

Alexandra Freyová & Autumn Tottonová

Do přírody

**Od displejů k vědomému
propojení se svým okolím**

**The
Mindfulness
Project**

Obsah

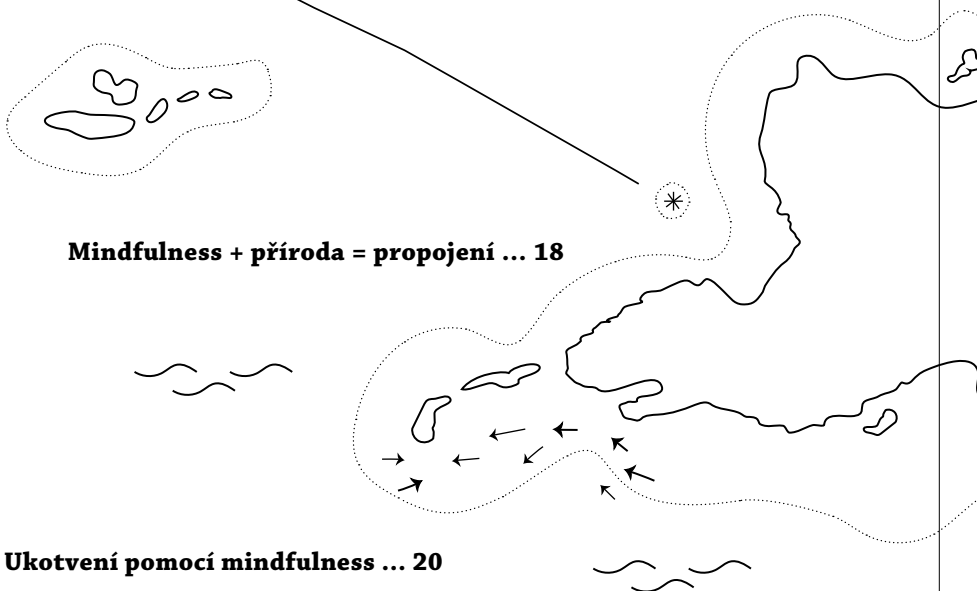
Milé čtenářky, milí čtenáři ... 8

Jak používat tuto knihu ... 10

Definice pojmů ... 12

Biblioterapie, žánr příroda ... 14

Jak se neztratit ... 16



Mindfulness + příroda = propojení ... 18

Ukotvení pomocí mindfulness ... 20

Vědomé toulky ... 22



Deset způsobů, jak navázat spojení ... 29

PřirOk ... 30

Křížov(at)ky ... 31

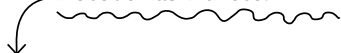
Cvičení ... 35–177

**Terénní
poznámky ... 179–191**

O The Mindfulness Project ... 192

Přehled cvičení

Hotové zaškrtněte:



☐ Pozorování	36	☐ Oblíbený živočich	68
☐ Přírodní koutek	38	☐ Zahrada přátelství	70
☐ Výprava za poklady	40	☐ Užitečná havěť	72
☐ Mapování terénu	42	☐ Listocit	74
☐ Meditace s domácí rostlinou	44	☐ Listozpyt	76
☐ Zvuky na papíře	46	☐ Smyslu-plná roční období	78
☐ Naboso	48	☐ Ranní ptáče	80
☐ Opeření přátelé	50	☐ Dech v korunách stromů	82
☐ Z povinnosti a s láskou	52	☐ Lesní mluva	84
☐ Plující mraky	54	☐ Listopis	86
☐ Příroda v práci	56	☐ Zakoukaní do květiny	88
☐ Tečka za tečkou	60	☐ Kůra na papíře	90
☐ Zelená podle Goetha	62	☐ Do lesa	93
☐ Zelená podle přírody	64	☐ Z lesa	96
☐ Hledač květin	66	☐ Meditace se zvířetem	97
		☐ Nechat jít	98





☐ Mořská kúra	100	☐ Můj metr čtvereční	138
☐ Jednoho letního dne	102	☐ Květinový lis	140
☐ 1901	104	☐ Počasí z první ruky	142
☐ Po vlastních stopách	106	☐ Vůně přírody	144
☐ Kytice poslepu	108	☐ Úžas-ná okna	146
☐ Hvězdná noc	110	☐ Díkůvzdání přírodě	148
☐ Život stromu	112	☐ Čas na čas	150
☐ Hurá ven si hrát	114	☐ Vnitřní a vnější prostor	152
☐ Mořské hlubiny	116	☐ Buď zdrav, divoký tvore!	154
☐ Bylinková zahrádka	118	☐ Fascinující zajímavosti	156
☐ Meditace s horou	120	☐ Salát pro potěchu smyslu	158
☐ Čerstvý vzduch, zdravý duch	122	☐ Moudrý učitel	160
☐ Čerstvý květ, hezký svět	124	☐ #ZaPřírodou	161
☐ Krajiny ve středu pozornosti	126	☐ Velko-lepé	163
☐ Širší rozhled	128	☐ Tvary stromů	164
☐ Noční bloumání	130	☐ Přírodní samoobsluha	166
☐ Přírodní koláž z pohodlí domova	132	☐ Dražokamová abeceda	168
☐ Dárkový obchod paní Přírody	134	☐ Sehrajte svou roli	170
☐ Skrytá semínka	136	☐ Propojení se zvířaty	172
		☐ Ohýnek štěstí	174
		☐ Ohňová meditace	176



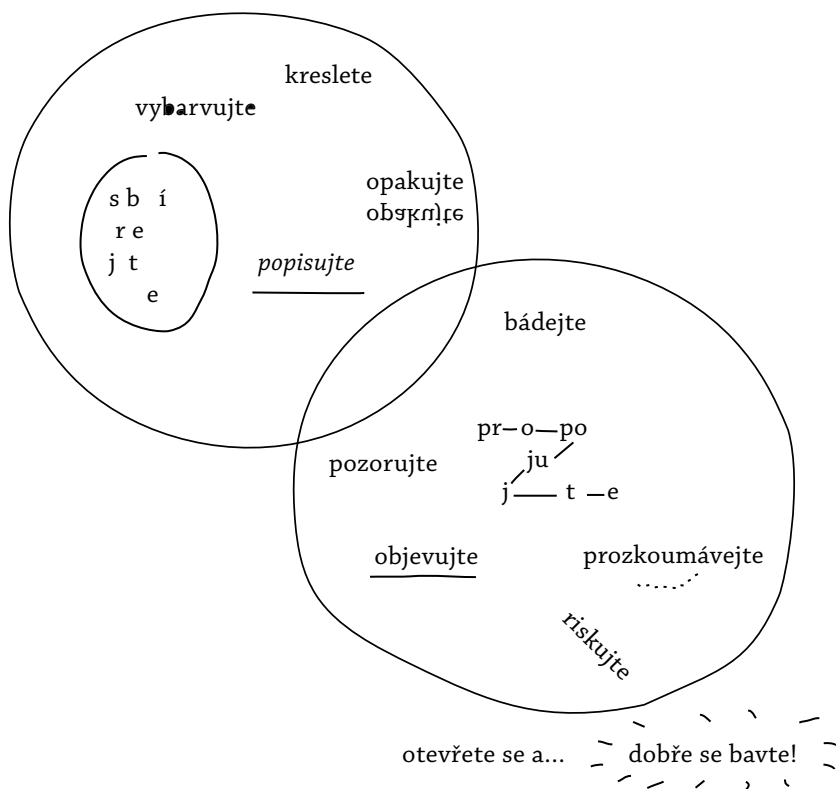
Jak používat tuto knihu

Tato kniha vám poslouží jako příručka do terénu, která vám poradí, jak prozkoumávat a vnímat přírodu zábavným a tvůrčím způsobem. Obsahuje rady, na co se při výpravách do divočiny zaměřit, a také soubor cvičení, která vám pomohou propojit se s přírodou přímo tam, kde se zrovna nacházíte.

Předkládáme několik návrhů, jak knihu používat:

- ① V úvodní části (strany 10–33) najdete podnětné tipy a základní pravidla.
- ② Během provádění jednotlivých cvičení a pobytu pod širým nebem mějte na paměti rady z kapitoly „Jak se neztratit“ (strana 16).
- ③ Cvičení můžete provádět v libovolném pořadí.
- ④ Uvedená cvičení si přizpůsobte tak, aby pro vás osobně měla smysl. Nebo si vytvořte vlastní.
- ⑤ K některým cvičením se vracíte opakovaně.
- ⑥ Rozvrhněte si „Vědomé toulky“ (strana 22) a použijte „Terénní poznámky“ (strany 182–191) k zapisování poznatků.

Zaplňte stránky této příručky svými objevy a nápady, které k vám budou v průběhu přicházet. Neváhejte je zachytit libovolným způsobem, který vás osloví.



Definice pojmů

MINDFULNESS

Mindfulness je stav, kdy věnujeme veškerou pozornost svému vnitřnímu a zároveň i vnějšímu světu, a to laskavým a nehodnotícím způsobem. Kdy zapojíme všechny své smysly, abychom vnímali, jak prožíváme přítomný okamžik, a přitom se nenechali rozptýlit myšlenkami ani jinými rušivými vlivy. Můžeme ho dosahovat prostřednictvím meditace, ale usilovat o něj lze kdykoli a kdekoli.

MINDFULNESS VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

Principy a metody mindfulness můžeme skvěle využít k propojení se světem přírody, jelikož si všechny smysly udržíme bdělé a pozorné a nebudeme se snažit za každou cenu někam dospět ani nutně všechno pochopit rozumem. Dovolíme si v přírodě prostě jen být a vnímat úžas, který v nás vyvolává.

Praktikováním vědomého propojení s přírodou posilujeme své zdraví a pocit vnitřní pohody, a to při jakékoli činnosti, která se přírody týká (ať už uvnitř, nebo venku).



SOUVISEJÍCÍ POJMY

- **EKOTERAPIE**
- **ZELENÁ TERAPIE**
- **EKOPSYCHOLOGIE ***

* **OIKOS** = domov / **PSÝCHÉ** = duše / **LOGOS** = poznání

„Je třeba poznat, že země je domovem duše.“

John Seed a Tina Fieldsová

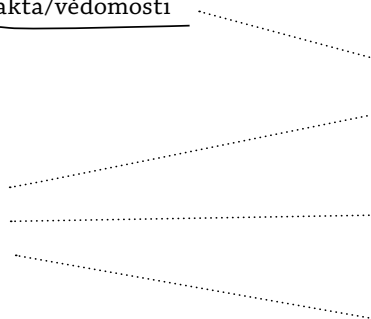
Mindfulness + příroda

Tělo je našim prostředkem k prozkoumávání jak vnitřního, tak vnějšího světa. Používejte techniky mindfulness k tomu, abyste si při interakci se světem přírody uvědomovali své myšlenky, pocity a vnitřní stavy.

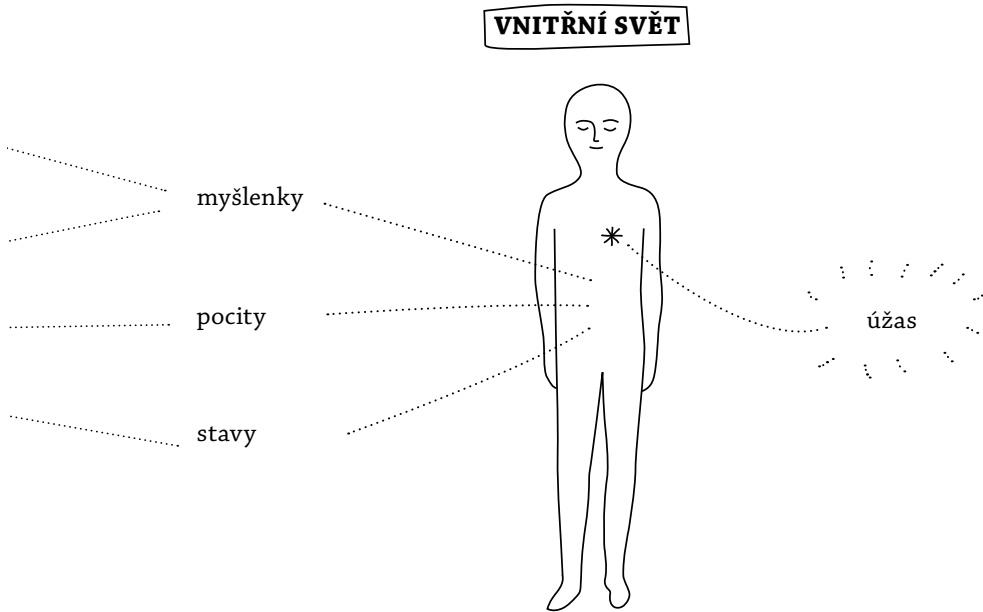
VNĚJŠÍ SVĚT



fakta/vědomosti



= propojení



* Když se prostřednictvím mindfulness skutečně setkáme s přírodou, často nás zaplaví úžas, z něhož pramení pocity lásky a propojení — tehdy zakoušíme opravdu silné, až nadpřirozené okamžiky.



Deset způsobů, jak navázat spojení

Odstříhnete nebo vytrhněte tuto stránku,* přilepte si ji na zeď, uschovejte do peněženky, vyfotťte ji, sdílejte ji.

1. Jděte ven a všimněte si, jak příroda začíná hned za vaším prahem.
2. Meditujte alespoň 5 minut denně — laďte se na své tělo a dech.
3. Pečujte o své pokojové květiny nebo zahrádku.
4. Sprátelte se s domácím zvířetem — svým nebo tím u sousedů.
5. Uvědomujte si, odkud pocházejí věci denní potřeby, a recyklujte.
6. Jezte plnohodnotnou stravu a vychutnávejte si každé sousto.
7. Dívejte se na oblohu — ve dne i v noci.
8. Vnímejte počasí — vítr na tvářích, kapky na střeších.
9. Pěstujte v sobě vděčnost za vše, co nám příroda poskytuje.
10. Navažte spojení se stromem a zaposlouchejte se do ptačího zpěvu.

** Odpojte se od všech elektronických zařízení, aby nic nestálo v cestě vašemu propojení s přírodou.*

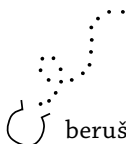
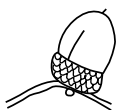


Výprava za poklady

Během svých toulek mějte neustále oči na stopkách a dívejte se po přírodních pokladech. Za každý, který přidáte do svého přírodního koutku, zaškrtněte příslušné políčko:

☐ břídllice

☐ ulita



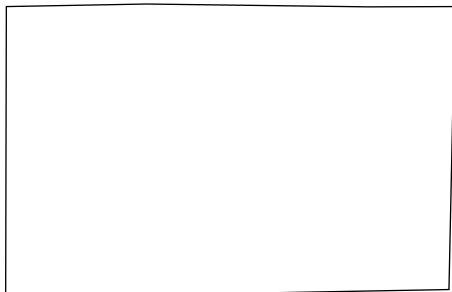
beruška (tu zase pusťte na svobodu)

☐ žalud

☐ borovicová
šiška

☐ stéblo pšenice

☐ stopy zvířat (nakreslete je do rámečku)



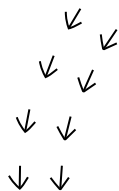
☐ březová
kůra



☐ sedmikráska

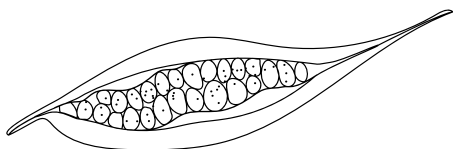
☐ pampeliška i s listy

☐ mech



☐ mořská lastura

☐ rovný klacík



☐ pírkó

☐ levandule

☐ lusk

ZA BONUSOVÉ BODY:

☐ protěž

☐ čtyřlístek

☐ netýkavka

☐ kámenek ve tvaru srdce

☐ křišťál

Meditace s domácí rostlinou

Pokud se zrovna za přírodou nemůžete vydat dál než ke své pokojové rostlině, je to naprosto v pořádku.

•
• • Najděte si pohodlné místo, kam si se svou rostlinou
sednout.

• • Zavřete oči a vnímejte každý nádech a výdech. Ne-
• znepokojujte se, když se vám mysl zatoulá jinam.
Pouze ji jemně přiveďte zpátky k vnímání svého de-
chu.



• • Pak oči otevřete.

Prohlédněte si svou rostlinu. Jaké má barvy. Jak má vytvarované listy. Prohlédněte si ji ze všech stran.

Pak rostlinu začněte poznávat rukama. Dotýkejte se jejích listů. Ohmatejte hlínu.

Potom si k hlíně přičichněte, promněte listy mezi prsty a přivoňte k nim.

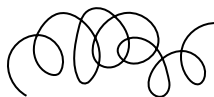
Kontemplujte nad svou rostlinou. Rozjímejte nad zázrakem, že vyrostla z hlíny v květináči z pouhého semínka; a že tu teď s vámi sdílí prostor i vzduch. Můžete jí poděkovat za radost, kterou vám přináší, a ocenit její houževnatost.

Zvuky na papíře

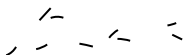
Najděte si místo k sezení někde venku v přírodě. Zaposlouchajte se do zvuků kolem vás. Možná tam budou zrovna zpívat ptáci, šumět listí, cvrkat cikády v křoví, burácet letadlo na obloze, mluvit hlasy... Každý zvuk nakreslete a připojte krátký popis.



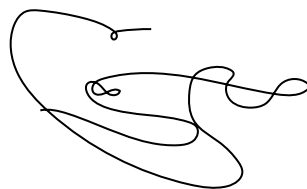
holub zrána



cyklista



krákající vrána



moucha

Cvičení opakujte na různých místech. Pokaždé na konci ještě zavřete oči, pět minut jen tak sedíte... a koupejte se ve zvukové lázni.

Ohňová meditace

HMAT/VNÍMÁNÍ:

Vnímejte teplo, které oheň vydává. Vnímejte ho na tvářích, na rukou i na zbytku těla. Vědomě se k plamenům přiblížte, pak se naopak odtahněte.

ČICH:

Zaměřte se na vůni ohně. Po několik okamžiků nasávejte i kouř a nechte jím načichnout své oblečení, ať vám na ohýnek následující den zbude připomínka.

SLUCH:

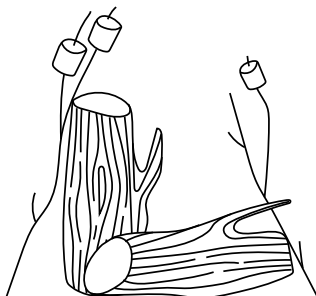
Zaposlouchejte se do zvuků ohně. Do jeho praskotu. Do sesouvání hořícího dřeva.

ZRAK:

Zadívejte se do ohně. Uvědomte si barvu... řěřavých uhlíků i šlehajících plamenů. Pozorujte, jak se oheň neustále mění.

CHUŤ:

Opečte si nad ohněm žužu. Pak ho snězte.



Jaké pocity ve vás oheň vyvolává? Nostalgii, vděčnost, vzpomínky, sny... Do políček níže si запиšte, co vám přišlo na mysl. Každé z nich odevzdejte ohni.

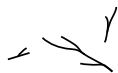
Čeho se chci zbavit...



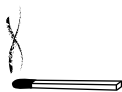
Co si přeju...



Za co jsem vděčný...



Na co nechci zapomenout...

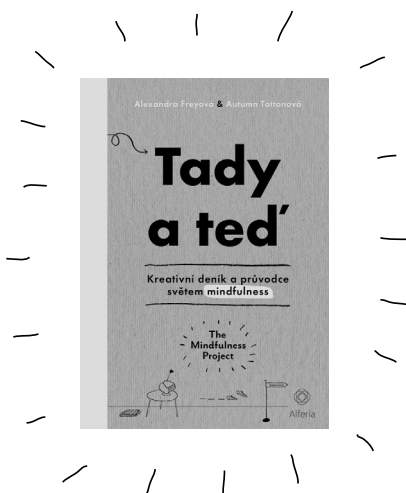


The Mindfulness Project je platforma, kterou založily autorky této knihy, Autumn Tottonová a Alexandra Freyová, pro výuku a šíření mindfulness. Projekt má základnu v Londýně a nabízí pestrou škálu kurzů, pořádá workshopy, osmitýdenní programy a semináře a zprostředkovává poradenství a retreaty v přírodě. Více se dozvíte na www.londonmindful.com.

V rámci The Mindfulness Project dále vyšlo:

„Velmi cenná příručka mindfulness plná cvičení a návodů, jak nalézt stav vnitřní pohody.“

Ariana Huffingtonová



Interaktivní průvodce, který učí mindfulness pomocí hravých cvičení – s doprovodnou meditační nahrávkou v angličtině od Tary Brachové.

Přeloženo do 18 světových jazyků.

Pozn. překl. — překlad uvedených citací z děl, která v češtině dosud nebyla vydána, pořídil nebo upravil autor překladu této knihy.