10. RECIPROCITA

Cíle:

- Otevření vnímání okolního světa jako živého.
- Získat zkušenost neustálé propojenosti a výměny s ostatními organismy.
- Přiblížit studentům reciproční vztah ke světu.

Reflexe domácího zadání: INDIÁNSKÉ JMÉNO
Probíhá formou sdílení ve 2 skupinkách nebo společně. Studenti/tky sdíleli své zážitky, co jim přišlo zajímavé.

Zkušenosti z reflexe: většinou se povedlo najít indiánské jména. Dobrý postoj k úkolu je netlačit ani na sebe ani na okolí, nechat prostor a možná se i vzdát ambice jméno najít - to platí obecně při jakékoliv komunikaci s mimolidskými bytostmi. Hledání jména byl akt sblížení s daným tvorem a obyvatelé místa se můžou stávat známějšími. Další výzva byla vyhnout se vlastním projekcím.

Zážitková část/ 2 cvičení

1. Cvičení Imerzní rostlina – ponoření do vzduchu a tanec s prostorem (vzduchem)

Čas: max. 25 min
Místo: nejbližší park nebo podle možností, je potřeba alespoň trochu věterné počasí

Popis cvičení: Studenti/tky si najdou dostatek prostoru pro cvičení. Nejdřív se dobře uzemní a pak si představí, že jsou rostlina kořenící ve dně moře, ponořena do vody, obklopena vodu ze všech stran. Snaží se představu prožít v těle. A také rostlina prostoupena vodou. Vítr opírající se do kůže/oblečení představuje proud vody tekoucí kolem nás. Zkusit se v tom zpřítomnit, jak jsou zcela ponořeni ve světě, nikoliv jen chodící po jeho povrchu. Vzduch nevidíme, ale je stejně hmotný, jako pro tu rostlinu, nebo pro ryby voda, i pro nás, když se vyladíme a nacítíme.
A nejen, že jsme v tomto neviditelném médiu ponořeny/i, my jim jsme i cele prostoupeny/i: každým nádechem vdechujeme svět do sebe a s každým výdechem se dáváme světu zpátky. Vzduch nás všechny pojí dohromady, co já vydechuji, někdo jiný vdechuje. Vždy a neustále. Pak přizveme do tance prostor-vzduch kolem nás a je možné si všimnout a vnímat, jak reaguje, jestli ho můžeme fyzicky cítit, hýbat se s ním jako se svým „tanečním partnerem“. Tento pohyb si užijte. Je možné zažít, že jako tělesné bytosti jsme v neustálém tělesném kontaktu s okolitým světem, který je až hmatatelný. Také jak ho při každém pohybu ovlivňujeme.

Následuje sdílení v společném kruhu.

Zdroj: David Abram a Miloslava Hazuchová

Teoretická část:

Klíčové pojmy/východiska k tématu *Reciprocita* k sestavení krátkého teoretického vstupu/ prezentace/diskuse:

- Německý biolog a filosof Andreas Weber – vzájemné utváření se a erotická ekologie
- Článek Život nemůže zemřít
- aktuálně nová kniha v češtině *Cítí tedy je*
- David Abram – esej Reciprocita a losos z knížky Procitnutí do živé země
- povídání o pojídaní našich mimolidských bližních – jak se s tím vyrovnat – přednáška Reciprocity od Robin Wall Kimmerer
- povídání Kimmerer – „Čestná sklizeň“- praxe domorodých lidí (Pojednáno také v článku na The Gaia Project)

Zážitková část/cvičení - pokračování

2. Cvičení Dýchání s kytkou (max. 10 min.)

Popis cvičení: Na začátek studenti/tky pozorují chvilku svůj dech. Na úvod pedagog/žka připomene, že vzduch, který vdechujeme obsahuje kyslík vyloučený rostlinami při fotosyntéze.

A vzduch, který vydechujeme obsahuje hodně oxidu uhličitého, který rostliny potřebují pro fotosyntézu a budování svých těl.

Zadání k cvičení: Nechte se znovu oslovit nějakou rostlinou. Opatrně se přibližte, zkuste vnímat, co je pro ni vhodný způsob přiblížení. Přibližte se tak, aby byl váš obličej blízko jejího listu. Znovu se zaměřte na svůj dech. Představujte si, jak oxid uhličitý, který vydechujete, rostlina v cvičení lačně nasává a proměňuje ho ve stavební prvky svého těla. Na oplátku vylučuje kyslík, který zas vy vdechujete.
Opakujte tuto výměnu dýcháním až kým se nestane přirozenou a volnou. Vnímejte, jak rostlině prospívá oxid uhličitý, který vydechujete a všimněte si jak svěže se dýchá vám.

Sdílení a reflexe: společná v kruhu. Návodné otázky: *Co jste prožili? Jak se vám podařilo rostlinu vnímat? A jaký byl váš vztah k rostlině v moment dýchání?*

Zdroj: David Abram, upravili Tomáš Daněk Ľuboš Slovák, a Miloslava Hazuchová, 2023.

Zadání na doma: DARY ŽIVOTA
Vytisknout pro každého studenta/ku v malém formátu (viz přílohy).

Na závěr semestru zkusíme kontemplativní aktivitu. Zkuste uvolnit pnutí příliš přemýšlet a skutečně jen nechat působit otázky a vnímat, co k vám přichází: zevnitř i z okolí.

Dary života
Už jsme dělali hodně cvičení imaginativních, smyslových, estetických. Během celého semestru jsme se také učily/i být víc receptivní, vnímat. Nechat v tichu vyvstat hlasy těch, jež naše kultura tak často přehlíží nebo ignoruje. A tak jsme se mohli/y seznámit se svým místem a známe jej i jeho obyvatele stále víc a stále osobněji.

Proto tentokrát, když půjdete na své místo, zkuste kontemplovat nad následující otázkou:

Jak jsem já sám/a vyživován/a sítí života? Jaké dary od ní dostávám?

Vezměte si s sebou svůj deník a něco na psaní a kreslení. S prvním krokem vyslovte tuto otázku, klidně nahlas (svět nás slyší, vzpomeňte na hodinu o jazyku), a nechte ji působit. Nesnažte se hledat odpověď vaší racionální myslí. Spíš se zkuste už během cesty co nejvíc uvolnit a vnímat sebe i okolí. Můžete si třeba tu síť života představit ve své imaginaci a pomyslně se o ni opřít. Nebo se na ni zaměřit svými smysly – je všude kolem vás!
Všímejte si, co k vám přichází z okolí i z nitra. Pokud vám to pomůže, nedržet to moc v hlavě, ale nepřijít o to, zapište si průběžně pár poznámek do deníku a pak se zkuste znovu uvolnit do chůze.
Když přijdete na své místo, nechte si ještě tolik času na volnou, uvolněnou kontemplaci a vnímání sítě života. Pak si do deníku nakreslete sebe v síti života tak, jak se vám doteď ukazovala. Nebojte se používat barvy, život kolem nás je přece tak pestrý a živý! Zkuste vyjádřit třeba vztahy, které vás k síti pojí.

Když zaznamenáte všechno, co k vám přišlo, nezapomeňte ještě zakreslit listy do řad. Když se pak vydáte zpátky, zkuste stejným způsobem kontemplovat nad druhou otázkou:

- ***Jak já sám/a vyživuji síť života svým životem a konáním? Jaké dary jí dávám? Případně, jaké můžu dát?***

Opět se nebojte vyslovit otázku nahlas a nechte ji působit. Opět se nesnažte hledat racionální odpověď. Uvolněte se do chůze a do vnímání okolí i svého nitra. A všímejte si, co k vám přichází.
Po návratu domů si také toto zaznamenejte. Můžete doplnit předchozí obrázek, nebo nakreslit nový.

Zdroj: Ľuboš Slovák, Miloslava Hazuchová, 2023

Závěrečná báseň:
Vytisknout pro každého studenta/ku v malém formátu.

Wild geese

You do not have to be good.
You do not have to walk on your knees
for a hundred miles through the desert repenting.
You only have to let the soft animal of your body
love what it loves.
Tell me about despair, yours, and I will tell you mine.
Meanwhile the world goes on.
Meanwhile the sun and the clear pebbles of the rain
are moving across the landscapes,
over the prairies and the deep trees,
the mountains and the rivers.
Meanwhile the wild geese, high in the clean blue air,
are heading home again.
Whoever you are, no matter how lonely,
the world offers itself to your imagination,
calls to you like the wild geese, harsh and exciting -
over and over announcing your place
in the family of things.

– Mary Oliver

Studijní zdroje k tématu:

ABRAM, David. *Stávat se zvířetem: Pozemská kosmologie Klimax.* Translated by *Marek Sečkař.* 1.vyd. Brno, 2023. 400 s. ISBN: 978-80-275-1141-9.

WEBER, Andreas. *Cítí tedy je: fascinace životem a revoluce v přírodních vědách.*1. vyd. Praha, 2022. 230 s. ISBN: 978-80-7530-425-4.

WEBER, Andreas. *Hmota a touha: erotická ekologie.* 1.vyd. Praha, 2023. 344 s. ISBN: 978-80-7530-394-3.