

Compass Pathfinder COMP 005

Mindfulness Videos

Czech v1.0



Longboat™

[Privacy Policy](#)

Mindful Breathing (long)		Vědomé dýchání (dlouze)
1.	Close your eyes and rest your hands on your knees. Bring your awareness to the touch of your body on your seat. Feel the weight of your body on your chair or cushion. Take a few deep breaths.	Zavřete oči a ruce si položte na kolena. Přiveďte pozornost k dotyku těla na židli. Vnímejte váhu těla na židli nebo na polštáři. Několikrát se zhluboka nadechněte.
2.	While you're breathing deeply, relax your shoulders, your stomach muscles, the muscles in your face, your hands, and your legs. Let go of all the tension in your body.	Během tohoto hlubokého dýchání uvolněte ramena, břišní svaly, svaly v obličeji, ruce a nohy. Nechte z těla odejít veškeré napětí.
3.	Now bring your attention back to your breath.	Nyní přiveďte svou pozornost zpět k dechu.
4.	Notice what it feels like as it enters through your nose, goes down your throat, filling your lungs, and back out through your nose.	Uvědomte si svůj dech, jak vstupuje do nosních dírek, prochází nosem do krku, naplňuje plíce a vrací se zpět ven nosem.
5.	Notice your stomach and chest rise and fall with each inhale and exhale, and allow your breathing to be natural and relaxed.	Vnímejte, jak břicho i hrudník stoupají a klesají s každým nádechem a výdechem. Nechte svůj dech přirozeně a uvolněně plynout.
6.	Now bring your awareness to the sensation of your breath in your nose. Feel your breath as it comes in and goes out. Just focus on this sensation, paying attention to each inhale and exhale.	Nyní přiveďte pozornost k přítomnosti dechu uvnitř nosu. Vnímejte dech při vstupu do nosu i výstupu z něj. Soustřeďte se na tento pocit při každém jednotlivém nádechu i výdechu.
7.	When your mind wanders or if you become distracted, just notice what's going on in your head, and then gently bring your attention back to your breath going in and coming out.	Pokud se vám mysl někam zatoulá nebo vás něco rozptýlí, jen si uvědomte, co se ve vaší hlavě děje, a potom jemně přiveďte pozornost zpět k nádechu a výdechu.
8.	Continue to focus on the sensation of your breath in the foreground, allowing thoughts and feelings to come and go in the background.	I nadále se soustřeďte na vnímání svého dechu v popředí pozornosti a nechte myšlenky a pocity, ať přicházejí a odcházejí kdesi na pozadí.
9.	And when you're ready, gently bring your attention back to the touch of your body on your seat, and open your eyes.	A až budete připraveni, jemně přiveďte svou pozornost zpět k dotyku těla na židli a otevřete oči.

Mindful Breathing (short)		Vědomé dýchání (krátce)
1.	Close your eyes and rest your hands on your knees. Bring your attention to the touch of your body on your seat. Feel the weight of your body on your chair or cushion. Make sure that your back is straight and that you're comfortable.	Zavřete oči a ruce si položte na kolena. Přiveďte pozornost k dotyku těla na židli. Vnímejte váhu těla na židli nebo na polštáři. Sedte rovně, ale zároveň pohodlně.
2.	Take a few deep breaths. While you are breathing deeply, relax your shoulders, your stomach muscles, the muscles in your face and	Několikrát se zhluboka nadechněte. Během tohoto hlubokého dýchání uvolněte ramena, břišní svaly, svaly v obličeji

	your hands, and your legs. Let go of all the tightness in your body.	i v rukou a nohou. Nechte z těla odejít veškeré napětí.
3.	Now bring your attention back to your breath. Notice what it feels like as it enters through your nose, goes down through your throat, filling your lungs, and back out through your nose.	Nyní přiveďte svou pozornost zpět k dechu. Uvědomte si svůj dech, jak vstupuje do nosních dírek, prochází nosem do krku, naplňuje plíce a vrací se zpět ven nosem.
4.	Notice your stomach and chest rise and fall each time you breathe in and each time you breathe out. And just allow your breathing to be natural and relaxed.	Všímejte si, jak břicho i hrudník stoupají a klesají s každým nádechem a s každým výdechem. A nechte dech přirozeně a uvolněně plynout.
6.	Now bring your attention to the feeling of your breath in your nose. Feel your breath as it comes in and goes out. Just focus on this sensation, paying attention to each time you breathe in and each time you breathe out.	Nyní přiveďte pozornost k přítomnosti dechu uvnitř nosu. Vnímejte dech při vstupu do nosu i výstupu z něj. Jen si všímejte tohoto pocitu při každém nádechu a při každém výdechu.
6.	When you inhale, maybe your breath feels cool. And as you exhale, maybe it feels a little warmer.	Při nádechu se vám možná bude dech zdát chladnější. A při výdechu zase o něco teplejší.
7.	When your mind wanders, or if you become distracted, just notice what's going on in your head, and then gently bring your attention back to your breath going in and out. Focus on the feeling of your breath and allow thoughts and feelings to come and go in the background.	Pokud se vám mysl někam zatoulá nebo vás něco rozptýlí, jen si uvědomte, co se ve vaší hlavě děje, a potom jemně přiveďte pozornost zpět k nádechu a výdechu. Soustřeďte se na vnímání svého dechu a nechte myšlenky a pocity, ať přicházejí a odcházejí kdesi na pozadí.
8.	Now gently bring your attention back to the touch of your body on your seat, and open your eyes.	Nyní jemně přiveďte pozornost zpět k dotyku těla na židli a otevřete oči.

Scanning the Body with Acceptance		Prohlídka těla s přijímáním
1.	During this body scan, we're going to check in to see what's going on in the body with open curiosity. We're not going to try and change it or judge anything, we're just bringing our awareness to each part of the body in sequence with a sense of acceptance and caring.	Při tomto procházení těla budeme sledovat s otevřeností a zvědavostí, co se v těle odehrává. Nebudeme se snažit cokoli měnit nebo hodnotit, pouze do každé části těla přivedeme svou pozornost společně s pocitem přijetí a laskavosti.
2.	To begin, find a comfortable seat or a quiet place to lie down. If you are seated, place your hands on your thighs or knees so you can sit comfortably upright.	Začneme. Pohodlně se usadte nebo si najděte nějaké klidné místo a lehněte si. Pokud sedíte, položte své ruce na stehna nebo kolena, abyste mohli sedět vzpřímeně.
3.	If you'd like, close your eyes, and bring your awareness to the touch of your body on your seat or on the ground. And feel the weight of your body at the point of contact.	Pokud chcete, zavřete oči a přiveďte pozornost k tomu, jak se tělo dotýká židle nebo země. A vnímejte váhu těla v místě dotyku.

4.	Take your time to get settled with a warm attentiveness to the body. Make any necessary adjustments so that you are comfortable.	Dopřejte si dostatek času, abyste se s vřelou pozorností usadili ve svém těle. Případně poupravte polohu tak, abyste se cítili pohodlně.
5.	Take a few deep breaths. And while you are breathing deeply, imagine that your breathing is soothing your body and mind. And relax your shoulders, your stomach muscles, the muscles in your face and your hands, and your legs. Let go of all the tension in your body.	Několikrát se zhluboka nadechněte. A během tohoto hlubokého dýchání si představujte, jak dech vnáší klid do těla i mysli. Uvolněte ramena, břišní svaly, svaly v obličeji i v rukou a na nohou. Nechte z těla odejít veškeré napětí.
6.	Become aware of the expression of your face, and see if you can soften it. Maybe add a slight smile. And see if it helps you develop a gentle, kind attitude.	Uvědomte si svůj výraz v obličeji a zkuste jej nechat změkknout. Můžete se zkusit lehce usmát. Sledujte, zda ve vás úsměv podpořil laskavé a klidné rozpoložení.
7.	And noticing the sensations in your body, starting with your head, shoulders and neck. There's no need to try to change or fix anything, instead be kindly attentive to what you are experiencing, and think to yourself, "I am worthy."	Začněte si všimnout pocitů v těle. Začněte u hlavy, ramen a krku. Vůbec se nemusíte snažit cokoli změnit nebo napravit, je potřeba pouze věnovat laskavou pozornost tomu, co prožíváte. Řekněte si v duchu: „Stojím za to.“
8.	Now moving to the chest and back, and your arms, notice the sensations with open curiosity. Are the sensations changing? Are they pleasant or unpleasant? Maybe they are neutral.	Nyní se přesuňte k oblasti hrudi, zad a paží, všimněte si pocitů s otevřeností a zvědavostí. Proměňují se pocity? Jsou příjemné nebo nepříjemné? Možná nejsou ani jedno.
9.	Just get a sense of what you are feeling, and think to yourself "I am fine, just the way I am."	Uvědomte si, co cítíte, a potom si v duchu řekněte: „To, jaký jsem nebo jaká jsem, je naprosto v pořádku.“
10.	Now put your hand on your chest and notice what your breathing feels like. Noticing your chest rise and fall with every inhale and exhale. And with an open curiosity become aware of the sensations you feel in your chest, noticing the warmth of your hand, and your heartbeat. And think to yourself "I can accept who and what I am."	Teď si položte ruku na hrudník a vnímejte pocity, které přicházejí s dechem. Všimněte si, jak hrudník stoupá a klesá s každým nádechem a výdechem. A s otevřeností a zvědavostí si všimněte pocitů v hrudníku, vnímejte teplo své dlaně a tlukot srdce. A řekněte si v duchu: „Dokážu se přijmout, jaká nebo jaký jsem.“
11.	Notice any emotions there, and without trying to change any feelings that come up, just express kindness to what you are experiencing. And think to yourself, "I care about myself, just as I am."	Všimněte si emocí, které tam mohou být, a nesnažte se měnit objevující se pocity. Ke všemu, co prožíváte, přistupujte s laskavostí. A řekněte si v duchu: „Záleží mi na sobě, takové, jaká jsem či takovém, jaký jsem.“
12.	Now place your hand on your stomach and notice what your breathing feels like. Become aware of any sensations there. So many of us hold our emotions here, like anxiousness or restlessness, so just spend a few moments becoming aware of what's going on here, and let it be.	Teď si položte ruce na břicho. Vnímejte, jakými pocity je váš dech doprovázen. Všimněte si všech pocitů v této oblasti. Příliš mnoho z nás v této oblasti zadržuje své emoce, jako třeba úzkost či neklid. Věnujte tomu pár chvil, všimněte si, co v této oblasti probíhá, a nechte to plynout.

13.	Just paying attention can have an attitude of kindness, we don't need to change anything, just recognizing "I appreciate myself, just as I am."	Prostá pozornost s sebou může přinést laskavý postoj. Nemusíme nic měnit, stačí si uvědomit, že „si cením toho, jaká jsem nebo jaký jsem“.
14.	And when you're ready, gently bring your attention back to the touch of your body on your seat, and open your eyes.	A až budete připraveni, jemně přiveďte svou pozornost zpět k dotyku těla na židli a otevřete oči.

Scanning the Body with Compassion		Citlivá prohlídka těla
1.	During this body scan, we're going to check in to see what's going on in the body with open curiosity. We're not going to try and change or judge anything, we're just bringing our awareness to each part of the body in sequence with a sense of compassion and caring.	Při tomto procházení těla budeme sledovat s otevřeností a zvědavostí, co se v těle odehrává. Nebudeme se snažit cokoli měnit nebo hodnotit, pouze do každé části těla přivedeme svou pozornost společně s pocitem soucitu a laskavosti.
2.	So to begin, find a comfortable seat or a quiet place to lie down. If you are seated, place your hands on your thighs or your knees so you can sit comfortably upright, without leaning too far forward or back.	Začneme. Pohodlně se usadíte nebo si najdete nějaké klidné místo a lehněte si. Pokud sedíte, položte své ruce na stehna nebo kolena, abyste mohli sedět vzpřímeně a nezakláněli se ani se nepředkláněli.
3.	Now close your eyes and bring your awareness to the touch of your body on your seat or on the ground. Feel the weight of your body at the point of contact. Think to yourself, "I care about this body, just as it is."	Zavřete oči a přiveďte pozornost k tomu, jak se tělo dotýká židle nebo země. Vnímejte váhu těla v místě dotyku. Řekněte si v duchu: „Záleží mi na tomto těle, přesně takovém, jaké je.“
4.	Take your time to get settled with a warm attentiveness to the body. Make any necessary adjustments so that you are comfortable.	Dopřejte si dostatek času, abyste se s vřelou pozorností usadili ve svém těle. Případně upravte polohu tak, abyste se cítili pohodlně.
5.	Now take a few deep breaths. While you are breathing deeply, imagine that your breathing is soothing your body and mind, and relax your shoulders, your stomach muscles, the muscles in your face, your hands, and your legs. Let go of all the tension in your body.	Nyní se několikrát zhluboka nadechněte. Během tohoto hlubokého dýchání si představujte, jak dech vnáší klid do těla i myslí, uvolněte ramena, břišní svaly, svaly v obličeji, v rukou a na nohou. Nechte z těla odejít veškeré napětí.
6.	Become aware of the expression on your face and see if you can let it soften. Maybe add a slight smile. Sometimes smiling can help you develop a gentle and kind attitude.	Uvědomte si svůj výraz v obličeji a zkuste jej nechat změkknout. Můžete se zkusit lehce usmát. Úsměv k nám někdy může přizvat laskavé a klidné rozpoložení.
7.	And now noticing the sensations in your body, starting with your head, shoulders and neck. There's no need to try to change or fix anything, but you can be kindly attentive to what you are experiencing,	Nyní si začněte všimnout pocitů v těle. Začněte u hlavy, ramen a krku. Vůbec se nemusíte snažit cokoli změnit nebo napravit, je potřeba pouze věnovat laskavou pozornost tomu, co prožíváte.

8.	Moving to the abdomen, back, your arms, notice the sensations with open curiosity. Are the sensations changing? Are they pleasant or unpleasant? Maybe they are neutral.	Přesuňte se k oblasti břicha, zad, paží, všimněte si pocitů s otevřeností a zvědavostí. Proměňují se pocity? Jsou příjemné nebo nepříjemné? Možná nejsou ani jedno.
9.	Just get a sense of what you are feeling, and think to yourself "I care about these sensations, just as they are."	Uvědomte si, co cítíte, a potom si v duchu řekněte: „Záleží mi na těchto pocitech, přesně takových, jaké jsou.“
10.	Now bring your attention back to your breath.	Nyní přiveďte svou pozornost zpět k dechu.
11.	And place your hand on your stomach and notice what your breathing feels like. Become aware of any sensations there. So many of us hold our emotions here, like anxiousness or restlessness, so just spend a few moments becoming aware of what's going on here, and just let it be.	A položte si ruce na břicho. Vnímejte, jakými pocity je váš dech doprovázen. Všimněte si všech pocitů v této oblasti. Příliš mnoho z nás v této oblasti zadržuje své emoce, jako třeba úzkost či neklid. Věnujte tomu pár chvil, všimněte si, co v této oblasti probíhá, a jen to nechte plynout.
12.	Just paying attention can have an attitude of kindness, we don't need to change anything, just recognizing "I care about this stomach, just as it is."	Prostá pozornost s sebou může přinést laskavost. Nemusíme nic měnit, stačí si uvědomit, že „mi záleží na tomto břiše, takovém, jaké je“.
13.	Now put your hand on your chest and notice what your breathing feels like. Notice your chest rise with every inhale and fall with every exhale. With open curiosity become aware of the sensations you feel in your chest, notice the warmth of your hand, and your heartbeat. And think to yourself "I care about this heart."	Teď si položte ruku na hrudník a vnímejte pocity, které přicházejí s dechem. Všimněte si, jak s každým nádechem hrudník stoupá a s výdechem klesá. S otevřeností a zvědavostí si všimněte pocitů v hrudníku, vnímejte teplo své dlaně a tlukot srdce. A řekněte si v duchu: „Záleží mi na tomto srdci.“
14.	Notice any emotions there, and without trying to change any feelings that come up, just express kindness to what you are experiencing. And think to yourself, "I care about this heart, just as it is."	Všimněte si emocí, které tam mohou být, a nesnažte se měnit objevující se pocity. Ke všemu, co prožíváte, přistupujte s laskavostí. A řekněte si v duchu: „Záleží mi na tomto srdci, takovém, jaké je.“
15.	Now, notice what the breath feels like as it enters through your nose, goes down through your throat, filling your lungs, and back out through your nose.	Nyní si uvědomte svůj dech, jak vstupuje do nosních dírek, prochází nosem do krku, naplňuje plíce a vrací se zpět ven nosem.
16.	Notice your stomach and chest rise and fall with each inhale and exhale, and allow your breathing to be natural and relaxed.	Vnímejte, jak břicho i hrudník stoupají a klesají s každým nádechem a výdechem. Nechte svůj dech přirozeně a uvolněně plynout.
17.	Now bring your awareness to the sensation of your breath in your nose. Feel your breath as it comes in and goes out. Just focus on this sensation, paying attention to each inhale and exhale.	Nyní přiveďte pozornost k přítomnosti dechu uvnitř nosu. Vnímejte dech při vstupu do nosu i výstupu z něj. Soustřeďte se na tento pocit při každém jednotlivém nádechu i výdechu.
18.	Think to yourself "I care about this life, just as it is."	Řekněte si v duchu: „Záleží mi na tomto životě, takovém, jaký je.“

19.	Now gently bring your attention back to the touch of your body on your seat, and when you're ready, open your eyes.	Nyní jemně přiveďte pozornost zpět k dotyku těla na židli a až budete připraveni, otevřete oči.
-----	---	---

Self-Compassion		Soucit k sobě
1.	In this session, we're going practice being compassionate with ourselves through a four-step process.	V této lekci budeme procvičovat soucit se sebou samými, s čímž nám bude pomáhat metoda o čtyřech krocích.
2.	To begin, close your eyes, and rest your hands on your knees. Bring your awareness to the touch of your body on your seat and feel the weight and warmth of your body on your chair or cushion.	Začneme tím, že zavřeme oči a ruce si položíme na kolena. Přiveďte svou pozornost k místu, kde se tělo dotýká židle, a vnímejte tíhu a teplo těla na sedáku židle či na polštáři.
3.	Sitting up straight, find a comfortable balance that allows you to feel at ease. Feel your head on the top of your neck. How can you sit, so that your head, neck, and back feel most comfortable.	Posaďte se vzpřímeně, ale zároveň zaujměte pohodlnou pozici, abyste se cítili dobře. Vnímejte svou hlavu, jak je posazená na krku. Jak si můžete sednout, aby to pro vaši hlavu, krk i záda bylo co nejpohodlnější.
4.	Now take a few deep breaths. While you are breathing deeply, relax your shoulders, your stomach muscles, the muscles in your face and hands, relax the muscles in your legs. Let go of all the tension in your body.	Nyní se několikrát zhluboka nadechněte. Během tohoto hlubokého dýchání uvolněte ramena, břišní svaly, svaly v obličeji i v rukou, a uvolněte svaly na nohou. Nechte z těla odejít veškeré napětí.
5.	Notice the expression on your face, and just let it soften. Maybe add a slight smile. Notice if that smile helps you feel a little more gentle or kind.	Vnímejte svůj výraz v obličeji a nechte jej změkknout. Můžete se zkusit lehce usmát. Všimněte si, zda vám úsměv pomohl se více zjemnit či zda ve vás navodil pocit laskavosti.
6.	So for step one, call to mind a situation in your life right now that is challenging or difficult. If you are new to this meditation, I recommend picking something easy, and not too intense.	Přicházíme k prvnímu kroku. Vyberte si situaci, která se nedávno objevila ve vašem životě a která je obtížná nebo nějak jinak náročná. Jestliže s touto meditací teprve začínáte, doporučuji vám vybrat si nějaké snadné téma, nic příliš silného.
7.	As you think about the details of the situation, notice the thoughts and emotions that come up.	Přemýšlejte detailněji o této situaci a zároveň si všimněte všech myšlenek i emocí, které to přináší.
8.	Notice any changes in your body, or sensations that arise.	Všimněte si také veškerých změn v těle nebo tělesných pocitů, které se mohou objevit.
9.	There's no need to get caught up in the storyline about what happened. Instead, the important thing is to be mindful of your experience, and simply acknowledge what you're feeling. And maybe acknowledge that what you're experiencing is suffering.	Není vůbec nutné nechat se pohltit tím, co se stalo. Důležité je všimnout si svého prožitku a jednoduše vzít na vědomí, co cítíte. A možná zkuste přijmout, že to, co cítíte, je utrpení.
10.	It can be as simple as saying to yourself "Oh, this is suffering," or "This is stress." Or this is what pain feels like.	Může to být úplně jednoduché tvrzení, stačí, když sami sobě řeknete, že „tohle je utrpení“ nebo „tohle je stres“. Nebo: „To, co prožívám, je bolest.“

11.	If you're feeling overwhelmed or your mind has wandered, simply bring your attention back to your inhale and exhale.	Pokud toho na vás bude moc nebo se vaše mysl někam zatoulá, přiveďte svou pozornost zpět k nádechu a výdechu.
12.	Now, for step two - Remember that suffering is a normal part of life. It's something that we all have in common. Experiencing suffering, making mistakes, failing, and not always getting what we want--these are all part of being human. Even though the way each of us experiences suffering might be different, it's part of life for everyone.	Nyní přichází druhý krok. Pamatujte si, že utrpení je normální součástí života. Je to něco, co máme všichni společné. Prožívat utrpení, dělat chyby, selhávat a ne vždy dostat, co jsme chtěli, to vše patří k tomu být člověkem. Způsob, jak každý z nás prožívá utrpení, se může různit, ale přesto je utrpení součástí života všech.
13.	Take a moment to reflect on how as a human being you are not alone in your suffering. It can be with a phrase like "I'm not alone," "we're all in the same boat," or maybe something like "we all have challenges."	Dopřejte si chvíli a přemýšlejte nad tím, že jako lidská bytost nejste ve svém utrpení sami. Můžete si třeba říct: „nejsem v tom sám,“ „všichni jsme na jedné lodi,“ nebo něco ve smyslu, že „každý z nás má nějaká trápení“.
14.	And now for step three, place your hand on your heart. Just let your breathing be natural and relaxed as you feel the rise and fall of your chest with each inhale and exhale. Notice the sensations there... Maybe you feel your heartbeat... Maybe there is a sense of warmth... Whatever you feel, see if you can be with it with a sense of kindness and understanding.	Nyní přišel čas na třetí krok. Položte si ruku na srdce. Nechte svůj dech přirozeně a uvolněně plynout a jen vnímejte zdvihání a klesání hrudníku s každým nádechem a výdechem. Vnímejte, co cítíte... Možná cítíte tlukot srdce... Možná vnímáte pocit tepla... Ať už cítíte cokoli, pokuste se s tímto vjemem zůstat s pocitem laskavosti a porozumění.
15.	And finally, for step four, with your hand on your heart, make a kind wish for yourself: Maybe something like, "May I be friendly and compassionate toward myself." Or take a moment to ask yourself what you need to hear right now, and repeat that a few times.	A konečně je tady čtvrtý krok. Nechte položenou ruku na srdci a vytvořte si sami pro sebe nějaké laskavé přání – může to být něco jako: „Kéž se k sobě budu chovat s přátelskostí a laskavostí.“ Nebo se sami sebe zeptejte, co právě teď potřebujete slyšet, a poté to několikrát opakujte.
16.	Stay with these kind and compassionate feelings for as long as you'd like.	Zůstaňte s tímto pocitem laskavosti a soucitu tak dlouho, jak budete potřebovat.
17.	Now let all of your thoughts, images, and feelings dissolve, like a cloud dissolving in the sky, and let your mind rest.	Nyní nechte všechny myšlenky, obrazy a pocity rozplynout, tak jako se mraky rozplynou na obloze, a nechte mysl v klidu odpočívat.
18.	When you are ready, gently bring your attention back to the touch of your body on your seat, and open your eyes.	Až budete připraveni, jemně přiveďte svou pozornost zpět k dotyku těla na místě, kde sedíte, a otevřete oči.