

Libby DeLana

CHŮZE

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

 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 Morning Walks*, 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 vyrazím ze dveří, vždycky mě inspiruje, jak mi chození „každý blbý den“ od základů změnilo život. Dochází k očividnému zlepšení fyziky, 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 vykoupění. 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. Zás 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. Prosim, 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?

