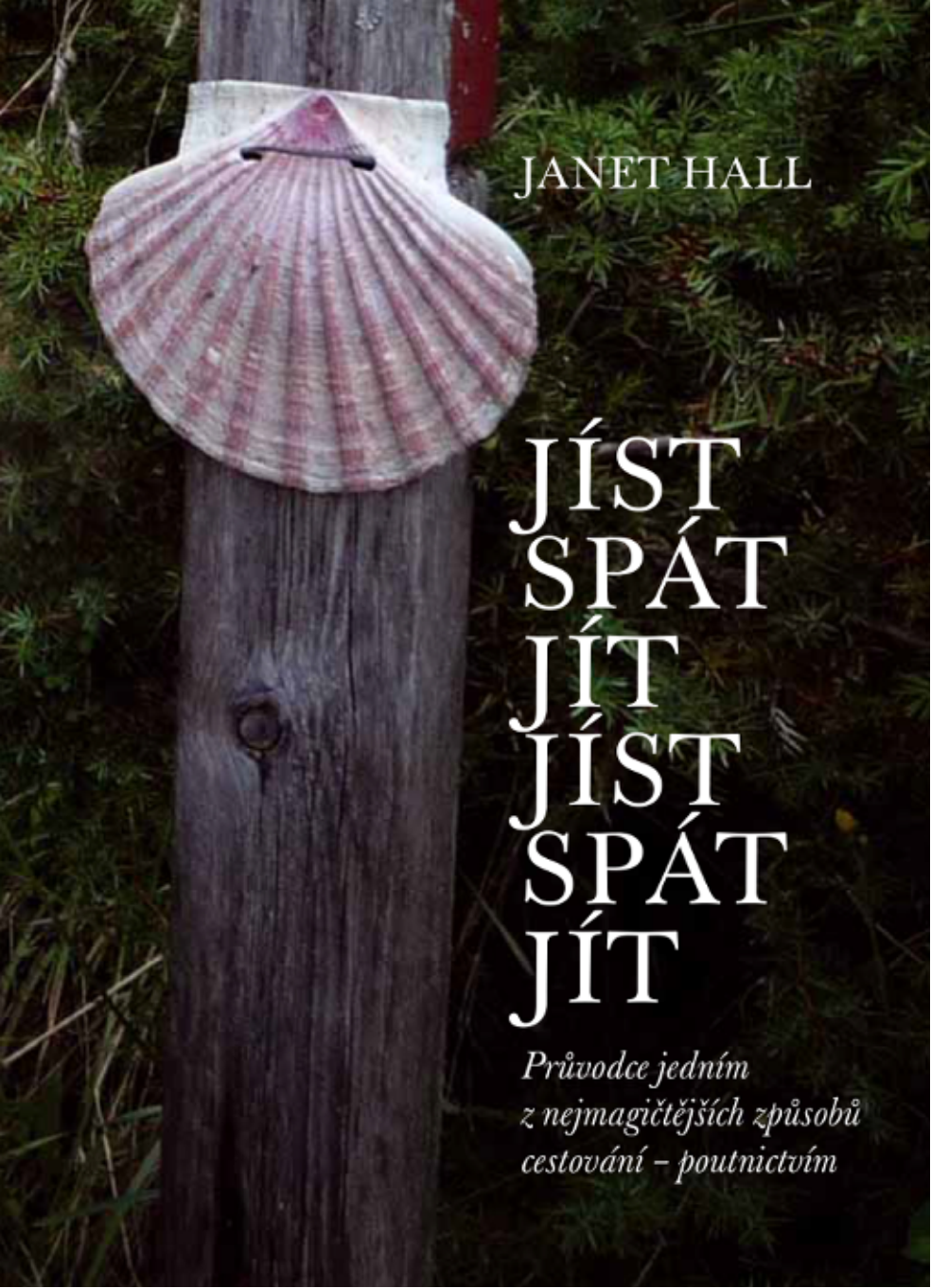




JANET HALL

JÍST
SPÁT
JÍT
JÍST
SPÁT
JÍT

*Průvodce jedním
z nejmagičtějších způsobů
cestování – poutnictvím*

JÍST
SPÁT
JÍT
JÍST
SPÁT
JÍT

JANET HALL

JÍST
SPÁT
JÍT
JÍST
SPÁT
JÍT

*Průvodce jedním
z nejmagičtějších způsobů
cestování – poutnictvím*

Jíst, spát, jít. Jíst, spát, jít.

Janet Hall

Z anglického originálu *Eat, Sleep, Walk. Eat, Sleep, Walk.*

přeložila Dominika Křestánová

Odpovědná redaktorka Věra Kaslová

Fotografie na obálce a návrh sazby Jan Malmström

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © Eat, Sleep, Walk. Eat, Sleep, Walk. by Janet Hall

Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE

Originally published in English by Pomegranate Principles

ISBN 978-80-7370-384-4 (váz.)

ISBN 978-80-7370-419-3 (e-kniha)

VĚNOVÁNÍ

Ráda bych tuto knihu věnovala svému „Společenstvu svatých“

SVATÉMU JAKUBOVI – patronu cesty do Santiaga de Compostela

SVATÉMU OLAFOVI – patronu poutní cesty do Nidarosu

SVATÉ BRIGITĚ ŠVÉDSKÉ – která prošla Svatojakubskou cestu a putovala do Nidarosu, Říma a Jeruzaléma

SVATÉMU JANU OD KŘÍŽE – který je autorem pojmu „*Temná noc duše*“

SVATÉ TEREZII Z ÁVILY – která praví: „*Ničím se neznepokojuj, ničím se nermuť, všechno pomíjí. Bůh se ale nemění. Máš-li v srdci Boha, nic Ti nechybí, jeho láska stačí.*“

SVATÉMU AUGUSTINOVÍ – který pravil „*Solvitur Ambulando*“, „*Vyřeší se to chůzí*“

a...

...všem **POUTNÍKŮM** všude na světě – dřívějším, současným i budoucím.

Každý odvážný krok nás vyvádí z kruhu, který jsme kolem sebe narýsovali, do neznámé krajiny, do míst, kam jsme se nikdy nechystali vydat, kde se cítíme nesví a nevíme co čekat. Zprvu jsme vylekaní, nadšení, nervózní a rozjaření. A docela určitě napjatí. Stáváme se víc sami sebou, člověkem, jakým bychom mohli být. Čas ubíhá. Zvykneme si. Okraje známého se zaplní. A aniž si toho vůbec všimneme, kruh kolem nás se znovu uzavře. Náš další odvážný krok nás možná zavede někam, kam bychom z původního kruhu nedosáhli. Teď jsme nicméně připraveni, máme víc sebevědomí. A tak si troufneme vystoupit z dalšího kruhu – a tak pořád dál, přičemž pokaždé získáváme víc a víc, nacházíme zdroje vnitřní síly a uvědomujeme si svoje schopnosti a vlohy, svoje silné stránky. To je dobrodružství, v jaké doufám, když se odhodlám překročit svoje meze. Děsivé. Mrazivé. Strohé. Vzrušující. Chci okamžik, kdy můj život najednou dostane větší rozměry, kdy začnu zřetelněji vnímat svým vnitřním zrakem. A co uvidím, bude nepochybně stát za vyprávění. Protože když vypovím svůj příběh, možná tím dodám odvahy dalším, aby se odvážili udělat maličko víc, aby si troufli riskovat, aby sáhli hlouběji a pustili se v životě o něco dál.

KATHERINE MARTINOVÁ

OBSAH

PŘEDMLUVA	xi
<i>Úvod:</i>	
POUTNÍKOVA CESTA	1
 VZOREC CESTY	
<i>Neklid a trápení</i>	15
<i>Výzva k dobrodružství</i>	19
<i>Přípravy a očista</i>	25
<i>Symbyly, odznaky, poutnické průkazy</i>	
<i>a podnětné myšlenky</i>	55
<i>Krok přes práh</i>	65
<i>Magičtí pomocníci</i>	73
<i>Do velkého neznáma</i>	77
<i>Potíže a trampoty každodenního putování</i>	83
<i>Příchod do cíle a získání odměny</i>	119
<i>Návrat domů</i>	125
<i>Život po pouti</i>	127
<i>Utřídění a sdílení vašeho pokladu</i>	129
 POUŤ JAKO METAFORA ŽIVOTA	131
 POŽEHNÁNÍ NA VAŠI CESTU	147
 <i>Poděkování</i>	151

PŘEDMLUVA

Milý poutníku,
konečně se splnil můj dávný sen. Tato kniha je završením desetiletého úsilí a studia a já doufám, že čtenáři pomůže pochopit a prohloubit zážitek nejen z poutní cesty, ale i z vlastního života.

Poutnictví je dar, který přinášíme sami sobě, dar, jenž má moc proměnit a uzdravovat. Je to lék, který se neobejde bez námahy, energie a odhodlání, ale pokud ho přijímáme vědomě, důsledně a trpělivě, dokáže zázraky.

Z vlastní zkušenosti vím, že jakmile jsem poznala „skrytý vzorec nahodilosti“ poutní cesty a pronikla do něj, otevřela se přede mnou cesta k hlubšímu poznání života v celé jeho šíři. Naučila jsem se především ctít hodnoty, jako je cílevědomost, odhodlání, vytrvalost, odolnost, trpělivost, představivost, pevná vůle, víra a procítění. Díky poutnictví a všem aspektům a procesům, které s ním souvisejí, se ze mě stal nový člověk. A nejen to, jakmile jsem všechno, co jsem se naučila „tam“ přenesla i do života „tady“, dopomohla mi tato zkušenost k systematickému rozvoji i v mnoha dalších oblastech.

Tato kniha nemá sloužit jen jako průvodce a zdroj informací, ale i jako „Kniha poutnické síly“. Jednotlivé oddíly se vážou k sobě jako korálky v náhrdelníku, a namísto ozdobných přívěšků z nich tu a tam splývají inspirační citáty, básně, písně a úsloví. Čtenář, který ji jednou dvakrát projde, se pak snadno vrátí přesně k části, kterou v daném úseku své cesty nejvíc

potřebuje. Kniha mu tak může v každém stadiu pouti pomoci k soustředění a lepšímu vhledu, s jejichž pomocí snadněji dosáhne cíle a bude z něj mít větší užitek.

Při psaní jsem si připadala jako kartograf, který neúnavně prochází terénem tam a zpátky a zaznamenává přitom všechny podrobnosti, na něž znovu a znovu naráží. Právě tak jsem viděla námět své knihy, a musím říct, že se mi ten pohled nesmírně zamlouvá.

Tahle kniha není a nikdy neměla být vyčerpávajícím pojednáním na téma poutnictví. Líbí se mi spíš představa jakési „duchovní první pomoci“, která je člověku k ruce vždy, když krok ztěžkne a cesta přestává být patrná.

Nesmírně mě těší, že se s vámi o tuto knihu mohu podělit. Doufám, že vás inspiruje a potěší, a na cestách se stane vaším průvodcem i společníkem.

A teď vykročte pravou nohou... a jděte dál s neochvějným očekáváním.

S láskou
Janet

*Nejsem učitel, jsem jen společník na cestě, kterého ses zeptal
na směr.*

Ukázal jsem dopředu – před sebe, jakož i před tebe.

GEORGE BERNARD SHAW



POUTNÍKOVA CESTA

Poutníci jsou lidé v pohybu procházející územím, které jim není vlastní, při hledání čehosi, co můžeme nazvat dovršením, nebo stejně by možná posloužilo slovo vhled; cíl, jehož směr ukazuje pouze kompas ducha.

RICHARD NIEBUHR

Poutní cesta je fyzické putování na značnou vzdálenost vedoucí přesně danou sítí starobylých i novodobých silnic, cest, cestiček, pěšin a zvířecích stezek, a vede k místům posvátného významu, jež jsou obvykle spojena s určitým hrdinou, bohem, bohyní, světcem, zázrakem, narozením, místem odpočinku, vyhranou nebo prohranou bitvou, úmluvou, labyrintem, svatyní, chrámem, katedrálou, vesnicí, městem, horou, kopcem, skálou, stojícím kamenem, zjevením, ostatky, věštbou, zázračnou studnou, řekou, jezerem, stromem, jeskyní, kryptou, historickým sídlem, duchovní silou nebo podivuhodností jiného druhu.

Tradičně se chodí pěšky, i když někdy je možné část, případně i celou trasu lézt po kolenou nebo si dokonce při každém kroku lehnout na zem. Rovněž lze cestovat na koni, na oslu nebo na kole. V některých případech můžete také plout na lodi.

Rozhodně ale nestačí představovat si pouť pouze ve vnějších znacích jako o něco delší túru nebo jako výlet na kole. Kdo chce cestu prožít, vychutnat si ji v celé šíři a kráse a využít její veškerý potenciál, musí sáhnout hlouběji pod povrch. Strážci moudrosti našeho světa už po tisíce let učí, že existuje síla, která nás převyšuje, a která nám může pomoci dosáhnout cílů, na něž sami nestačíme.

Nedokážu říct, co je to za sílu, vím jen, že existuje.

ALEXANDER GRAHAM BELL

Říká se, že tajemství života je k nalezení v následujících slovech:

Žádej

Věř

Přijímej

Poutnictví je ztělesněním nejhlubší podstaty tohoto učení a představuje ideální rámec pro jeho praktikování – je to **závažná a náročná cesta, při níž se poutník pěšky přesouvá na určité místo a při níž žádá a přijímá cosi, co je pro něj důležité**. Účelem této cesty je fyzická a duchovní obroda, ozdravení, oživení, omlazení a načerpání nových sil. Už od dávných dob byla cesta pro poutníky prostředkem jak dojít uzdravení, požehnání, odpuštění, řešení problému, jak získat materiální či duchovní prospěch nebo dospět k takové či onaké změně – pokaždé šlo o hluboce procítěné podněty, které poutník zoufale potřeboval vyřešit, aby „napravil“ svůj

život, ale protože sám neměl dostatek sil, musel se obrátit na jakéhosi Prostředníka, který by se za něj přimluvil a donesl jeho modlitby příslušné Vyšší moci na nebesích. Poutnictví je tedy současně fyzická a duchovní cesta podnikaná za tímto účelem na dvou souběžných rovinách – vnější, horizontální, fyzické pouti „s nohama na zemi“ a současně vnitřní, vertikální, nefyzické, neviditelné cestě uvnitř naší mysli, v níž se snažíme vytvořit a udržet ideální obraz štěstí a zdaru.

Není-li žádného vidění, lid pustne.

PŘÍSLOVÍ 29:18

Jako poutník se člověk stává „chodcem ve dvou světech“ – jde na průsečíku viditelného, fyzického světa před svými očima a neviditelného, netělesného světa za svými očima, a celou dobu se snaží udržet sám sebe v rovnováze přesně na hraně, kde se oba tyto světy překrývají. Pouť je cesta plná nebezpečí, nároků, nalézání a náhod, cesta obnovující a odměňující, a je třeba během ní kráčet odhodlaně, soustředěně a cituplně po obou stezkách zároveň.

*Každá smysluplná a trvalá změna vzniká nejprve
v představivosti a teprve pak se zpracovává navenek.
Představivost je důležitější než vědomosti.*

ALBERT EINSTEIN

Pouť je vždy náročná, protože bez protivenství by neměla význam; je to cesta s určitým cílem, protože bez něj by postrádala smysl.

Poutnictví naplňuje naši touhu po doteku tajemna, po mystickém, magickém, mytologickém a metaforickém, dává nám pocit zdatnosti a smysluplnosti a zároveň je tyglíkem, ve kterém můžeme dojít zásadní osobní „přeměny“.

Je důležité uvědomit si, že poutník není totéž co turista nebo tramp, byť se na první pohled mohou jevit stejně. Jako poutník musí člověk mít v mysli pevný cíl a v srdci odhodlání. Být bona fide „poutníkem“ a podnikat bona fide „pout“ dává tomu, kdo se na ni vydá, „právo“ na určitou důstojnost v bytí i činech a přináší mu jistá privilegia a zvláštní výhody. Je nicméně třeba zmínit, že zatímco v dávných dobách bylo toto „právo“ nezpochybnitelné, současný poutník se pravděpodobně bude muset obejít bez uznání a jakékoli podpory.

*Je dobré mít stanovený konec, k němuž cestujeme, ale
podstatná je konečkonců vždycky samotná cesta.*

URSULA K. LE GUINOVÁ

Odpradáвна se akt **chůze** využíval v náboženstvích, kulturách a duchovních tradicích po celém světě jako způsob oproštění se od současného stavu – návyků, chování, podmínek, okolností, vytáček, postojů, ustálených a opakujících se vzorců myšlení, paradigmat, obranných mechanismů, stanovisek, předsudků, soudů, závislostí, zastaralých hodnotových systémů, přežitých rolí, zkrátka všeho v našem myšlení, řeči a konání, co nás drží na místě – a přijetí výzvy k dobrodružství směřovat k něčemu, co život stvrzuje, podněcuje,

rozvíjí a určuje. Pouť je vždy cesta, která člověku změní život. Během ní se člověk zříká a zbavuje všeho, co už není jeho tělu, mysli a duchu k užítu a nerozvíjí je. Trávíme příliš mnoho času a energie zapletení v síti myšlenek, pocitů, činů a okolností, které nás připravují o životní sílu, a připadáme si proto vyčerpaní, odtržení od vlastní podstaty a zoufalí. Jediný způsob, jak se z této sítě vymanit, je obrátit se k tomu všemu zády a odejít. Člověk, který doslova odejde z jednoho místa a zamíří k jinému, má zároveň příležitost „odejít“ od všech možných fyzických, psychických a emocionálních propletenců, které mu už k ničemu nejsou. Jako by disciplína, rytmus a pohyb při chůzi neprobíhaly jen v prostoru a čase, ale byly i jakýmsi žehlicím prknem, na němž můžeme rozmotat, uhladit a ztišit propletené fyzické, mentální a psychické sítě svého života. Klíčovým slovem, které je dobré si zapamatovat, je **vyčlenění**, nebo můžeme stejně dobře říct **posun**. Pouť je proces radikálního odloučení nebo obětování, pohyb vedoucí pryč od něčeho, ale rozhodně neznamená ochuzení. Spíš ho lze popsat jako dvě strany téže mince – „Přivítej a rozluč se“. Je to příklon k něčemu novému, co nám dovoluje vzdálit se od starého, nádech a výdech, oproštění se, které otvírá prostor pro přijetí nového a svěžího. Je proto nesmírně důležité, aby pouť trvala dlouho a probíhala beze spěchu. Všechno navyklé je v nás hluboce zakořeněno, prostupuje nás a má velkou sílu, takže může trvat dny a týdny, někdy dokonce měsíce až roky, než v sobě najdeme schopnost uvolnit se, povolit, vzdát se; teprve pak se dokážeme oprostít od méně důležitého a přijmout něco většího.

*Dvě cesty se dělily, já šel tou, kde jich šlo méně přede mnou
– a pak bylo všechno jiné.*

ROBERT FROST
(PŘEKLAD HANY ŽANTOVSKÉ)

Poutnictví s sebou přináší pocit „bezčasí“, který těžko zažijeme v našem obvyklém uspěchaném a nabitém světě. Při putování se všechno redukuje na snáze zvládnutelnou úroveň danou lidskou rychlostí a lidskými silami – záleží jen na vzdálenosti, kterou lze za den v pohodě ujít, a na nákladu, který zvládneme celý den pohodlně nést. Je to systematický, ukázněný a kontemplativní způsob trávení času, jehož prostřednictvím můžeme očistit tělo i mysl. A i když nás na konci může čekat hmatatelná odměna v podobě diplomu nebo certifikátu, naše hlavní snažení bude směřovat k vnitřním cílům – putujeme, abychom zocelili charakter a vypěstovali si disciplínu, výdrž, houževnatost, trpělivost, vytrvalost, odolnost, odvahu, představivost, vůli, víru, úsudek, odhad, soustředění, schopnost vidět, slyšet a vnímat, spolehlivost, cílevědomost, pozornost a další cenné vlastnosti.

*Žlatá medaile je pěkná věc, ale pokud nejsi dost dobrý
bez ní, nikdy nebudeš dost dobrý ani s ní.
z filmu KOKOSY NA SNĚHU*

Zní to všechno jako pořádná dřina? Taky že je! Poutnictví je intenzivní zkušenost a útrapy k němu patří, jsou základním kamenem fyzického, mentálního a emočního rozvoje. Tak jako si ptáčata a mláďata krokodýlů nebo želv musí celé

hodiny úplně sama razit cestu z vajíčka, tak jako se motýl musí vymanit z kukly, musíme se i my naučit čelit těžkostem, které nám zpočátku připadají nepřekonatelné. Je to boj, který nás nesmírně posiluje, a kdo by se pokoušel celý proces uspěchat nebo odmítal postavit se znepokojujícím a mnohdy obtížným úkolům, které před něj cesta staví, případně čekal, že je za něj vyřeší někdo jiný – takový člověk není poutník a může stejně dobře zůstat doma. Bez strastiplného začátku by si ptácata, krokodýlci a želvičky nevytvořili dostatečně silné svaly (zejména na krku a nohou) a zůstali by už napořád slabí, neschopní postavit se na nohy, chodit nebo udržet hlavu. A my jsme na tom stejně. Porvat se s výzvou, která je větší než my sami, vyžaduje svaly – fyzické, psychické i emocionální –, a bez těchto svalů bychom byli slabí, neschopní držet se zpříma a se vztyčenou hlavou hledět životu do očí. Poutnictví je právě takovou intenzivní výzvou, zhuštěnou formou **posilující iniciace**. Její zásluhou jsme připraveni žít plnější a košatější život než dosud.

Sílu nezískáš, když vyhraješ. Sílu získáváš vlastním úsilím.

Když vzdoruješ těžkostem a rozhodneš se nevzdát, v tom je tvá síla.

ARNOLD SCHWARZENEGGER

Zapomínáje na to, co je za mnou, upřen k tomu, co je přede mnou, běžím k cíli, abych získal nebeskou cenu.

FILIPSKÝM 3:13,14

Je rozumné nezapomínat na to, že to nejsme my, kdo jdeme pouť – to pouť jde nás. Hlavní rada zní: **uvolněte se**, naučte se **poddát se** diktátu cesty a nechte ji, ať vás vede, jak sama uzná za vhodné. Právě to bývá velice obtížné pro lidi, kteří rádi dominují a chtějí mít vše pod kontrolou, kteří tím či oním působením uvádějí věci do pohybu nebo jim naopak zabraňují.

Pro klid duše se vzdejte pozice ředitele vesmíru.

LARRY EISENBERG

Může to být obtížné i pro lidi, kteří jsou úzkostliví, nejistí a nesmělí, ale ve skutečnosti se není čeho bát kromě strachu.

*Sílu, odvahu a sebejistotu získáš s každou zkušeností, při níž se doopravdy zastavíš a pohlédneš strachu do tváře...
Musíš udělat právě to, na co si netroufáš.*

ELEANOR ROOSEVELTOVÁ

Jakmile necháte cestu jen plynout, zjistíte, že vám nabízí cosi, co vás buď překvapí a potěší, nebo naopak zarazí a vyděsí, ale tak či onak vám nezбудe než se pozorněji zahledět a zaposlouchat do sebe a do svého okolí a dojít ke změnám, které byste jinak neudělali. Nejde ani tak o to, jak daleko nebo jak rychle kráčíte, záleží na tom, co se s vámi při chůzi děje, kým se v jejím průběhu stáváte. Pouť je jednou z nejúčasnějších věcí, které můžete sami pro sebe udělat, je to příležitost přetvořit vlastní trampoty, nesoulad a bezmoc v něco vyššího, harmoničtějšího a silnějšího.

*Především neztrácej touhu chodit. Já sám se každý den
uchodím do pocitu pohody a rozchodím každou nemoc.
Chůzí jsem se dobral svých nejlepších myšlenek a neznám
myšlenku natolik tíživou, aby se nedala rozhodit. Stačí,
aby člověk nepřestával chodit, a všechno bude v pořádku.*

SØREN KIERKEGAARD

*Postupně, den za dnem,
necháme minulost, ať zvadne.
Postupně, den za dnem
přijmout svoji budoucnost zvládnem.*

JUSUF ISLAM

Je také nanejvýš důležité mít na paměti, že pouť je „nepovědomá cesta“, kde se může přihodit cokoli a nic není nemožné. Poutě je nepředvídatelná, nikdo neví, co udělá ať už s ním, nebo pro něj. Je to neznámá cesta neznámým územím, a jako k takové je třeba k ní přistupovat obezřetně a s úctou. Základním předpokladem je být připraven na příjemná překvapení, obtíže, náročné úkoly, nečekané jevy a události nejrozumnějšího druhu, a hlavně nečekat žádnou záruku, že cestu v pořádku a bezpečí dokončíte. Vyžadovat záruku je jako chtít odměnu dřív, než se vůbec pustíte do práce. Znamená to, že se chcete vyhnout všem potenciálním obtížím, zraněním, bolesti a zklamání, jenže poutníková odměna je přímo úměrná úsilí, které do cesty vloží, je to dar, který je třeba si zasloužit, výsledek odvahy a podstoupeného rizika, a nelze jej vyžadovat předem. Není ani dobré snažit se zjistit co nejvíc o tom, co leží před vámi, samozřejmě s výjimkou zjevných podrobností,

kteřé najdete na mapě nebo v průvodci. Odolejte pokušení projet si trasu autem nebo si projít pár „zkušebních“ dní, jako byste si ověřovali, že tahle pouť je pro vás „ta pravá“. A především nečekejte, že vaše zážitky z ní budou stejné jako zážitky někoho jiného. Pouť je cesta, která vám přinese jedinečnou zkušenost, a číst o ní, slyšet o ní nebo prohlížet si ji z okénka auta je něco úplně jiného, než ji skutečně jít. To neznamená, že byste měli vyrazit nepřipravení, naopak je nutné připravit se na všechny eventuality, které mohou během putování nastat, a vytrvale, vyrovnaně se s nimi vypořádávat znovu a znovu až do samého konce.

*Člověk se nenaučí nic, leda když postupuje od známého
k neznámému.*

CLAUDE BERNARD

Putování je stav i činnost. Je to cesta, při níž se bez ustání pohybujete dopředu a s každým krokem čelíte něčemu novému, něco nového se učíte. Ve chvíli, kdy uděláte první krok, se začíná proces změny, je to pohyb směrem k něčemu, co je větší a mocnější než cokoli, s čím jste se až dosud setkali.

Ale jak takovou cestu vlastně pojmut? Pouť je umělecká disciplína, je to něco, co osobně „vytváříte“ sami pro sebe, a „umění“ pouti je nedílnou součástí celého procesu. Pouť je možné vnímat i jako „lék“, medicínu pro duši. Má ohromující sílu, která nám může dopomoci vrátit se k sobě a nalézt, napravit, objevit a obnovit vlastní já.

*Umělecké dílo, které sama nevytvořím,
nevytvoří už nikdy nikdo.*

SIMONE WEILOVÁ

V samotné dřeni poutnictví jsou zakódovány veškeré pokyny a zkušenosti, které potřebujeme, abychom porozuměli našemu životu a věděli si s ním rady. Je to svým způsobem mikrokosmos makrokosmu. Něco jako „model života“ obsahující všechny prvky originálu. Díky tomu je poutnictví „uzdravujícím uměním“ – být trochu dvojsečným, dalo by se říct; je to umění/řemeslo, které tvoří a zároveň ničí, a obdobně poutník je dvojným archetypem stvořitele a ničitele v jedné osobě. Pouť má moc člověka změnit, a pokud se tak nestane, znamená to, že jeho spojení s cestou nebylo dost hluboké. Je třeba vyrážet na pouť s vědomím a vírou, že člověka změní a že to bude změna k lepšímu.

*Ačkoli nás umění nemůže, jakkoli bychom si to přáli,
zachránit před válkami, strádáním, závistí, chamtivostí
a stářím nebo smrtí, může nám uprostřed toho všeho
dodat sílu...*

RAY BRADBURY

Vzhledem k omezením, kterými nás spoutává současnost, volí řada poutníků možnost absolvovat vybranou poutní trasu po krátkých úsecích, postupně – každý rok ujdou vždy kousek cesty, protože je to tak levnější, snadnější a pohodlnější. Je to přístup, který možná vyhovuje našemu uspěchanému, nabitému programu, ale nepostihuje „duch pouti“