

CO VŠECHNO MĚ NAUČILA KNIHA

list
meditovat
milovat

Předmluva ELIZABETH GILBERTOVÁ

50 životních příběhů, které změnil
světový bestseller...

CO VŠECHNO
MĚ NAUČILA
KNIHA

Jíst, meditovat, milovat

*Padesát pravdivých příběhů,
padesát osudů,
které změnila jediná kniha*

*Přeložil
Lumír Mikulka*



*Susan Bowenové –
u níž jsem nacházela útočiště
i na dálku 12 000 mil*

Mluv pravdu, mluv pravdu, mluv pravdu.*

SHERYL LOUISE MOLLEROVÁ

**S výjimkou pokusu o řešení naléhavých transakcí s nemovitostmi na ostrově
Bali, jak jsou popsány ve třetím díle.*

Copyright © 2006, Elizabeth Gilbert
Introduction copyright © 2016, Elizabeth Gilbert
Translation © Zdik Dušek, 2006
Czech edition © Metafora, 2006

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-706-1 (pdf)

PŘEDMLUVA AUTORKY

Nedávno jsem si uvědomila, že jsem *Jíst, meditovat, milovat* nečetla deset let.

To bylo docela zvláštní, protože posledních deset let jsem o téhle své knize rozhodně mluvila – představovala jsem ji, vysvětlovala, bránila, vykládala a často o ní taky žertovala. Ale nečetla jsem ji od chvíle, kdy jsem několik měsíců před jejím vydáním v lednu 2006 dokončila redakci poslední verze.

Není to zas tak neobvyklé. Neznám mnoho spisovatelů, kteří se vracejí ke svým knihám, když už jsou jednou hotové. Někdy ze studu (všichni zpětně litujeme některých slov, která jsme použili), jindy z nudy (víme, jak to celé dopadne!) a ještě jindy jednoduše proto, že jsme se už přesunuli k jiné práci.

Ale v případě *Jíst, meditovat, milovat* jsem cítila, že tuhle knihu nemusím znovu číst, protože už vlastně není moje. Chápejte, velice rychle po vydání ji pohltil svět a přivlastnil si ji – miloval ji, nenáviděl, napodoboval i parodoval.

Když se z mé knihy překvapivě stal tak velký bestseller, inzerenti začali formuli „Jíst, meditovat...“ používat k prodeji prakticky čehokoli. (Jíst, meditovat, nakupovat! Jíst, meditovat, lyžovat! Jíst, meditovat, pít! Jíst, meditovat, štěkat!) Cestovní kanceláře si z ní udělaly dojnou krávu (vydejte se na zájezdy ve stopách *Jíst, meditovat, milovat* po celém světě – žádný jsem mimochodem oficiálně neschválila, ačkoli vždycky ráda vidím, když lidé cestují). Hollywood přetavil můj příběh ve film, kde mého manžela a mě výrazně vylepšili Julií Robertsovou a Javierem Bardemem. (Smutnou pravdou je, že s manželem nevypadáme jako Julia Robertsová a Javier Bardem. Dokonce ani v šeru. Ale přesto se mi ten film líbil. Ne, moment – právě proto se mi líbil...) Marge četla *Jíst, meditovat, milovat* ve 21. sezoně *Simpsonových*, Tina Feyová o knize žertovala ve *Studiu 30 Rock*, v *Teorii velkého třesku* ji četli Raj i Penny. A, což bylo nejroztomilejší ze všeho, před několika lety jednou přišla do školy spolužačka mé neteře, která tehdy chodila do třetí třídy, se slohovou prací o jídelních zvycích své želvy a svému úkolu dala úžasný název „Jíst, odpočívát, kakat“.

Ano, kniha rozhodně začala žít vlastním životem.

Některé reakce na *Jíst, meditovat, milovat* byly nádherné, jiné nenávisné a podstatná část byla nesrozumitelných – ale nad všemi jsem žasla. Zdá se, že miliony žen knihu berou jako manuál k léčbě zlome-

ného srdce a návod, jak prohlubovat svoji duchovní stránku, což je pro mě velkolepé zjištění. Snažila jsem se pomáhat tolika z těchto žen, kolika jsem jen mohla, v duchu přátelství a celosvětového sesterství, ale někdy jsem jejich přívál nedokázala zvládat. V posledních deseti let jsem se musela naučit, jak si stanovit hranice styku s lidmi – a věřte mi, že stanovování hranic nikdy nepatřilo k mým silným stránkám. Taky jsem se musela naučit, jak vybalancovat soukromí (o to jsem se nikdy předtím nemusela bát) s veřejnou dostupností (o tu nikdy předtím veřejnost neměla zájem). Musela jsem přijít na to, jak po tak obrovském úspěchu psát a publikovat. A musela jsem se naučit odmítat spousty nových, šléných příležitostí – včetně možnosti vystupovat ve vlastní televizní reality show.

Bylo to bouřlivé desetiletí. I uprostřed všeho toho chaosu jsem se nicméně snažila zůstat stejná a natolik přičetná, jak to jenom šlo. Za to, že jsem snad uspěla, vděčím jednak správnému věku (pětatřicet) a jednak správnému vztahu (šťastnému druhému manželství). Za část své přičetnosti mohu poděkovat i tomu, že svou verzi šlénství už jsem prožila a do tak temných a zvržených vod už jsem v žádném případě nechtěla znovu zapadnout. Lidé mi často říkají: „Po vydání *Jíst, meditovat, milovat* musí být pro vás všechno tak šléné!“ a já vždycky po pravdě odpovídám: „Ne, příteli – šléné věci se v mém životě odehrály před *Jíst, meditovat, milovat* a před třicítkou.“ (A mimochodem, jsem ráda, že jste u toho nebyli.) Sepisování knihy vlastně představovalo jeden ze způsobů, jak jsem dosáhla duševní rovnováhy.

Nikdy jsem tedy nepřestala být knize *Jíst, meditovat, milovat* vděčná za vše, co mi přinesla. Ale jakkoli jsem jí vděčná, naučila jsem se také nechávat několik centimetrů ochranného prostoru mezi sebou a... tímhle. Připadám si pak ve větším bezpečí a klidu. Což je patrně to nejlepší vysvětlení, jaké mohu nabídnout, pokud jde o to, proč jsem svou knihu přes deset let nečetla.

Ale nakonec, v rámci příprav na desáté výročí knihy, jsem si sedla a znovu se do ní pustila.

A byl to pro mě pozoruhodný zážitek.

Tak za prvé, tolik jsem toho zapomněla!

Knih zachycuje rok cestování a objevování, ale z paměti se mi už vytratilo mnoho detailů. (Mimochodem, proto je dobré si věci zapisovat.) Během posledních deseti let se mi celý prožitek *Jíst, meditovat, milovat* zůžil na: pizza, pizza, pizza. Takže na některé lidi, příhody, scény (a dokonce i jídla) jsem úplně zapomněla. Zapomněla jsem na týden strávený na Sicílii, kde jsem se jenom ptala cizích lidí, ve které ulici bych se měla přístě najíst. Zapomněla jsem na některé nuance vtipných, ale vždy poučných rozhovorů, jež jsem vedla v Indii se svým kamarádem Richardem z Texasu – který už bohužel není mezi námi. Zapomněla jsem na výlet přes Bali s indonéským kamarádem Judhim.

Zarazilo mě, jak velký kus světa jsem během toho roku viděla, i jaké jsem měla štěstí, že se mi to podařilo. Podstatná část kritiky mé knihy se točila kolem toho, jak mimořádné výsady se mi dostalo, a já musím uznat, že ji chápu. Žena, která se vydala na cesty, měla mimořádné štěstí a opětovné čtení o té cestě mi to připomnělo jasněji než cokoli jiného, protože: kdo má něco takového? Kdo má volných dvanáct měsíců, aby se jen tak potloukal po světě? Kdo k tomu má dost svobody nebo peněz? Kdo má týdny a týdny, aby se procházel po Itálii a učil se nový jazyk? Kdo má měsíce a měsíce, aby studoval meditaci v Indii a Indonésii s největšími učiteli na světě?

Během let mi mnoho žen říkalo: „Kéž bych mohla udělat to co vy,“ ale když jsem po deseti letech četla *Jíst, meditovat, milovat*, pomyslela jsem si: „Kéž bych to mohla udělat znovu! Bylo to neuvěřitelné dobrodružství!“

Jinými slovy, myslela jsem, že jsem za tuto zkušenost vděčná, ale možná jsem nebyla vděčná dost. Měla bych každý den líbat zem za to, co jsem mohla během toho nádherného roku svobody, sebepoznávání a cest podniknout.

Také jsem si ale uvědomila, že jedním z důvodů mé tehdejší svobody byla skutečnost, že jsem se ocitla na dně. Bylo pro mě snadné hodit všechno za hlavu, protože jsem skoro nic neměla. O majetek jsem přišla při rozvodu. Romantický vztah mi vybuchl pod rukama. Opustila jsem práci. Všechno bylo vzhůru nohama, v neustálém pohybu, a já byla neskutečně smutná.

To je další věc: zapomněla jsem, jak smutná jsem byla.

Před odletem do Itálie jsem na tom mírně řečeno nebyla dobře. Trápily mě takové deprese, že jsem nedokázala jíst ani spát a jen tak – tak jsem přežívala. Užívala jsem plno antidepresiv, léků proti úzkosti a prášků na spaní. Byla jsem hubená jako toulavý pes. Moje klouby, svaly ani zažívání nefungovaly správně, takže jsem pořád trpěla bolestmi. Vše v mém životě mě naplňovalo obavami a z obav se mi třáslý ruce jako nějakému tulákovi z Bowery.

Na to všechno jsem zapomněla. Totiž, v obecném smyslu jsem o tom věděla, ale zapomněla jsem děsivě živé detaily svého neštěstí – z nichž mnohé jsou uvedeny v knize. Zapomněla jsem na hanbu z toho, že jsem selhala v manželství, nebo jak chutná pocit neúspěchu v životě. Pokud jde o vztah s Davidem, zapomněla jsem, jaká je neopětovaná láska. Zapomněla jsem, jaké to je, když si ani v nejmenším nevěříte.

Je to dávno, co jsem se cítila tak smutná, a tuto žalostnou verzi sebe samé jsem nejspíš vytěsnila z paměti. Což je asi dobře. Možná si nepotřebujeme pamatovat sami sebe, když jsme byli na dně. (Proto nemusí být zase až tak dobré si všechno zapisovat.)

Ale na osobě, která napsala *Jíst, meditovat, milovat*, mě nejvíc zarazilo, že si podle všeho připadala tak hrozně stará. To pro mě bylo největší překvapení – kolikrát jsem slovo *stará* o sobě použila.

Uvědomte si, že mi v době toho dobrodružství bylo teprve čtyřiatřicet. Takový věk mi teď připadá jako dětství, ale tehdy jsem se zřejmě cítila prastará. To je skutečný příklad kognitivní disonance, protože teď je mi skoro šestačtyřicet a nepřipadám si stará ani trošku. Ráno jsem uběhla osm kilometrů, a nic mě nebolí. V noci jsem spala, jako když mě do vody hodí. Neužívám léky, pokud nepočítáte roztavený sýr (a ten já počítám). Nemůžu se dočkat každého dalšího dne, týdne, roku. Takové nadšení a vitalita jsou podle mě nejlepší definicí „mladistvosti“, toho pocitu, že se před námi otevírají nekonečné možnosti.

Ale tehdy jsem se rozhodně staře cítila. V knize o sobě píšu, že jsem příliš stará na to, aby bylo rozumné, že mě přitahuje můj pohledný mladý učitel italštiny Giovanni. Taky píšu, že jsem příliš stará na roztomilou švédskou kamarádku Sofii – tvrdím, že je spíš má dcera než vrstevnice, jsme jen pár let od sebe. Píšu o svých obavách, že jsem příliš stará na to, abych ve zralém věku cestovala s báglem po světě (jako kdybych se za to měla stydět, a ne být hrdá!). Píšu, že jsem moc stará na to, abych si být jen představovala divoký sex jako ten, který jsem jednou v noci slyšela nad svým římským bytem...

A když používám slovo „stará“, nemyslím to v dobrém. Nemyslím moudrá a zkušená.

Myslím tím seschlá, unavená, vyhořelá.

Díky tomu jsem si znovu uvědomila, jak moc nám deprese a stres škodí. Slovo „stres“ je odvozeno z latinského výrazu pro stlačení, a tento tlak způsobuje, že předčasně stárneme – stlačuje nás tělesně i emocionálně do pocitu, že jsme křehcí a zlomení. („Nic nepřispívá ke stárání tolik jako úzkost,“ prohlašoval jeden mnich, jehož jsem potkala v Indii. „A od stárání se neosvobodíte, pokud se neosvobodíte od úzkosti.“) Bojovat proti stresu znamená otevřít svůj život a vytvářet možnosti tam, kde kdysi nebylo nic než tlak. A do toho nově otevřeného prostoru se může vrátit mládí.

Takové otevření je posvátný akt, kterým potvrzujeme život. Věřím, že všichni musíme mít možnost otevřít svůj život a oslavit zázrak své existence. Nevěřím, že jsme byli sesláni na Zemi, abychom se pořád cítili unavení a pod psa. Nevěřím, že jsme sem byli sesláni, abychom si i v mládí připadali staří.

Tohle poselství podle mého názoru způsobilo, že *Jíst, meditovat, milovat* oslovilo mnoho milionů žen – poselství, že pokud se váš život změnil v lis na odpadky, smíte se pokusit z toho lisu vylézt, a to za každou cenu. Únikem můžete oživit, vzpružit a znovu objevit samy sebe, téměř na buněčné úrovni. Takové poselství, mírně řečeno, ženy po staletí nedostávaly. Naopak, vzkaz společnosti ženám zněl: Smiřte se s lisem na odpadky. Skloňte se pod břemenem a nestěžujte si. Buďte příjemné spolécnice. Obětujte se. Dřete tvrději. Vzdejte se dalších věcí. Vydržte víc. Staňte se dobrou mučednicí. Pamatujte, že váš život není váš, ale že patří všem ostatním: vašemu otci, manželovi, dětem, společnosti...

Má kniha však nastolila otázku: „Co když váš život patří *vám*?“

Tak jsem se ptala i sama sebe, když jsem bloudila v mlze nemoci, hanby a smutku, a potom – s vydáním této knihy – jsem se na totéž otázala světa. A z reakcí žen z nejrůznějších prostředí a mnoha zemí se zdá, že čtenářky díky *Jíst, meditovat, milovat* si tuto otázku položily také. Nedávno mi přišel dopis od ženy středního věku z Japonska, ve kterém stálo: „Než jsem si přečetla *Jíst, meditovat, milovat*, nikdy mě nenapadlo, že bych mohla změnit svůj život! Ach, můj bože! Co si se sebou počnu, když už to teď vím?“

To je nebezpečná a krásná otázka, která vede k nebezpečným a krásným výsledkům!

Po opětovném přečtení knihy jsem si taky uvědomila, jak moc jsem přijala za vlastní postoj společnosti ohledně role čtyřiatřicetileté ženy. Nevím, proč mě to překvapuje, ale zapomněla jsem, jak moc jsem tehdy byla posedlá skutečností, že ještě nemám děti a že nevím, jestli je kdy vůbec budu chtít. Na stránkách knihy neustále mluvím o své bezdětnosti, uvažuji o ní, dělá mi starosti a analyzuji ji ze všech úhlů. Teď chápu, že jsem se tak staře cítila i kvůli této posedlosti. Byla jsem vychována ve víře, že žena mého věku by měla mít děti – nebo by je přinejmenším měla chtít. A pokud to o vás neplatí, jaká jste?

Vyschlá, unavená, zbytečná.

Bezpohlavní.

Stará panna. Babizna.

Stará.

Stará, stará, stará.

Připomínka toho, kým jsem byla, mě překvapila, protože dnes se cítím úplně jinak. Jsem se svou bezdětností spokojená. Necítím žádnou rozpolcenost ohledně dětí, které nemám; jsem jen vděčná, že žiju svůj život tak, jak chci.

Ale sledovat utrpení svého mladšího já nad otázkou, zda mít či nemít děti, je pro mě stále bolestné. Chtěla bych se vrátit do minulosti a říct si: „To je v pořádku! Nemusíš být matkou, pokud nechceš! Tvůj život bude skvělý! Uvolni se!“ Ale tehdy jsem se nedokázala uvolnit, protože jsem si ještě nebyla jistá, že se smím vydat jinou cestou než moje máma, sestra, babičky, tety – prakticky všechny ženy v mé rodině od dob, kdy byl svět ještě mladý.

Což mi připomíná příběh, který jsem na původních stránkách *Jíst, meditovat, milovat* nevyprávěla, ale který vám povím teď.

Odehrál se během mého pobytu v Itálii. Jela jsem vlakem z Florencie do Bologne. Je to krátká cesta, která netrvá ani hodinu. V kupé jsem seděla s unavenou mladou matkou a jejím čilým batoletem. Viděla jsem, že ačkoli ta žena svoje dítě zbožňuje, zároveň je vyčerpaná do morku kostí z toho, že s ním cestuje sama.

Já jsem nicméně toho dne vyčerpaná nebyla, dítě mi připadalo

okouzující, a tak jsem se mu začala věnovat, aby si matka mohla v klidu číst knihu. Po dobu jízdy jsem si s ním hrála na schovávanou, Pekař peče housky a Paci-paci-pacičky. Prohlédli jsme si všechny věci v mém batohu, jako bychom odkrývali archeologické naleziště. Nechala jsem ho čmárat do svého deníku a vyzkoušet si moje sluneční brýle. Uka-zovali jsme si věci za oknem a já si s ním procvičovala italská slovíčka. (Ve věku dvou let byl i ten malý kluk začátečník, a tedy i dokonalý konverzační partner.) Bylo to krásné setkání.

Když jsme dojeli do Bologne, pomohla jsem té ženě vystoupit. Musela se postarat o vlastní zavazadla, o kočárek i o věci svého potomka. Vynesla jsem malého na nástupiště a počkala, až si jeho máma všechno uspořádá. Pak jsme se na rozloučenou políbily a matka s dítětem odešly na další vlak.

Sledovala jsem, jak odcházejí – oddaná mladá matka přibližně mého věku a její nádherný, nevladatelný syn. Potom jsem se otočila a vykročila opačným směrem – samotná mladá žena s batohem, připravená strávit několik dnů v Bologni konzumací těstovin a procvičová-ním italštiny. Slunce mě hřálo do tváří, byl krásný den a já jsem byla k zbláznění šťastná.

A v tu chvíli jsem si to uvědomila.

Nikdy nebudu mít vlastní dítě. Můžu mít děti ráda. Můžu si užívat jejich společnost. Můžu pomáhat jiným ženám v péči o ně..., ale svoje vlastní nikdy mít nebudu. Doslova i emocionálně jsem mířila opač-ným směrem. Chystala jsem se stát něčím jiným – ještě jsem nevěděla čím –, ale matkou ne.

Byl to skvělý okamžik.

Nevím, proč jsem v *Jíst, meditovat, milovat* o téhle příhodě nenapsala. Teď mi připadá hrozně důležitá. Z toho roku na cestách jsem zapomněla spoustu detailů, ale tenhle okamžik prozření a osvobození na nástupišti boloňského nádraží mi setrval v paměti.

Možná jsem o něm nenapsala, protože jsem měla pocit, že je příliš nebezpečné a podvrtné promluvit veřejně o své tehdejší radosti a okamžité úlevě.

Možná jsem nedůvěřovala svému vlastnímu odhalení.

Možná jsem nedůvěřovala svému vlastnímu slunečnímu svitu.

Opravdu nevím.

Mohu říct jediné: Teď už mu věřím.

V posledních deseti letech jsem dostala mnoho dopisů. Někdy mi lidé posílají dárky, jindy nejružnější žádosti. Žádají mě, abych si přečetla jejich rukopisy nebo jim pomohla s psaním. Někdy mi pokládají bolestně osobní otázky, na které nejsem povolána odpovídat – ačkoli se jim snažím pomoci.

Nejzvláštnější dopis, jaký jsem kdy dostala, nicméně přišel od jedné ženy, která ho začala slovy: „Poslouchej, děvko!“ Nezvyklé oslovení

mě patrně mělo varovat, abych nečetla dál, ale já četla. A pisatelka pokračovala: „Nemyslíš, že taky nenávidím svoje manželství, děvko? Nemyslíš, že se cítím mizerně, děvko? Nemyslíš, že si přeju, abych se v životě rozhodla jinak? Nemyslíš, že bych se hrozně ráda rozvedla a šla se hledat do světa? Jenže to neudělám, děvko! Vydržím s tím, co mám, děvko! Protože o tom je manželství, děvko! O dodržování závazků, děvko!“

Jak máte odpovědět na něco takového?

Možná: „No... ehm... asi gratuluju.“

Ale ten dopis mi rozhodně poskytl námět k zamyšlení.

Za prvé nesouhlasím s tím, že *o tom je manželství, děvko!* Nemyslím, že manželství má vypadat jako věčné utrpení, aby člověk dokázal, že umí dodržet závazek. Nemyslím, že manželství by mělo být soutěží ve výdrži. Manželství je samozřejmě smlouva, ale ve většině současného světa jde o smlouvu dobrovolnou. Na to často zapomínáme. Bereme se z lásky a kvůli partnerství – jinak bychom to nepotřebovali. A pokud láska zhořkne a partnerství se naplní jedem, smíme odejít. Smíme změnit svoje životy. Smíme odejít a být sami nebo se pokusit najít zdravější lásku. Smíme uzavřít nové smlouvy a nové závazky.

Manželství může být i něco jiného než trápení, jak jsem si v posledních deseti letech osobně ověřila. *Jíst, meditovat, milovat* je – mimo jiné – milostný příběh a můžu vás ujistit, že tento příběh nejen pokračuje, ale prohlubuje se. Felipe a já jsme svoji osm let a já se ujistila, že manželství může být víc než tvrdošijné lpění na závazku, který dodržujeme se zaťatými zuby – může být radostí, kompasem, útočištěm. Tehdy jsem nevěděla, že v manželství lze najít takové štěstí, ale teď už to vím. Jak mě naučil říkat můj drahý přítel Giovanni: *L'ho provato nella mia pelle*. Dokázala jsem to na vlastní kůži.

Ale autorka dopisu „Poslouchej, děvko!“ si podle všeho myslela, že jí nakazuju, ať opustí nešťastné manželství. Zuřivou obhajobou svého života dala najevo, že mou knihu vzala jako osobní výzvu. K ničemu takovému bych ale nikdy nikoho nevyzývala. Bylo pro mě už tak dost těžké, abych podobné rozhodnutí učinila sama za sebe.

Nikdy jsem nebrala svou knihu jako předpis pro jiné lidi. Nikdo se nemusí rozvádět a jezdit do Indie jenom proto, že jsem to udělala já. Tohle byla má cesta a vy se po ní vydávat nemusíte. Jak to formulovala skvělá Cheyl Strayedová: „Má pravda není odsouzením té tvojí.“

Přesto lidem opakuju toto: „Nedělejte to co já, ale žádejte to co já.“

Jinými slovy, nemusíte sníst veškerou pizzu v Itálii, abyste se našli – samozřejmě pokud to není vaším přáním! Ale možná byste se měli zeptat sami sebe, co jste ochotní riskovat nebo změnit, abyste v životě našli pocit svobody, radost a novou energii.

Moje cesta začala sérií otázek. Tak začínají všechny poutě. Konkrétní podoba cesty pak byla odrazem mých osobních odpovědí na tyto otázky. Vaše cesta se od té mé bude lišit, ale naše otázky budou v podstatě

stejně. Mimochodem, nejsou vůbec jednoduché. Jsou to ty největší a nejstarší otázky každého lidského života:

Kdo jsem?

Komu patří můj život?

Jaký mám vztah s božstvím?

Co tady chci dokázat?

Mám právo změnit svou cestu?

S kým chci sdílet svou cestu – a chci ji vůbec s někým sdílet?

Mám právo prožívat radost a mír?

Pokud ano, co mi je přinese?

Je pravda, že po většinu světových dějin si ženy nesměly podobně mocné otázky vůbec klást, ale teď už konečně smíme. Možná proto mělo *Jíst, meditovat, milovat* tak velký dopad. Možná proto mi jednou odpoledne v televizním studiu sdělil jakýsi rozzlobený mladík: „Kazíte ženy! Kvůli vám odcházejí! Moje sestry, přítelkyně – všechny odcházejí!“

Jenom jsem se usmála a ustoupila před ním s rukama zvednutýma v gestu přátelské kapitulace, ale musím přiznat, že jsem cítila radost, když jsem viděla, jak je rozrušený a jak panikaří z vyhlídky, že tolik žen může odejít.

A kam všechny jdou?

Nevím, ale předpokládám, že kamkoli chtějí.

Což je radikální myšlenka. Radikální a nová.

Lidé si z mé knihy občas dělají legraci. Občas si z ní tropím žerty i já. Jakkoli je míněna vážně, její autorka je hrozně seriózní a místy afektovaná.

Ale zapomeňme na chvíli, kdo *Jíst, meditovat, milovat* napsal, a vzpomeňme na to, kdo ji četl – miliony a miliony žen po celém světě, kterým posloužila jako dveře, jimiž vykročily za rozšířeným uvědoměním si vlastní ceny, vlastních možností a vlastních osudů. Využily ji jako povolení, aby si kladly svoje vlastní otázky – často vůbec poprvé.

A z toho si nemůžete dělat legraci, protože to je důležité.

Nejkrásnější dopis od fanyanky, který jsem v souvislosti s *Jíst, meditovat, milovat* dostala, nebyl vůbec dopis, ale krátký vzkaz na Twitteru. Tahle žena ani nevyužila všech 140 znaků; nepotřebovala je.

Napsala jednoduše:

„Chci, abyste věděla, že jste z 85,5 % důvod, proč jsem po 27 letech odešla od života plného týrání a vydala se po své vlastní cestě.“

O tom to celé je, lidi.

A já k tomu mohu pouze dodat: Jen tak dál.

Jen tak dál a děkuji vám.

ZHLUBOKA SE NADECHNOUT

Rebecca Asherová

Jednotlivé dekády mého života lze vymezit různými milníky. Bezstarostná doba plná smíchu – to byl čas po dvacátých narozeninách. Uvědomění si sama sebe a pocit pokory, jíž jsem se naučila po třicítce. A nyní báječné roky plné zázraků, když už mi minula čtyřicítka.

Hodnotit takto jednotlivá období svého života dokážu díky tomu, že mě kniha *Jíst, meditovat, milovat* před deseti lety donutila zhluboka se nadechnout. A ten nádech mi zachránil život.

Hodně dlouho jsem totiž dech zadržovala. Zadržovala jsem dech, neboť jsem čekala na slova uznání od mužů, s nimiž jsem v různých etapách spojila život. Ale ta nikdy nezazněla. (A já zatím jen lapala po dechu.) Zadržovala jsem dech v naději, že se dočkám uznání a povýšení od šéfa, který ale věřil, že jsem spokojená s tím, jak to je. (Další lapání po dechu.) Zadržovala jsem dech, když jsem se rozhodla udělat se sama pro sebe a stát se vlastním šéfem – a to všechno jen proto, abych se pak musela potýkat s druhou nejhorší hospodářskou krizí, kterou moje země kdy prožila.

Neustále jsem lapala po dechu a cítila, jak se topím.

Když jsem četla *Jíst, meditovat, milovat*, byl právě jeden šedivý úterní večer. A pak se to stalo. Dočkala jsem se hlubokého nadechnutí, které mi vrátilo barvu do tváří a z něhož se mi doslova zatočila hlava.

No páni...

Ještě jednou jsem se zhluboka nadechla, pak jsem pomaličku vydechla a cítila jsem, jak nabírám rovnováhu.

Je na čase zamířit zase někam dál, pomyslela jsem si. A pak jsem to udělala.

Přestěhovala jsem se do jiného státu, abych to měla blíž ke své rodině. Přestěhovala jsem se a snažila se najít si co nejrychleji práci, díky níž jsem se posléze stala spisovatelkou na volné noze. Začala jsem se pěkně oblékat, vzpomněla jsem si, jak ráda jsem chodila tancovat, a pak mi padl do oka jeden hezký kluk z Jihu. Zase jsem dýchala a zase jsem někam směřovala. A nyní mohu díky tomu naslouchat tomu nejúžasnějšímu dýchání na světě – patří mým dvěma maličkým holčičkám, které se mi tady hemží a chichotají. A kvůli kterým se občas musím opravdu hodně rychle rozběhnout, zatímco jindy se s nimi jen tak natáhnou na podlahu.

A když pak den končí, společně jíme, meditujeme a milujeme jeden druhého. A já to všechno vdechuju plnými doušky.

DÁLNICE GARDEN STATE PARKWAY

Victoria Russellová

Když jsem poprvé otevřela knihu *Jíst, meditovat, milovat*, dočetla jsem ji jenom po pasáži o Itálii.

Bylo mi patnáct a vedla jsem válku s každodenními záchvaty paniky. Vždycky jsem se něčeho bála, ale po letech, kdy na mě působily silné podněty zvenčí (jako byly třeba hrozby bombovým útokem v naší škole a také smrt babičky), se původně neurčitá mlha obav proměnila ve skutečné fobie, které posléze explodovaly v záchvatech nezvladatelné paniky.

Měla jsem hrůzu z usínání, když kolem mě panovala temná a tichá noc. Měla jsem hrůzu z probouzení se do nového dne, s nímž se budu muset nějak vyrovnat. Měla jsem hrůzu ze života v našem domě. Měla jsem hrůzu z toho, že bych měla být sama jen se svou vlastní neustále vířící myslí. Stále mě pronásledovaly nevíтанé myšlenky a pocity. A já pořád jen lapala po dechu, brečela a lapala po dechu. Ruce jako z olova se mi třáslly a já se potácela na nohou, které mě nepřestávaly brnět.

Jediné, co bylo ještě horší než záchvaty paniky, byl pocit, že přece snad ani nemám právo takhle trpět. Nejsem přece žádný voják v bitvě. Nejsem ani uprchlík z válkou rozervané země a ani pacient se smrtelnou chorobou. „Jsi prostě slaboch,“ opakoval mi znechucený hlas v mé vlastní hlavě.

Na začátku druhého ročníku střední školy jsem by-

la doslova odepsaný případ. Jen sotva jsem dokázala přežít první den školního roku. Toho večera jsem prosila rodiče, aby mě tam už víckrát neposílali. Uběhlo několik měsíců, než jsem se dokázala do třídy zase vrátit. Během té doby jsem docházela dvakrát týdně na terapii a podle pokynů ze školy si doma jen vypracovávala úkoly. Rozhodla jsem se, že nebudu brát léky na potlačování úzkostných stavů a místo toho se budu snažit zvládat své myšlenky sama. Věděla jsem, že to bude dlouhá a tvrdá bitva, ale hlas v mé hlavě, který mi až dosud opakoval, jak jsem slabá, byl nyní nahrazen jiným hlasem, jenž prohlašoval: „Ne, nejsi.“ Pomalu, ale jistě jsem se začínala učit jak žít s obavami, jež mě provázely.

Následujícího jara jsem začala číst knihu *Jíst, meditoval, milovat*. Bez ohledu na to, jak inteligentní jsem tehdy byla (nebo jak jsem si alespoň myslela, že jsem), a bez ohledu na to, jak jsem se zajímala o Boha, jsem byla stále ještě hodně mladá, a tak mě to přestalo bavit ve chvíli, kdy se Liz dostala do Indie a italská romance skončila. První část knihy byla jako karmínově rudý západ slunce. Druhá část byla chladná jasná noc. Já se tehdy právě probouzela ze své vlastní temné noci duše a nechtěla jsem se do ní znovu vracet. A nevěděla jsem toho ještě dost na to, abych dovolila očím si na ni přivykat.

O sedm let později jsem tak nicméně učinila.

V té době, bylo mi skoro dvaadvacet a právě jsem ukončila studium, jsem měla pocit, jako kdyby mě mělo pohltit naprosté vakuum. Došlo mi, že každý musí jednou dospět – a že přesně to nyní potkaloi mě. Škola představující stabilní bod, na který jsem vždy spoléhala, byla pryč. Nevěděla jsem, co chci dělat dál. S klukem, se kterým jsem na univerzitě chodila a který byl mou první láskou a současně i nejlepším kamarádem, jsem se ocitla na pokraji rozchodu. Znovu jsem slyšela, jak mí staří známí – obavy a panika – klepou tiše, ale vytrvale

na zadní dvířka v mé hlavě. Jako kdyby tam kdesi celou tu dobu trpělivě čekali.

V té době jsem knihu *Jíst, meditovat, milovat* otevřela podruhé. Tentokrát jsem ale na jejích stránkách našla ženu, s níž jsem se dokázala ztotožnit. Konečně jsem byla připravená sednout si společně s Liz na podlahu v koupelně, přidat se k ní v jejím ášramu a doprovázet ji na cestě za šamanem. Když jsem knihu dočetla, zmocnila se mě závrať z inspirace, kterou mi nabídla. Toužila jsem po okamžitém rozhodnutí, jak dál. Chtěla jsem se vypořádat se strachem. A místem, kde jsem chtěla s tím vším začít, byla Garden State Parkway.

Garden State Parkway je dálnice v New Jersey (někdy mám pocit, jako kdyby byla doslova líhnutí agresivních tvorů, kteří zásadně odmítají používat signály informující ostatní o změně směru). Po této mnohaproudé dálnici, na níž je povolena jízda rychlostí přes sto kilometrů za hodinu, můžete dojet prakticky kamkoli. Onoho léta jsem měla už pět let řidičský průkaz, ale na nejslavnější silnici ve svém domovském státě jsem dosud nikdy nevyjela. Styděla jsem se za to a cítila jsem se trapně. Vždycky se mě zmocnila fobie z toho, že bych se musela podrobit diktátu ostatních, kteří se řítí závratnou rychlostí a vnutí mi směr (doslova), jímž se budu muset dát.

Díky knize *Jíst, meditovat, milovat* jsem se rozhodla, že je na čase, abych si nazula sandály a vyrazila po téhle dálnici. Jedna hodná kamarádka mi půjčila auto a dobrovolně se nabídla, že usedne na místo spolujezdce (Bůh žehnej jejímu srdci). náš cíl: Frenchtown, New Jersey, kde jsme chtěly navštívit obchod Two Buttons (Dva knoflíky) Liz Gilbertové. Třesoucíma se rukama jsem sevřela volant, zaťala zuby, sešlápla plynový pedál a vyjela.

Když jsem toho dne sedala za volant, pomyslela jsem, že právě cosi končí. Bylo to pro mě jako vyhlášení vlastní nezávislosti, rozloučení se starým jedovatým plamenem strachu. Vrátila jsem se domů s úsměvem na rtech

a pocitem triumfu. Porazila jsem svou obrovskou fobii. *Konečně, pomyslela jsem si, konečně jsem to všechno zdolala.* Jenomže jsem se mylila.

Byla jsem pyšná a vysvětlovala všem kolem sebe, jak je důležité vzít věci do vlastních rukou, riskovat a vydat se vlastní cestou. Jenže zatímco jsem to vykládala, začínalo to se mnou zase jít špatným směrem.

Byla jsem odhodlaná neupadnout znovu do stavu paralyzující paniky. A tak jsem místo toho upadala do druhého extrému – do mánie. Domnívala jsem se, že pokud se budu stále kamsi řídit závratnou rychlostí, dokážu uniknout vlastnímu strachu. Pokud se znovu zamiluju, nebudu truchlit kvůli staré lásce, která skončila. Pokud vezmu nějakou jistou práci, nebudu muset uvažovat o tom, co chci se svým životem opravdu podniknout. A když budu večer co večer někam vyrážet s kamarádkami, nebudu se nikdy cítit sama. Nebo to tak snad není?

Mávnutím ruky jsem přítele, se kterým jsem chodila na univerzitě, vyměnila za nového kluka (a toho pak zase za dalšího). Udělala jsem to rychleji, než bych stihla vyslovit slovo „lítost“. Vzala jsem práci ve firmě, která stavěla domy v místním parku. S plnou vervou jsem se vrhla do práce a zábavy, až jsem z toho fyzicky onemocněla. Celé týdny jsem pak zůstala upoutána na lůžko. Na knihu *Jíst, meditovat, milovat* odloženou na polici, kde na mě čekala, až si v ní s láskou zalistuju, jak jsem to v předchozích měsících tolikrát dělávala, jsem se nedokázala ani podívat.

Měla jsem pocit selhání. Dopustila jsem se snad všech chyb, o nichž se v té knize píše – doslova. Měla jsem víc přemýšlet. Domnívala jsem se, že se z toho všeho dokážu nějak vyhat – že bude možné, abych přeskočila z podlahy v koupelně rovnou na pláž kdesi na Bali. Slyšela jsem hlas Richarda z Texasu, jak mi říká: „Pokud se chceš dostat do hradu, musíš nejdříve přeplavat hradní příkop.“

A tak jsem nakonec do toho zatraceného příkopu strčila aspoň palec u nohy.

Skončila jsem se vztahy, které mi rozhodně nepřidávaly na sebeúctě. Našla jsem si práci, kterou jsem milovala. Uchýlila jsem se do tichého útočiště v benediktinském klášteře v údolí řeky Shenandoah. Snažila jsem se, co mi síly stačily, povídala si se svým vnitřním hlasem a dělala i další chyby. Pochopila jsem, že podobně jako korálky *japa mala* je i lidský život sérií malých úspěchů, velkých nezdarů, lásek, ztrát, odvahy i strachu. A to všechno je spojeno do jednoho jediného, nekonečného kruhu.

V průběhu času jsem se naučila naslouchat tomu, co mě k sobě volá – někdy hlasitě, panovačným tónem, jindy pouhým šepem. Naučila jsem se odpouštět sama sobě, že mívám strach, že nejsem dokonalá a že dělám chyby. Přestala jsem si povolovat, aby mi tyto chyby sloužily jako výmluva, proč nebudu zkoušet nic nového. Právě naopak: musím být odvážná, musím to zkoušet.

A právě tohle mě donutila udělat kniha *Jíst, meditovat, milovat*.

DAR

Mallory Kotzmanová

Naše matka se s otcem rozvedla v době, kdy jsme já a bratr byli ještě batolata. Ona pak začala nový život a přestěhovala se s námi na východ, aby tam uzavřela nové manželství. Znovu se pak provdala, když mi bylo šest, za muže o osm let mladšího než ona a přestěhovala se s námi do malého městečka kousek od Harrisburgu v Pensylvánii. Tam si s novým manželem pořídila nový dům i nové dítě a my jsme získali spoustu nových příbuzných.

Během dospívání jsem měla s matkou bouřlivé vztahy. Máma byla doslova galerie protikladů. V jedné chvíli vlídná a ochotná, v následující vzteklá a příkrá. Jeden den jsme byly nejlepší kamarádky, zatímco jindy absolutní nepřátelé. Přesto nás ale jedna věc vždy spojovala: četba. Mnoho mých nejkrásnějších vzpomínek je spojeno s chvílemi, kdy jsme večer sedávaly s mámou vedle sebe a její hebký sametový hlas dokázal vdechnout život postavám ze stránek. Knihy se postupně měnily spolu s tím, jak jsem vyrůstala. Od příběhů malých medvídků jsem postupně doputovala ke knížkám Madeleine Lengeové, S. E. Hintonové, Anne Riceové a nakonec Ayn Randové. Když jsem pak dospívala, chodily jsme spolu místo na nákupy do knihovny. A když se posléze z mámy stala jediná živitelka rodiny – poté, co se otčím zranil při nehodě na motocyklu – a na mě přešla starost o mladší-

ho bratra, využívala jsem každou volnou chvíli k tomu, abych si sedla ve svém pokojíku a nacházela útěchu nad stránkami knížky.

Když mi bylo třiaadvacet, podařilo se nám s matkou dosáhnout stavu vzájemného smíření. Začaly jsme spolu chodit na obědy a společně jsme objevovaly poklady v obchodech s laciným zbožím. Vytvořil se mezi námi vztah matky s dcerou, o jakém jsme obě vždycky snily. Bavily jsme se o politice, o poslední módě, o tom, jak toulavé mám boty, a vždycky, opravdu vždycky o knížkách. O knížce *Jíst, meditovat, milovat* se máma zmínila krátce po jejím vydání. Povídala, že Elizabeth jí připomínala mě – také netoužila po dětech a nehnala se do manželství, třebaže se nijak nevzdávala vztahů. A také ji to vždy táhlo do světa. Máma prohlásila, že si nedokáže představit, že bych v našem městečku dokázala žít bůhvíjak dlouho. Pak ještě dodala, že si vlastně nedokáže představit, že bych se kdekoli dokázala „usadit“. Doufala jen, že si při svých budoucích cestách po světě přece jen budu umět najít cosi jako domov.

Odbyla jsem tu myšlenku se smíchem, stejně jako představu, že bych vyrazila někam za hranice. Žily jsme ve městě, v němž lidé často mluvili o tom, že odtud odejdou, ale jen zřídka to skutečně udělali. Pověděla jsem ale mámě také, že tu knihu, která ji donutila k úvahám o mém dalším osudu, si koupím. Ona mi ale položila dlaň na ruku a vážným hlasem pronesla, abych to nedělala.

„Ne, to nedělej, Mallory. Já bych ti ji chtěla koupit sama. Mám pocit, že tohle je kniha, kterou bych ti měla dát,“ prohlásila.

Slíbila jsem tedy matce, že si tu knihu nepřečtu, dokud ji nedostanu od ní.

Krátce poté se mi ale zhroutil celý svět. Právě v době, kdy jsme spolu začínaly budovat vztah dvou dospělých žen, zjistili u mé matky rakovinu plic ve čtvrtém stadiu.

Měla před sebou osm až deset měsíců života. Psal se červen roku 2011.

Dne 5. listopadu 2011, kolem třetí hodiny ranní, maminka skonala.

Byla jsem zničená. O několik týdnů později, stále zdrcená žalem, jsem si najednou uvědomila, že stojím v knihkupectví. Všimla jsem si knihy *Jíst, meditovat, milovat* a koupila si ji. S pocitem čehosi naléhavého jsem pak zamířila domů a během dvou dnů jsem knížku přečetla. Došlo mi, proč mi matka chtěla tuto knížku dát. Maminka mi vždy dávala to, co jsem potřebovala. Pak jsem tu knihu četla podruhé a místo, abych slyšela hlas autorky, ke mně promlouval mámin hlas. Dodávala mi odvalu. Věřila ve mě a já si konečně přestala připadat jako černá ovce. Nedělám nic špatného, když nechci mít děti. Nejsem jediná, kdo sní o cestování. Nejsem jediná na světě, která chce sama a bezprostředně poznat Boha. Kniha *Jíst, meditovat, milovat* mě probudila. Dodala mi naději.

Tahle kniha ale nejen promluvila k mé duši. Stala se současně posledním a trvale sloužícím darem, který mi dala moje máma. Jejím prostřednictvím mi sdělila, že mě zná. Ujistovala mě, že vždycky chápala, jaká jsem. A že mě milovala. A já jsem se bez ohledu na to, čím jsme s matkou prošly a co mě ještě mělo čekat, cítila svobodná. Stará pouta byla přetržena. Konečně jsem mohla uniknout klaustrofobii, kterou ve mně vyvolával život na malém městě, a žít tak, jak jsem chtěla. Bůh byl tam kdesi venku a čekal na mě. A já jsem si mohla sama zvolit způsob, jakým jej chci milovat a naslouchat mu.

Kniha *Jíst, meditovat, milovat* mi ukázala, že touha cestovat je cosi přirozeného. Že se nemusím stát matkou navzdory tomu, co mi tvrdí společnost. Ukázala mi, že vztah může mít takovou podobu, jakou budu chtít. Ale především, ze všeho nejvíc, mi dala najevo, že je nádherné, když člověk dokáže být sám sebou, milovat sám sebe a sám si vytyčit cestu, po které se chce vydat.

O čtyři roky později je pro mě tato kniha stále nejceněnější věcí na celém světě. Jsem vdaná, což všechny překvapilo – zejména mě samotnou. Můj manžel mě miluje pro všechny moje výstřednosti. Jeho touha po cestování se vyrovná té mojí. Oba nás popadá neklid, musíme-li strávit tři měsíce, aniž bychom zažili něco nového. Má ctižádostivé osobní cíle, za nimiž dokáže vytrvale jít. V současnosti nemáme v plánu pořizovat si děti, avšak milujeme své synovce a neteře (vlastní i nevlastní). Manželství je pro nás oba něco, co nám pomáhá dodávat si navzájem sílu k tomu, abychom zůstali individualitami, jakými jsme vždy byli.

Knih *Jíst, meditoval, milovat* mě provedla temným údobím života. Pomohla mi najít vztah k Bohu a naučila mě trpělivosti se sebou samou. Plní mě pocitem, že maminka mě s nadšením a hrdostí i nadále zahrnuje podporou. A láskou. Vždycky mi říkala: „Nakonec jsi zde vždy jen ty. Dbej proto, abys měla ráda toho, s kým jsi tady sama.“ Její slova mi tak připomínají nejen to, že mám být vždy upřímná sama k sobě, abych se mohla trvale vyvíjet v takového člověka, jakým toužím být, ale rovněž, abych byla upřímná ke svému muži. Chci pro nás vybudovat to nejlepší manželství. Oba si to zasloužíme.

Děkuji ti, Liz. Nikdy se nedozvíš, jak velkou dávku odvahy jsi mi dala prostě jen tím, že jsi ji dokázala najít sama v sobě.

ŠŤASTNÁ MANŽELKA, ŠŤASTNÝ ŽIVOT

Lisa Beckerová

Kniha *Jíst, meditovat, milovat* mě donutila naprosto překopat celý svůj život. Bylo mi jednačtyřicet, měla jsem dvě děti vlastní, dvě nevlastní a byla jsem provdaná za svou životní lásku, když jsem četla memoáry Liz Gilbertové. Bydleli jsme v nádherném domě s ostrůvkem v kuchyni, bazénem na zahradě a růžemi za bílým laťkovým plotem. Poté, co jsem strávila víc než deset let na cestách coby produkční ve filmovém průmyslu a létala po celém světě od jednoho projektu ke druhému, se mi líbila představa, že se usadím a proměním se v maminu naplňující si sen o domácí idyle. Nebo jsem si to tak alespoň představovala.

Vždycky jsem měla pocit, že nebudu úplnou ženou, jestliže neporodím jedno či dvě děti. Každý výklad z ruky nebo z tarotových karet, stejně jako každý horoskop, který jsem si kdy nechala udělat, mi předpovídaly dva potomky. Dospět k nim ale nebylo snadné. Než jsem se jich dočkala, třikrát jsem potratila. Věděla jsem ale s naprostou jistotou, že role matky je mým osudem. Jenom jsem neměla ponětí, že to bude současně i nejnáročnější změna, kterou zažiju. Byla jsem vděčná, že můj tvrdě pracující manžel vydělává slušné peníze, což mi umožnilo zůstat doma. Každé ráno jsme všichni tři stávali ve dveřích, když odcházel. Malinký syn v náručí se mě držel nožkami kolem pasu jako živá podkova a čtyřletá dcerka se mi tiskla

k noze jako malý šimpanz, když jsme mávali na rozloučnou, než táta zmizel.

Část mého já ale cítila odpor k představě, že on je volný, zatímco já zůstávám uvázaná k hnízdu. Po více než deset let jsem vylétala z hnízda stejně jako on a musela se starat o rozpočet a hejno čítající sto nebo i více lidí. Teď jsem jich měla na starost podstatně méně, jenže k mému překvapení bylo zvládnání tohohle všeho mnohem náročnější. Bývala jsem dobře placená za to, že jsem přijímala důležitá rozhodnutí a dojednávala smlouvy. Nyní se má jediná rozhodnutí týkala toho, kam půjdeme na procházku se psem, co uvařím k večeři a jestli dát do pračky dřív bílé, nebo barevné věci. Debaty jsem mohla vést jen s dětmi, domácími zvířaty a s hlasy ve své vlastní hlavě. *Tohle jsi chtěla*, opakovali ti všichni. *A jsi přece tak šťastná, že můžeš zůstat doma s dětmi*. Souhlasila jsem s tím, co všechny ty hlasy říkaly, a styděla jsem se, pokud jsem občas odpovídala: *Ale tohle mi nestačí*. Stýskalo se mi po práci. Stýskalo se mi po kontaktu s dospělými lidmi. A stýskalo se mi i po penězích, které jsem vydělávala. Nikdy jsem nepochybovala o tom, že chci děti. Jenom jsem nedokázala odhadnout, jaký vliv to bude mít na můj život, dokud jsem se neocitla v epicentru mateřských povinností. Jak vlastně dokáže žena poznat, zda zvládne mateřskou roli, dokud se v ní neocitne? Věc, kterou jsem si přála ze všeho nejvíc v celém životě a o níž jsem celé roky snila, mě nyní srážela na kolena a nutila mě pochybovat o své vlastní identitě. Jak vlastně dokážu vychovat svoje děti, pokud ze mě bude matka zmítaná pocitem viny a vnitřními konflikty?

Můj manžel, který zastává heslo „šťastná manželka, šťastný život“, mi dodával odvahy, abych se vrátila na částečný úvazek do práce. Jenže ve filmovém průmyslu platí, že pracujete buď naplno, nebo nepracujete vůbec. Nemohla bych za sebou zavřít dveře kanceláře a odsávat si mléko. Byla jsem doslova paranoidní a děsila mě před-

stava, že mé mateřské mléko by skončilo v kávě někte-
rého produkčního. Ano, pokusila jsem se vrátit k práci,
ale telefon stále nezvonil a na e-maily nikdo neodpoví-
dal. Věděla jsem, že si všichni říkají, *no, teď je z ní matka...*
Pouhý stín té tvrdě pracující a cílevědomé osoby, kterou
byla. Teď místo toho věčně roztěkaná, zmítaná hormony
a nevyspalá. Máme ji sice rádi, ale můžeme vzít někoho
jiného, kdo bude soustředěnější na práci, nebude muset
brzy odcházet kvůli tomu, že má nemocné dítě, a u koho
nebude hrozit, že mu každou chvíli explodují prsa.

Podobně jako Liz jsem uprostřed nocí ronila slzy v kou-
pelně. Také jsem trpěla poporodními depresemi. Jed-
nou, když jsem kolem třetí hodiny ranní nakojila syna,
jsem doklopýtala do koupelny a opět se tam rozbřeče-
la. Koukla jsem se do zrcadla a uviděla v něm depresivní
vyčerpanou ženskou. Prsa měla jako přezrálé melouny,
vlasy si neumyla už kolik dní, nestačila si ani vyčistit zuby
a kolem břicha a v bocích jí přebývalo asi tak deset kilo.
Oči měla opuchlé a červené a pod nimi pytle. „*Já se vzdá-
vám,*“ vzlykala jsem na ni. „*Já se vzdávám,*“ opakovala jsem,
tentokrát omluvně. „*Kapituluju před Bohem. Kapituluju
před mateřstvím. Kapituluju před tím vším. Vzdávám se, vzdá-
vám se, vzdávám se.*“ Ta žena na mě upřeně hleděla a pak
klidným hlasem odpověděla: „*Děkuji ti.*“

Jelikož jsem v kariéře u filmu nemohla pokračovat,
začala jsem psát, abych ze sebe dostala všechn ten
zmatek, který mi vířil v mysli. Pokud chaos představu-
je cestu k proměně, pak jsem se na ní ocitla. Přiznala
jsem sama sobě, že jsem workoholik a že velká část toho,
s čím jsem spojovala svou identitu, má co dělat s mým
zaměstnáním. Pokud jsem nepracovala a nevydělávala
peníze, připadala jsem si jako chuchvalec vodních řas.
Mé kamarádky, které se naplno věnovaly kariéře, mi
ovšem po celou tu dobu opakovaly, jak rády by to všech-
no vyměnily za hodného muže a miminko. Mezitím ale
samozřejmě nepřetržitě pracovaly, jezdily v drahých au-

tech, kupovaly si značkové botičky a do postele si místo dětí braly své psy s rodokmenem. Pokud jsem mohla vydělávat peníze, dodávalo mi to pocit kontroly nad vlastním životem. To, že jsem finančně závislá na manželovi, mě úplně ničilo. Spouštělo to v mém nitru pocit strachu a úzkosti, který jsem znala z dětství a který mě dokonale okrádal o veškerou radost z mateřství. Nadešla chvíle, abych se zbavila strachu ze ztráty kontroly i pocitu viny vyvolaných tím, že se nedokážu plně ztotožnit výhradně s rolí matky. Nadešla chvíle, abych předělala samu sebe.

Kniha *Jíst, meditovat, milovat* mi připomněla, že nejdříve musím milovat sama sebe. Musím se postarat nejdříve o sebe, abych pak ze sebe mohla dávat to nejlepší těm, které miluji. Stejně jako se Liz postarala o svoji záchranu, stala jsem se i já podobně původkyní svého usmíření. Když jsem četla důvody, které Liz vedly k tomu, že nechtěla dítě, posilovalo mě to v mých vlastních důvodech, proč jsem je já chtěla. Rozhodla jsem se pro kapitulaci před tímto vyšším voláním a chopila se mateřské role s novou silou. Začala jsem do mateřství vkládat stejné úsilí, jaké jsem kdysi věnovala práci u filmu. Začala jsem se starat o kontakt rodičů spolužáků mých dětí se školou, stala se viceprezidentkou organizace rodičů a učitelů. Organizovala jsem různé zábavy, koordinovala školní akce spojené se čtením a pustila se do natáčení a zpracovávání filmů pro školu svých dětí i pro svou rodinu.

Současně jsem se ale nechtěla ponořit výhradně do role matky. Viděla jsem, jak to postihlo některé moje kamarádky – podobně jako Liz obětovala kdysi všechno kvůli mužům. Obdivovala jsem tyto ženy a respektovala je, jenže veškeré jejich myšlenky v bdělém stavu, veškerá jejich konverzace a všechno, co dělaly, se týkalo výhradně jejich dětí. Slíbila jsem si, že si najdu nějaké zaměstnání, které bude méně náročné, ale i přesto mě dokáže naplnit. A že budu pokračovat v psaní, proto-

že to dodávalo energii mé duši. Poté, co jsem si svou tvorbu několik let vydávala sama, jsem se konečně dočkala otištění v několika literárních antologiích. Kromě toho jsem začala pracovat jako autorka textů na zakázku a pomohla jsem spustit webovou stránku pro pracovníky v televizním a filmovém průmyslu.

Před několika lety jsme byli s naším psem na procházce. Před sebou jsem tlačila kočárek. Jack seděl vpředu a Scout na místě pro velkou sestřičku vzadu, čelem ke mně. Scout má vždycky spoustu otázek, jejichž rozpětí sahá od komiksových postavíček až po záhady evoluce. Toho dne ale měla jednu novou.

„Mami,“ začala, „kdy z tebe bude jenom maminka?“

„Co tím myslíš, jenom maminka?“ nerozuměla jsem.

Rozvedla to tedy podrobněji: „Víš, jako třeba Emmina máma. Ona nechodí do práce a ani nic nepíše. Je to prostě jen máma.“

Podívala jsem se na dcerku a odpověděla: „Nikdy. Já nikdy nebudu jenom máma, protože já potřebuju víc, abych byla šťastná.“

Scout se zatvářila zmateně. „Tobě se nelíbí být mámou?“

Vzala jsem její hlavu do dlaní, políbila ji na rtíky vykrojené do srdíčka a ujistila ji: „Ne, tak to není. Já MILUJU to, že můžu být mámou... ale díky tomu, že pracuju a že jsem spisovatelka, jsem lepší máma.“

Dcerka se zamyslela. „To jako že se snažíš být dobrým vzorem pro mě?“

Zasmála jsem se. „ANO!“ přisvědčila jsem. „Já jsem nevstoupila do tvého života. To ty jsi vstoupila do mého. A je mou mámovskou povinností ti ukázat, co všechno je možné... být ti příkladem... podporovat tě v tom, po čem budeš toužit... naučit tě jak být tvůrčí, jak si jít za svými sny, a především – jak milovat samu sebe.“

INTELLIGENCE

Peter Richmond

Po většinu života jsem nevěděl, v co bych měl věřit. Myslím tím odpovědi na ony velké otázky jako třeba: Proč jsme tady? Nebo: Existoval nějaký úplně první původní Stvořitel? Přemýšlel jsem, zda lze vysvětlení pro všechno ve vesmíru najít v říši fyziky a částic. A zda se dá všechno redukovat na verš z písně skupiny *Talking Heads* „To je vědecké!“.

Ani jeden z krajních názorů mě neuspokojoval. Ačkoli jsem byl pokřtěný a byl jsem členem církve, pokládal jsem příběhy z bible především za skvělé vyprávění. Právě tak jsem ale odmítal uznat ryze vědecká vysvětlení, neboť, povězme si to na rovinu, teorie strun možná dává z vědeckého hlediska dokonalý smysl a možná se i opírá o exaktní data, ale jakákoliv odpověď na otázku týkající se Bytí, která nevysvětluje ono velké „Proč?“, ve skutečnosti žádnou odpověď není.

Upřímně řečeno jsem se ale ani o tak hluboké proniknutí do tajemství naší existence nesnažil. Po většinu času jsem měl příliš mnoho práce s tím, aby mi dávaly smysl věci tady na Zemi. V době, kdy jsem dosáhl věku padesáti let, jsem dospěl k jistotě, že jsme jednoduše nebyli vybaveni takovou inteligencí, abychom dokázali velkou Otázku správně formulovat. Natož abychom na ni dokázali odpovědět.

A pak, před deseti lety, nabralo mé pátrání po Od-

povědi o něco vážnější podobu. Nastoupil jsem na jednu soukromou školu, kde jsem učil žáky deváté třídy dějiny starověkých civilizací. K tomu byla třeba i dobrá znalost egyptských, řeckých a římských bohů. Když jsem první rok společně se studenty zkoumal význam božstev v různých civilizacích, bylo těžké vyhnout se i odvěkému hlavolamu týkajícímu se smyslu života. A ačkoli bohové a božstva, jež uctívali lidé ve starověku, působili na studenty i na mě jako roztomilé komiksové postavy (svou kočku jsem miloval, ale na rozdíl od starých Egyptanů jsem se jí neklaněl), jedna věc mě upoutala jako nikdy předtím. Potřeba různých civilizací vytvářet si bohy naznačovala, že tato touha po nalezení odpovědi je součástí naší DNA.

Čím víc jsme studovali představy různých civilizací o „kosmu“, tím víc jsem zjišťoval, že já sám poprvé po dlouhé době pátrám být jen po jediné jistotě týkající se existence – alespoň po jednom jediném pojmu, o který bych se mohl opřít.

A pak, těsně před třetím rokem svého působení v učitelské roli a v průběhu pětapadesátého roku svého života, jsem si přečetl jednu pasáž v knize *Jíst, meditovat, milovat*, a okamžitě jsem tu knihu zase zavřel. Così do sebe konečně zapadlo. Così, co okamžitě dávalo smysl. Už jsem se neplavil kdesi po nekonečném moři. Nyní jsem byl konečně alespoň upoután k pevné zemi. Tedy přinejmenším do té míry, do jaké může být člověk k něčemu ukotven v nekonečnu.

Gilbertová v knize popisovala zážitek, který ji potkal v Indii. Meditovala tam po celé týdny a čekala na okamžik, který by jí otevřel dveře k jakémusi osvícení. I když sotva věřila, že se ho skutečně dočká. Jenže dočkala. A hned pak byla „...protažena červí dírou Absolutna. V jediné chvíli jsem pak úplně pochopila fungování vesmíru. Opustila jsem své tělo. Opustila jsem místnost, v níž jsem byla. Opustila jsem tuto planetu. Prošla jsem

časem, vstoupila do prázdnoty a hleděla jsem na prázdnotu, to vše v jednom jediném okamžiku. Ona prázdnota byla obdařena vědomím a inteligencí... Nebyla temnotou ani světlem, nebyla velká ani malá. Nebylo to ani žádné místo. Přísně vzato jsem tam vůbec nestála a vlastně jsem to už ani nebyla „já“.

Ona prázdnota byla obdařena vědomím a inteligencí.

Okamžitě jsem věděl, že Gilbertová popisuje skutečnou povahu bytí. Možná to byla jeho „inteligentní“ část. Coby autor více než půl tuctu knih žánru literatury faktu jsem prožíval nejsilnější okamžiky (které mohly trvat i týdny, měsíce nebo roky) radosti a štěstí ve chvílích, kdy jsem se dozvídal nebo objevoval něco nového.

A tak to byla možná představa, že po smrti nepřijdu o inteligenci (a že bude naopak nepředstavitelně zesílena tím, že se stane součástí jiné, vyšší intelligence), díky čemuž jsem prožil okamžik vyplněný pocitem jistoty, prozření, a dokonce i pochopení smyslu.

Gilbertová dala oné prázdnotě jméno: Bůh. Já bych dal nejspíš přednost pojmu kolektivní vědomí, které nezná čas a prostor v tom smyslu jako my. Ať už ale jde o cosi božského nebo ne, vnáší víra v jeho existenci úlevu do dnů, které mi ještě zbývají.

A douška na konec? Třetí podzimní pololetí se lišilo od obou předchozích. Když jsme začali probírat Egypt a na stránkách učebnice se objevili bohové Eset, Usir, Ra, Hor a Bastet, přečetl jsem třídě pasáž z knihy *Jíst, meditovat, milovat*. Představa jakéhosi nekonečného inteligentního vědomí bez hranic byla pro mé žáky samozřejmě něčím naprosto novým. Přesto ji pochopili.

V následujících měsících jsme strávili mnohem méně času nad nudnými (pro patnáctileté žáky) detaily týkajícími se vegetačních cyklů při pěstování obilí v nilském údolí a systému vlády v řeckých městských státech, a o to více jsme hovořili o tom, jak jednotlivé kultury vnímaly své bohy. Dospěl jsem k poznání, že pokud budu studenty

seznamovat s povahou dané kultury a civilizace prostřednictvím jejího pohledu na své bohy (či na Boha, pokud jsme hovořili o Izraeli), vdechnu jim tím mnohem více života než biflováním jmen králů či dynastií a letopočtů bitev.

Nyní jsem věděl, že hledání vyššího smyslu, jenž by se dal metaforicky označit jako „nebesa“, je univerzální rys. A že pokud se člověk vydá na takovou cestu, může dospět blíž (má-li dost štěstí a ví o pouti, na kterou se vydala Gilbertová), ne-li přímo k osvětlení, pak alespoň k útěše.

„MEDITOVAT“ JE TO NEJTĚŽŠÍ

April Schmidtová

Před několika lety jsem měla to štěstí, že jsem se setkala s Liz, když podepisovala svou knihu v Nashvillu. Požádala jsem ji, aby do mého pečlivě opatrovaného výstisku *Jíst, meditovat, milovat* – ohmataného a se spoustou poznámek a podtržených pasáží – napsala slova *Rádo se stalo*. „Rádo se stalo?“ zeptala se trochu zmateně.

„Ano,“ odpověděla jsem. „Já vám totiž děkuji za to, že jste mi dodala odvalu ke změně směru, jímž se ubíral můj život.“

Vždycky říkám lidem, že rozvod je opravdu, OPRAVDU těžký, ale že nejobtížnější částí jsou na něm ve skutečnosti ty dva předcházející roky, kdy procházíte procesem, při němž se vám svírá žaludek a vaše mysl je vyčerpaná z toho, jak se snažíte odpovědět na otázku, zda to máte ještě vydržet, nebo už odejít. Pokud máte děti, podobně jako já, bývá tento proces ještě více zničující.

Právě tím jsem procházela, když se na mě moje matka, která rozhodně není vášnivá čtenářka, podívala, plná smutku, a doporučila mi tuto knihu. Ignorovala jsem ji. Dcery už to tak dělávají. O několik měsíců později jsem tu knížku na okamžik vzala do ruky v obchodě. První část – *Jíst* – mě úplně pohltila. Otáčela jsem stránky a četla některé odstavce znovu a znovu. Tahle Liz mě dostala. Vždyť Liz, to jsem *byla* já. Podle ostatních jsem neměla vůbec právo se rozvádět! A ve skutečnosti

jsem ani neměla právo být nešťastná! Tohle manželství bylo přece tím, co jsem vždycky chtěla. Já sama jsem si tento život vytvořila. A upřímně řečeno, můj manžel je skutečně úžasný člověk. TAKŽE CO JE SE MNOU PRO VŠECHNO NA SVĚTĚ V NEPOŘÁDKU? I vlastní matka se mě ptala: „Kdo si myslíš, že jsi, aby sis zasloužila víc?“ V té době jsem odpověď na takovou otázku neznala, ale kniha *Jíst, meditovat, milovat* mě přiměla, abych ji chtěla najít.

Pak jsem se dostala k části nazvané *Meditovat*. A tam jsem dospěla k závěru, že jsem se mylila – kniha *Jíst, meditovat, milovat* mě ve skutečnosti zklamala víc než kterákoli jiná, kterou jsem kdy vzala do ruky. Začátek byl silný, ale pak jsem se v ní ztratila. Bylo obtížné prokoušávat se pasážemi o modlitbách, propěvování manter a životě v ášramu. Zasnout celé dny a měsíce meditacím, posilovat v tichu vlastní disciplínu, nekonečné hledání Boha a vnitřního míru – to všechno byly představy, které jsem nedokázala přijmout za své. Odložila jsem knihu zpátky do regálu.

V té době už bylo rozvodové řízení v plném proudu a já jsem se setkala s mužem, o němž jsem si myslela, že by to mohl být můj David (nebyl to můj David). Procházela jsem velmi hlubokými depresemi. Matka na mě tehdy znovu pohlédla, s ještě větším smutkem než předtím, a navrhla mi, abych v té knize přeskočila až k závěrečné části *Milovat*, protože si potřebuju číst o něčem šťastném. Poslechla jsem ji a s neskonálním zápalem jsem si *Milovat* přečetla. Pak jsem se rozhodla vrátit se dočíst konečně i část *Meditovat*. A znovu jsem se sama sebe ptala: „Co to s tou knihou je, že má tak hrozný prostředek?“

Část *Meditovat* se mi samozřejmě nelíbila. Je obtížná.

Domnívala jsem se, že když se rozvedu, zbavím se všeho, kvůli čemu jsem byla nešťastná. Myslela jsem si, že když začnu znovu sama, jen se svými dvěma nádhernými kluky, bude to řešení. Jenže pak se ukázalo, že ten