

Obsah



Úvod

Rozhovor: Berušky jsou nápad desetiletí.....	6
Poděkování Libě Vaňkové.....	9
Tipy: Jak využít knihu naplno.....	10
Zamyšlení: Ženy, které chodí.....	12

kapitola Connect

Pospolitost je pospojitosť.....	14
Zamyšlení: Přátelství na dosah.....	16
Rozhovor: V Hospici Dobrého Pastýře má lidrovství lidský rozměr.....	18
Z náplavky na Nový Svět s piknikem.....	20
Recepty pro piknik v letní zahradě.....	21
Rozhovor: Modlitba je rytmus, stejně jako chůze.....	22
Z Hvězdonic či Sázavy do Českého Šternberka.....	24
Z Čerčan do Sázavy a okruh kolem Hvězdonic.....	26
Z Davle do Krhanic.....	27
Okolím Stříbrné Skalice.....	28
Poděkování.....	29
Okruh kolem Jevan a Kostelce nad Černými lesy.....	30
Z Kostelce nad Černými lesy do Českého Brodu.....	31
Říčany a okolí.....	32
Měsíčním údolím na Konopiště a do Týnce nad Sázavou.....	33
Okolím Velkých Popovic.....	34
Okruh kolem Jevan.....	35
Zamyšlení: Úvahy o komunitách.....	36

kapitola Reunion

Opět ve spojení.....	40
Zamyšlení: Krajina našich předků.....	42
Vánoční pouť: Valíme Prahou na počest předků.....	44
Z kuchyně našich předků.....	46
Pouť v den jarní rovnodennosti z Malešova do hor kutných.....	47
Pouť z Ratboře do Kutné Hory.....	49
Pouť ze Zbraslavic do Malešova.....	50
Pouť ze Zruče do Zbraslavic.....	51
Pouť okolím Zruče nad Sázavou.....	52
Pouť z Českého Šternberku do Zruče nad Sázavou.....	53
Pouť z Vlašimi do Českého Šternberku.....	54

Pouť z Kondrace přes Malý a Velký Blaník do Mladé Vožice.....	55
Rozhovor: O obnově spojení vnitřní a vnější krásy.....	56
Pouť z Mladé Vožice do Tábora.....	58
Okruh kolem Tábora.....	60
Adventní pouť z Dobronic u Bechyně do Tábora.....	61
Zamyšlení: Příběh města Tábora.....	62

kapitola Outdoor

Hlava i tělo ven.....	64
Zamyšlení: Dary nacházíme venku.....	66
Ze Štěchovic za Svatojánskými proudy.....	68
Rozhovor: Když se žena cítí krásná, svět je v rovnováze.....	70
Poutní místo Maková hora.....	72
Tipy: Jak chodit v barefootech?.....	73
Kolem Dobříše a Památníku Karla Čapka.....	74
Po Svatojanské Vserubské z Příbrami do Rožmitálu pod Třemšínem.....	75
Rozhovor: To místo na mě okamžitě zapůsobilo.....	76
Okruh kolem Kamenice.....	78
Tipy: Elixír mládeže a Jak si udržet peníze.....	79
Okolím Jílového u Prahy.....	80
Rozhovor: Jak rodinné stříbro změnit ve zlato.....	82
Z Nového Knína do Nové Živohoště.....	84
Z Nové Živohoště do Slap, lodí do Rabyně a přes Měřín zpět.....	85
Rozhovor:	
Profesionální kuchyň i armáda mají hodně společného.....	86
Po Svatojanské Vserubské z Mníšku do Dobříše.....	88
Po Svatojanské Vserubské z Dobříše do Příbrami.....	89

kapitola Openspace

Otevři srdce prostoru.....	90
Zamyšlení: Jsou tu obzory, za které nevidíme.....	92
Tipy: Když se naše životní cesta zašmodrchá.....	93
Třídenní putování z Prahy na horu Říp.....	94
Šárecký okruh.....	95
Rozhovor: Větší strach mám z lidí než ze zvířat.....	96
Tipy: Jak si vybrat boty?.....	98
Poděkování.....	99
Čtyřdenní putování Jizerskými horami.....	100

Přechod ze Žacléře přes Adršpach, Teplické skály a Broumovské stěny do Hronova	102
Výstup na Milešovku	104
Okruh Oparenským údolím	105
Putování Kokořínskem	106
Putování Máchovým krajem	107
Tipy: Co vám brání v chůzi?	108
Poděkování	109
Putování do Klecan a na Levý Hradec	110
Putování okolím Líbeznic a Panenských Břežan	111
Okruh kolem Lysé nad Labem	112
Poděkování	113

kapitola Movement

Pohnutí je život	114
Zamyšlení: Pohyb jako cesta k sobě, jako cesta k životu	116
Po Svatojakubské z Radotína do Karlštejna	118
Okruh Českým krasem z Vinařic přes lom Homolák, Kodu, Srbsko, Korno a Liteň	119
Tipy: Jak pečovat o chodidla	120
Poděkování	123
Okruh kolem Berouna přes Koněpruské jeskyně a lom Kosov	124
Okruh kolem Berouna přes Srbsko a Svatého Jana pod Skalou	125
Když snídáme doma	126
Ze Zdic přes Koukolovou horu a Koněpruské jeskyně do Svatého Jana pod Skalou	128
Putování po Svatojakubské z Berouna do Skryjí	130
Snadné recepty k táboráku	132
Putování po Svatojakubské Železné ze Skryjí přes Zvíkovec do Liblína	133
Okruh Křivoklátskem	134

kapitola Mindfulness

Láskyplná pozornost	136
Zamyšlení: Na cestě k sobě	138
Pouť z Mníšku pod Brdy do Svatého Jana pod Skalou	140
Kterak Camino Berušky ke svému názvu přišly	142
Poděkování	143
Okolím Řevnic	144
Rozhovor: Modrý domeček - bistro s laskavým srdcem	145
Z Řevnic do Berouna	146
Z Bukové k Padrtákům a zpět	147
Rozhovor: Vědomé bytí znamená opustit autopilota	148

Poděkování	151
Brdská vrstevnice - z Vižiny přes Stožec, Halouny do Řevnic	152
Z Mořiny přes Velkou a Malou Ameriku do Karlštejna a zpět	153
Rozhovor: Berušky jsou slow, podporují místní kulturu a rodinné podniky	154
Jde to i bez lepku	156
Dášiny recepty pro vědomé vaření	157

kapitola Inspiro

Duch inspirace	158
Zamyšlení: Pospolitost je příležitost k inspiraci	160
Adventní pouť z Berouna přes Tetín a Svatého Jana pod Skalou do Karlštejna	162
Tipy: Proč se vydat na adventní poutě i přes nepřízeň počasí	163
Rozhovor: Příběh svaté Ludmily nás učí toleranci	164
Adventní pouť z Českého Brodu do Úval přes Tismice	166
Vánoční recepty	167
Adventní pouť z Karlštejna přes Kytín do Mníšku pod Brdy	168
Adventní tipy	169
Rozhovor: Cesta vytváří komunitu a nabízí sdílení	170
Adventní pouť na Makovou horu	172
Adventní pouť z Kostelce nad Černými lesy do Sázavy	173
Svatováclavská poutní cesta	174
Betlémské světlo na hradě Křivoklátu	176
Silvestrovský nebo novoroční výstup na Blaník	177

kapitola Transformation

Tvarování mysli	178
Zamyšlení: Přetváření těla i mysli odříkáním, požitkem a spočinutím	180
Rozhovor: Naše životy jsou camino	182
Rozhovor: Pár minut s Izabelkou Uyanga a jejími blízkými	199
České svatojakubské stezky	200
Pouť po Svatojakubské z Trojmezí do Prahy	201
Pouť po Svatojakubské z Prahy do Všerub	202
Pouť po Svatojakubské z Prahy do Železné	203
Pouť z Prahy do Hájku	204
Poděkování	205
Doporučené restaurace	206
Poděkování patronům	210
Spoluautorky	212
Zdroje a literatura	214