

# 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 © Zdík 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 nenávistné a podstatná část byla nesrozumitelných – ale nad všemi jsem zaslala. 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, meditoval, 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, meditoval, 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, meditoval, 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!

Knihla 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, meditoval, 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 najít. 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, sebezpoznávání 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 antidepressiv, 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 třásly 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, medítovat, milovat* si tuto otázku položily také. Nedávno mi přišel dopis od ženy středního věku z Japonska, ve kterém stálo: „Než jsem si přečetla *Jíst, medítovat, 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 čtyřiařicetileté 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, medítovat, 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. Ukažovali 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, nezladatelný syn. Potom jsem se otočila a vykročila opačným směrem – samotná mladá žena s batohem, připravená strávit několik dnů v Bologni konzumací těstovin a procvičováním 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 opačným 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 podvratné 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 jedině: Teď už mu věřím.

V posledních deseti letech jsem dostala mnoho dopisů. Někdy mi lidé posílají dárky, jindy nejrůznější 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.

Nejzvláštější 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 zaměřit 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 třásly 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.“