem. To je zázračné samo o sobě. Po ránu je v nás přirozené ztišení, které můžeme přenést do své chůze, pokud si tuto dobu pro chůzi zvolíme. Ukažme si nyní, jak můžeme zahájit svůj den všímavou chůzí.

1. První věc, kterou udělejte, ještě když jste v posteli: přeneste svou pozornost k dechu. Vychutnávejte a plně oceňujte to uvědomění, že to stále funguje, přichází a pokračuje. Pak přeneste svou pozornost ke svým nohám. Udělejte si jemné zmapování těla, abyste zjistili, jaké vjemy se v těle objevují. Možná je někde napětí, když jste nějak nešikovně leželi, nebo pocity tíhy, nejste-li ještě úplně vzhůru. Jste-li připraveni, položte chodidlo na podlahu a procíťte ten dotek a strukturu svého napojení na zem.
2. Nyní se postavte. Nadále se soustřeďte na sledování svého dechu, na pohyb hrudníku při nádechu a výdechu, vnímejte jakékoliv pocity v této poloze vestoje. Pokouší-li se vaše mysl tento klid narušit, i toho si povšimněte, přijměte to a přeneste pozornost zpátky k dechu. Není třeba nikam spěchat.
3. Poté, co jste soustředili svou pozornost, jste připraveni všímavě vkráčet do svého dne. Možná to znamená sejít ze schodů a vypustit ven psa, nebo zamíříte do koupelny vyčistit si zuby a osprchovat se. Ať je to cokoliv, záměrně zpomalte. Tuto chůzi lze provést jemně a všímavě a zabere to jen minimum času. Uvědomujte si každý krok na schodech při pokládání chodidel a dejte svému tělu svolení zpomalit. Tento všímavý začátek udá tón celému dni. Vnesení plné pozornosti a přítomnosti do těchto

časných ranních pohybů přinese tělesnou a mentální vyrovnanost do dne, který je před vámi. Neznamená to, že byste se na začátku dne nemohli dostat do tempa, ale uděláte to vyrovnaněji. Také se snáze budete umět vrátit k všímavosti během dne. Jen sledujte svůj dech.

4. Při provádění této meditace si uvědomujte, jak se mění vaše nálada. Všímejte si, na co myslíte, co cítíte, co prožíváte. Změnila se nějak vaše nálada od chvíle, kdy jste se probudili? Často zjistíte, že ano, a to k lepšímu. I toto zaregistrujte. Na tom v tento den můžete stavět. Čistíte-li si zuby nebo se sprchujete všímavě, to všechno jsou pohyby, které vytvářejí všímavou prostotu vašeho dne od samého začátku. A přirozená šlechtnost vašeho ducha může být její součástí.

## Pan Šťastný – Cesta všímavosti

Všímavost by měla být jednoduchá. Rozvojem všímavosti bychom svůj život neměli nadměrně komplikovat, potřebujeme se jen ukázat, soustředit svou pozornost a uvědomovat si jednoduché věci. I když nic podobného neměl v úmyslu, je Johnny Barnes příkladem praktikování všímavosti. Říká se mu Pan Šťastný z Bermud a poznáte jej podle širokého úsměvu pod slaměným kloboukem a bílými vousy. Řadu let pracoval jako elektrikář u železnice, pak jako řidič autobusů. Odchod do důchodu před něj postavil otázku, čím by mohl nahradit svůj smysluplný pracovní život. Jednou ráno, už jako penzista, vstal brzy jako obvykle, nachystal si sendvič a termosku s kávou, vzal si skládací plátěnou židličku a vydal se k největšímu kruhovému objezdu u Hamiltonu, hlavního města Bermud. Měl v úmyslu začít se věnovat nové práci. Byla to zvláštní práce – ukázat se, procházet se a každému, kdo projížděl přes ten kruhový objezd, přát všechno dobré. Od té doby tam byl skoro každý den, od pěti hodin do deseti každé ráno.

V prvních týdnech nebyla odezva od řidičů příliš pozitivní. Většina lidí jej ignorovala. Jiní na něj křičeli a nadávali mu. Vytrval. Pořád se tam objevoval. A pak se začaly dít drobnosti. Nakonec si

Před šesti milióny lety bylo úkolem vyvíjejícího se lidského mozku pouze ovládnání tělesného pohybu.

Ve *Všímavé chůzi* nás psycholog Hugh O'Donovan vrací zpět k tomuto naprosto zásadnímu propojení mezi mozkiem a tělesným pohybem a zabývá se tím, jak lze pomocí soustředění na jednoduchý pohyb dosáhnout vnitřního klidu a tělesného zdraví.

*Všímavá chůze* kombinuje koncepci všímavosti při pohybu se třemi možnostmi zlepšení života – hovorem, meditací a chůzí – a ukazuje, jak se můžeme lépe vypořádat s vnitřními a vnějšími zmatky, které blokují naši cestu k duševnímu štěstí, a přitom současně zlepšovat svůj pocit tělesné pohody.

Jsou zde uvedena jednoduchá cvičení, jejichž prostřednictvím lze všímavou chůzí zařadit do našeho každodenního života, od chůze po schodech, procházek v parku až po šplhání do hor. *Všímavá chůze* je pro každého, ať už jste zdatný turista, rád se jen tak couráte po městě, nebo se zotavujete po nemoci.

Udělejte první kroky na své cestě k tělesnému zdraví a duševnímu štěstí.

Hugh O'Donovan nás vede od současného pojetí všímavosti a pohody ještě o krok dále. Ve *Všímavé chůzi* má čtenář příležitost jej doprovázet na objevné cestě, kde úspěšně integruje všímavost a chůzí. Je to perfektní kombinace ke zvýšení duševní i tělesné pohody.

prof. Stephen Palmer, PhD,  
*Institute for Work Based Learning, Middlesex University*



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY