

MOJE NEČEKANÁ CESTA
K ÚSPĚCHU NA ULTRAMARATONU



JEZ A BĚHEJ

Scott Jurek

společně se Stevem Friedmanem



MLADÁ FRONTA

JEZ A BĚHEJ

Moje nečekaná cesta k úspěchu
na ultramaratonu

Upozornění pro čtenáře:

Toto dílo představuje mé vlastní poznatky a myšlenky. Přestože doufám, že vás inspirují k tomu, abyste ze sebe a ze života vytěžili to nejlepší, mějte na paměti, že nejsem lékař. Z knihy tedy čerpejte, ale s vědomím, že nemá být náhradou za radu lékaře nebo jiného zdravotníka. Já ani nakladatel nenese-
me odpovědnost za žádnou újmu, která by vznikla přímo či nepřímo vlivem informací obsažených v této knize.

Jinými slovy: Pokud se rozhodnete uběhnout 135 mil v Údolí smrti, bude to vaše vlastní riziko, bez ohledu na to, zda se budete či nebudete řídit
mými radami. Ale duchem budu s vámi na každém kroku.

Copyright © 2012 by Scott Jurek

Cover photo © Justin Bastien

Translation © Anna Kudrnová, Jan Pipek, 2013

JEZ A BĚHEJ

Moje nečekaná cesta k úspěchu
na ultramaratonu

Scott Jurek

společně se Stevem Friedmanem

MLADÁ FRONTA

*Mým rodičům, kteří mě jako první naučili,
jaké to je sáhnout si na dno sil,
a všem těm, kdo mě naučili jít ještě dál.*

*Za hranicí extrémní únavy a bolesti je možné nalézt obrovské zásoby lehkosti a síly,
o kterých se nám nikdy ani nesnilo, zdroje energie, kterých jsme se dosud
ani nedotkli — protože jsme se nikdy nedostali za onu hranici / mez.*

— WILLIAM JONES —

Prolog

Býval jsem ostýchavé dítě s vysokým krevním tlakem. Vyrosl ze mě hubený kluk, ze kterého si vrstevníci rádi utahovali a na nějž volali „chcípáčku“. Ve škole jsem nepatřil k nejrychlejším, k nejsilnějším, a dokonce ani k nejchytřejším. Byl jsem úplně obyčejný a toužil jsem po čemsi, co jsem ani neuměl pojmenovat. Nic mě neodlišovalo od ostatních, byl jsem jako každý jiný. A potom jsem něco našel.

Nebudu se pokoušet o žádná vzletná podobenství o inspiraci a víře. Nebudu vám namlouvat, že si vystačíte s pouhou vírou, když si chcete splnit nějaký sen. Místo toho vám ukážu — a to konkrétně —, jak jsem se od základu proměnil a že vy můžete dosáhnout téhož. Ať už běháte maratony, nebo jen pár kilometrů o víkendu; ať plavete, nebo jezdíte na kole; ať jste mladí nebo staří, vysportování anebo s nadváhou, dokážete to. Vím to, protože mně se to podařilo.

Příběh mého života se vám bude zdát velmi povědomý. Ne možná v detailech (pokud jste náhodou také neleželi s obličejem v prachu v Údolí smrti), ale poznáte tu touhu. Je to příběh, který zažil každý, kdo se kdy cítil zaseknutý na místě, každý, kdo někdy snil o tom, že něco dokáže, že se někým stane.

V takové slepé uličce jsem se ocitl před pár lety na jednom z nejnižších a nejteplejších míst celé planety. Tam také začnu své vyprávění. Bude to i *váš* příběh.

NĚKDO

ULTRAMARATON BADWATER 2005

Nejllepší cesta ven vede vždy skrz.

— ROBERT FROST —

Mozek jsem měl v jednom ohni. Celé moje tělo hořelo. Údolí smrti mě srazilo k zemi a teď mě opékalo zaživa. Členové mého podpůrného týmu mě povzbuzovali, ať vstanu, ujišťovali mě, že můžu běžet dál, ale sotva jsem je slyšel. Zrovna jsem se totiž soustředil na to, jak zvracím, a pak jsem pozoroval, jak se v kruhovém světle čelovky proud tekutiny vypařuje jen vteřinku poté, co se rozprskl na sálající silnici. Bylo hodinu před půlnocí a vzduch byl rozžhavený na mučivých 40 °C. Tohle měla být moje chvíle. Právě teď začínala fáze závodu, na které jsem postavil svou kariéru, fáze, kdy jsem dokázal najít skryté zásoby čiré vůle, jež ostatním chyběly, a kdy jsem našel síly umožňující mi překonat vzdálenost a rychlost, na které jiní nedosáhli. Ale jediné, na co jsem si dnes večer, jak jsem se tak pekl na silnici, byl schopný vzpomenout, byl televizní spot, který jsem viděl jako malý kluk. V něm kdosi drží v ruce vajíčko a nějaký hlas k tomu říká: „Tohle je váš mozek.“ Potom ruka vajíčko rozmáčkne, a když se škvíří a prská na rozpálené pánvi, hlas oznámí: „A tohle je váš mozek na drogách.“ Tenhle výjev jsem viděl na horké noční obloze. Slyšel jsem ten hlas bez těla, ale místo toho jsem si říkal: „Tohle je můj mozek na Badwateru.“

Měl jsem v nohou 70 mil běhu v údolí, kde lidé umírali, i když jenom šli. Zbývalo mi dalších pětasedesát. Připomněl jsem si, že tohle je ten

moment, kdy mám rozdrtit každého, kdo by byl tak bláhový, aby se mě držel v první půlce. Dokonce jsem závod rozběhl s úmyslem pokořit traťový rekord. Na to, že bych nevyhrál, jsem ani nepomyslel. A najednou jsem se začal bát, že ani nedokončím.

Existovalo jen jediné východisko — vstát a běžet dál. Ať jsem měl v životě jakýkoliv problém, řešení bylo vždy stejné: nevzdat se a pokračovat. I když se plíce vehementně dožadovaly kyslíku nebo se svaly svíjely v křečích, vždycky jsem věděl, že odpověď je v hlavě. Ale teď to tak nebylo. Kde se stala chyba?

Běháním žiju, běhání miluju. Běh do značné míry určuje, kdo jsem. Ve sportu, který jsem si vybral jako hobby, kariéru, posedlost a dokonalého, byť nelitostného učitele, je běhání způsob, jak odpovídám na všechny výzvy.

Technicky vzato jsem ultramaratonec. To znamená, že běhám závody na vzdálenosti delší, než je klasický maraton, tedy 42,2 kilometru. Přesněji řečeno, postavil jsem svou kariéru na tom, že běhám, a hlavně vyhrávám závody alespoň 50 mil dlouhé, nejčastěji 100 mil a sem tam 135 nebo 150 mil. Na některých jsem si udržel vedení od začátku až do cíle, jindy jsem si pohodlně počkal vzadu až do chvíle, kdy jsem potřeboval zrychlit. Tak proč tu teď ležím na krajinici, zvracím a nemůžu dál?

Bez ohledu na moje úspěchy mě mnozí před tímto závodem — sto-pětatřicetímílovou poutí Údolím smrti — varovali, že je moc dlouhý. Taky jsem si prý nedopřál dost času na regeneraci po předchozím závodě, což byla náročná a prestižní stomílovka Western States, který jsem vyhrál pouhé dva týdny předtím. Říkalo se, že moje strava (už sedm let jsem jedl pouze potraviny rostlinného původu) mi nikdy nebude stačit. Nikdo však nezmínil to, co bylo podle mě pravým kamenem úrazu, totiž že jsem podcenil závod samotný.

Některé ultrazávody se vinou rovinatými pralesy kolem malebných potůčků a luk s divokými květinami. Některé se konají v chladné podzimní melancholii, jiné v jiskrných mrazících raného jara.

A pak jsou závody jako ten, který mě srazil na kolena. Oficiálně se jmenuje Badwater UltraMarathon. Účastníci mu říkají Badwaterská stopětatřicítka a mnozí jej znají jako „nejnáročnější pěší závod na světě“.

Tyhle řeči jsem ale nebral moc vážně. Měl jsem za to, že už jsem běžel obtížnější trasy. Domníval jsem se, že jsem čelil mnohem rychlejším

a tvrdším soupeřům. Už jsem běžel ve sněhu a dešti, vyhrál jsem závody v různých koutech světa. Drápal jsem se sutí, běžel přes vrcholky čtyřtisícových hor. Skákal jsem dolů po balvanech v kamenných mořích, brodil se ledovými potoky. Byl jsem zvyklý na stezky, na kterých i jeleni váhali a klopýtali.

Jistě, Badwater se běžel Údolím smrti v nejteplejší části roku. A ano, podle místní legendy se prý stalo, že když jedna obuvnická firma rozdala závodníkům své výrobky, na rozpálené silnici se tavily podrážky ostošest.

Ale to přece byla jen povídačka, ne? A i když to na tomhle závodě opravdu pražilo a byla to delší vzdálenost, než jaké obvykle běhám, ta brutalita měla jen jeden rozměr. Byl jsem zvyklý na zrádný terén, počasí i konkurenci současně. Jiné ultrazávody vzbuzují nejen úctu, nýbrž přímo strach. Ale Badwater? Ve skutečnosti jej mnozí vynikající a známí ultramaratonci nikdy neběželi. Název Údolí smrti samozřejmě vyvolává zlověstné představy, elitní ultramaratonci si však o nebezpečí a smrti povídají každou chvíli. Mají takové historky rádi, ale neberou si je k srdci. To ostatně ani nemůžou.

Potíž nebyla v tom, že bych se nepřipravil. V mém sportu se nedostatek přípravy rovná masochismu. Zakoupil jsem průmyslový rozstříkovač, aby mě mohli pravidelně kropit vodou. Měl jsem na sobě kalhoty a tričko od Brooks Sports speciálně navržené tak, aby odrážely teplo. Prvních šest hodin závodu jsem do sebe každou hodinu nalil necelé dva litry vody (stejný objem, jako mají tři cyklistické láhve). Tato opatření měla ochránit jen moje tělo. Mysl nemohla ochránit ani sebevětší stříkačka. A pro ultraběžce je stav mysli důležitější než cokoli jiného.

Běhat ultra vyžaduje absolutní sebevědomí vyvážené hlubokou pokorou. Chcete-li vyhrávat, musíte věřit, že dokážete zničit protivníky. Na druhou stranu si musíte uvědomit, že pro vítězství je třeba plné nasazení. Jakmile jen trochu zaváháte, nejdete do toho naplno nebo uděláte jediný chybný krok, může to vést k porážce nebo i něčemu horšímu. Byl jsem příliš sebevědomý, málo pokorný?

Brzy po startu, na 17. míli, mě pozdravil jeden mariňák, který vzdal — už o mně slyšel. Jiný běžec, veterán pouštních závodů, odstoupil asi po dalších 30 mílích, když zjistil, že má moč tmavou jako kávu. I ten

znal mou pověst. Ale ta mi teď nepomáhala, stejně jako moje dřívější sebevědomí.

V čele závodu běžel padesátiletý lodivod a skokan do vody Mike Sweeney, který trénoval na skoky z vysoké výšky mimo jiné tak, že se mlátil do hlavy. Za ním následoval osmačtyřicetiletý nakladač zavazadel Ferg Hawke, který rád citoval Friedricha Nietzscheho.

Novináři v běžeckém tisku o mně psali jako o „hvězdě“. Ale byla to pravda, nebo jsem ve skutečnosti za nic nestál?

Všichni někdy zažíváme chvíle pochyb. Patří k lidské povaze se ptát, proč se vystavujeme určitým situacím a proč nám život klade do cesty překážky. Jen ti nejosvícenější a nejpomýlenější z nás vítají všechnu bolest jako výzvu a vnímají všechny ztráty jako drsné požehnání. Vím to. Vím, že jsem si vybral sport bohatý na dlouhé úseky agonie, že patřím do malé, různorodé společnosti mužů a žen, kde postavení odpovídá přesně tomu, jak kdo dokáže využít své vytrvalosti. Halucinace a zvracení jsou pro mě i moje kolegy ultramaratonce asi tak běžná věc jako zablácené trenýrky pro děti hrající fotbal. Odřeniny od oblečení, zčernalé nehty na nohou a dehydratace jsou pro nás, kteří běháme 50, 100 a více mil, jen takovým malým iniciačním rituálem. Maraton je poklidná předehra, kdy se můžete zamyslet a rozvrhnout si taktiku. Ultraběžci mívají běžně takové puchýře, že si musí nechat vytrhat nehty na nohou, aby ulevili tlaku. Jeden běžec si je dokonce nechal před závodem chirurgicky odstranit — preventivně, aby se s nimi nemusel později otravovat. Křeče vůbec nestojí za řeč. Když vám z blesků nevstávají chlupy na rukou a neježí se vám vlasy, vnímáte je jen jako kulisy. Bolesti hlavy z nadmořské výšky jsou stejně běžné jako to, že se zpotíte, a vzbuzují zhruba podobné starosti (fakt, že jeden běžec zemřel v Coloradu při závodě na výduť mozkové tepny, na tom nic nemění). Bolest ultramaratonci ignorují nebo přijmou; někteří ji potlačují ibuprofenem, což však může být riskantní. Moc ibuprofenu v kombinaci s intenzivním pocením může způsobit selhání ledvin, které má obvykle za následek, že zblednete jako stěna, a když máte štěstí, uděláte si výlet helikoptérou do nejbližší nemocnice. Jak jednou řekl můj kamarád z ultramaratonů a současně lékař: „Ne každá bolest něco znamená.“

Ultraběžci vyražejí za svítání a pokračují přes západ slunce, východ měsíce a ještě jednou dokola. Někdy klopýtáme vyčerpáním a svíjíme se bolestí, zatímco jindy bez námahy plujeme kamenitými stezkami, chytíme druhý dech a přímo vylétneme do tisícimetrového stoupání. Běháme s natlučenými kostmi a sedřenou kůží. Je to jednoduchý, ale krutý recept: Běž, dokud ti nedojdou síly. Potom pokračuj dál. Najdi novou zásobu energie a vůle. A pak běž ještě rychleji.

V jiných sportech existují různá bezpečnostní opatření, na ultramaratonech jsou samozřejmostí kontroly, jejichž cílem je zabránit úmrtím. Většinu závodů lemují řada kontrolních stanovišť, kde je každý závodník zapsán a někdy i zvážen. Běžci se tam mohou ve stínu občerstvit a případně využít lékařskou pomoc. Na závodech mívají běžci většinou vodiče, který je doprovází ve druhé polovině trasy (vodič ale může jen radit a pomáhat s orientací, nesmí nést jídlo nebo vodu). Běžcům obvykle smí pomáhat i podpůrný tým — skupinka lidí, kteří jim připravují jídlo, pití, informují závodníka o aktuálním pořadí a připomínají mu, že opravdu může dál, i když si myslí, že musí každou chvíli zkolabovat.

Skoro všechny ultraběhy se běží v kuse. To znamená, že neexistuje žádná pauza, kdy by někdo zastavil stopky a všichni si šli dát velkou porci špaget, načež by si vychutnali zasloužený celonoční spánek, jako se to dělá například na Tour de France. Zvládnout to je jedna z výzev a lákadel, které ultra přináší. Vytrváte i tam, kde by se většina lidí zastavila. Běžíte dál, i když ostatní odpočívají.

Ale to byl další problém — to ostatní měli zastavit a odpočívat, ne já. Teď však došlo i na mě. Prostě jsem nemohl dál.

Můj kamarád a člen týmu Rick mi opakoval, že si je jistý, že to dokážu. Pletl se. Co jsem udělal špatně? Bylo to tréninkem a nedostatečnou regenerací? Všemi těmi závody? Přístupoval jsem nesprávně k mentální přípravě? Mohla za to strava? Moc jsem přemýšlel?

Na ultrabězích máte spoustu času k přemýšlení, tedy když se zrovna nemáte na pozoru před pumami, nevyhýbáte se propastem nebo si nepovídáte se šklebícími se skalami či mumlajícími stromy (které mozek tvrdošíjně odmítá uznat za pouhé přeludy). Zastavit nebo předčasně ukončit znamená získat ještě víc času pro úvahy. Možná jsem ten čas na zastavení chtěl. Možná je dobře, že tady na poušti ležím jak široký tak

dlouhý a ptám se sám sebe, proč vůbec běžím touhle rozpálenou pecí. Proč se vystavuju takovému týrání?

Běhat jsem začal z důvodů, kterým jsem teprve teď začínal rozumět. Jako kluk jsem pobíhal po lese a okolo domu pro radost. V dospívání jsem běhal, abych si zlepšil kondici. Později jsem běhal proto, abych našel klid a protože jsem se naučil nevzdávat, co jsem jednou začal. V životě totiž, stejně jako na ultramaratonu musíte pořád směřovat dopředu. Nakonec jsem běhal, protože jsem se stal běžcem a sport mi nejen přinášel fyzické potěšení, ale také mi dodával kuráž k boji s dluhy a nemocemi, pomáhal mi čelit starostem, kterých jsem měl denně plnou hlavu. Běhal jsem, protože jsem začal mít rád jiné běžce. Běhal jsem, protože jsem miloval výzvy a protože neexistuje lepší pocit než doběhnout do cíle nebo zvládnout náročný trénink. A proto, že jsem coby zkušený běžec mohl sdělovat jiným, jak moc mě naplňuje žít zdravě, denně se hýbat, zdolávat překážky, uvědomovat si, co jím. A že nezáleží na tom, kolik vyděláváte nebo kde žijete, ale jak žijete. Těžkosti, kterým jsem čelil na ultramaratonech, mi připomínaly, že v životě mohu zvládnout i jiné problémy; to je nakonec život. I proto jsem běhal.

Můžu pro jednu nedokončit a zároveň nebýt ten, kdo vzdává?

„Už jsi to dokázal dřív,“ řekl Rick, „a dokážeš to znova.“

Ocenil jsem jeho optimismus, stejně jako neskonalou hloupost toho, co právě řekl.

Jindy, za jiné letní noci, v jiném závodě bych možná okouzleně hleděl na třpytivé hvězdy na sametové noční obloze. Možná bych stočil pohled na zasněžené vrcholky pohoří Sierra Nevada, tyčící se na okraji nekonečné pouště jako pochmurní strážci, a viděl nikoli hořkou porážku, nýbrž vznešenost. Blížil bych se k tmavé, nepřívětivé mase hor, dokud by nezměnila svou tvář a neuvítala mě.

„Moje břicho,“ kvílel jsem. „Moje břicho.“ Pár lidí z mého podpůrného týmu navrhovalo, ať si vlezu do velké, rakvi podobné chladicí bedny plné ledu, kterou dovlekli na silnici, a snížil tak tělesnou teplotu. To už jsem ale vyzkoušel. Rick mi doporučil, ať zvednu nohy do vzduchu — to by mi mohlo ulevit. Prý to mám udělat někde stranou silnice, aby mě neviděly týmy ostatních závodníků. Jejich běžce by ta zpráva jen

povzbudila. Copak mu nedochází, že ostatní běžci žádné povzbuzování nepotřebují? Jejich obávaný soupeř úplně vytuhl.

Nepohybovat se bylo vlastně příjemné. Ani zdaleka jsem se nestyděl tak, jak jsem si představoval. Mohl jsem díky tomu zpytovat svou pýchu.

Kdyby se ta scéna odehrávala ve filmu, na tomto místě bych zavřel oči a uslyšel slabý, přiškrcený hlas své invalidní matky — říkal by, že mě miluje a že ví, že mohu dokázat, cokoli chci. Já bych zrudl hanbou a pak by na mě promluvil autoritativní hlas otce: „Někdy prostě musíš!“ Zvedl bych se na loktech, zavřel oči a viděl všechny ty spolužáky na druhém stupni, kteří na mě volali chcípáčku. Postupně by se proměnili ve všechny nevěřící Tomáše, kteří o mně na začátku kariéry pochybovali, kteří prohlašovali, že se mě není třeba bát, že jsem jen nějaká nula z nížin. Ve filmu bych se zvedl na kolena a znenadání se upamatoval, kdo vlastně jsem — běžec! Hrdě bych se vztyčil, udělal pár kroků a pak ladně odběhl do tmavé pouštní noci. Pronásledoval bych ty dva ostřílené veterány před sebou jako kočka myši, jejichž dny jsou už nenávratně sečteny.

Zkusil jsem ještě něco vyzvracet, ale žaludek už jsem měl prázdný a každý jeho stah doprovázela mučivá bolest.

Lidé z týmu a přátelé mi říkali, ať zavřu oči a uvolním se. Místo toho jsem civěl na hvězdy. Všechno, i poušť, zmizelo. Ztráta periferního vidění je jedním z příznaků dehydratace a začínající ztráty vědomí. Čekalo mě snad tohle? Bylo to, jako bych se díval tunelem na malý výsek nekonečné, trpytivé oblohy.

Členové týmu mi radili, ať se napiju trochu vody, ale nešlo to. Pomyslel jsem si: „Tak tohle asi nevyjde.“ A pak jsem zaslechl nějaký zvuk — byl to můj vlastní hlas, který říkal, co jsem si jen myslel: „Tak tohle asi nevyjde.“

Hvězdám to bylo jedno. Tohle je další z radostí ultramaratonce — absolutní, utěšující netečnost země a nebe. Tak jsem udělal chybu, no a co? Nebyla to největší katastrofa na světě, souhvězdí na obloze to nezajímalo. Možná mi to dopomůže k pokoře. Možná mi to, že vzdám a budu poražený, zvedne morálku. Možná mi prospěje si jeden závod zkrátit.

Kéž bych tak dokázal přesvědčit sebe sama, že tomu věřím.

Měl jsem poslechnout trenéry a doktory, kteří tvrdili, že sportovci musí konzumovat živočišné bílkoviny? Měl jsem méně trénovat? Myslel jsem, že jsem neporazitelný. Zavřel jsem oči.

Učily mě jeptišky, vychovávala mě matka, která se nechala pokropit zázračnou vodou z Lurd v naději, že vstane z invalidního vozíku. A teď jsem se já sám nemohl postavit na nohy.

Nebyl jsem vždycky nejrychlejší běžec, nicméně jsem se vždycky považoval za jednoho z nejdolnějších. Možná bylo ze všeho nejtěžší přijmout, že i moje možnosti mají své hranice. Možná to nebyla slabost, zůstat tam, kde jsem, ale naopak projev síly. Přijmout své limity by mohlo znamenat, že je načase stát se někým jiným než běžcem. Ale kým? Kdo jsem, když ne běžec?

Znovu jsem se zadíval na hvězdy. K problému se nijak nevyjádřily.

A pak zazněl z pouště hlas, starý a povědomý hlas.

„Když se tady budeš válet na zemi, tak ten podělanej závod nevyhraješ. Dálej, Jurku, vstávej, vole.“

Byl to můj starý kamarád Dusty. Usmál jsem se. Skoro vždycky mi dokázal zvednout náladu, i když přiváděl všechny ostatní do rozpaků.

„Vstávej, kurva!“ zařval Dusty, ale já nemohl. Nechtělo se mi do toho.

„Sweeney už tam tuhne, a ty si ho podáš. Dáme ho, kámo!“

Podíval jsem se na něj. Copak nevidí, že já si nikoho nepodám?

Dřepl si a sklonil se tak, že se mi díval do očí z bezprostřední blízkosti.

„Chceš bejt někdo, Jurku? Chceš bejt někdo?“

RÝŽOVÉ KOULE (ONIGIRI)

Tyhle rýžové kuličky zabalené do mořské řasy mi poprvé ukázal jeden japonský běžec, když jsem se zajímal o to, co má na závod s sebou k jídlu. Jsem za to vděčný, protože bílá rýže dokáže skvěle zchladit, zvláště v horkých oblastech, jako je Údolí smrti. Obsahuje spoustu sacharidů, není příliš sladká a je měkká a snadno stravitelná. Rýžové koule jsem si v Japonsku oblíbil jako výborné jídlo na cesty i kvůli tomu, že mořské řasy jsou skvělým zdrojem iontů a solí. Dnes jsou onigiri v Asii k dostání i v obchodech s potravinami. Pokud chcete variantu bez sóji, můžete miso nahradit naloženým zářezem nebo pastou ze švestiček umeboši.

NA 8 ONIGIRI:

2 ŠÁLKY RÝŽE NA SUŠI

4 ŠÁLKY VODY

2 LŽIČKY PASTY MISO

3—4 PLÁTKY MOŘSKÉ ŘASY NORI

Rýži uvaříme ve vodě na sporáku nebo v rýžovaru. Necháme vystydnout. Do mističky si nalijeme vodu a průběžně si namáčíme ruce, aby se na ně rýže nelepila. Vezmeme čtvrt šálku rýže a rukama z ní uhněteme trojúhelník. Na jednu stranu rovnoměrně rozetřeme čtvrt lžičky misa. Přikryjeme další čtvrtkou šálku rýže. Opět vytvarujeme trojúhelník tak, aby bylo miso všude pokryté rýží. Přeložíme plátky řasy nori na půl a přetrhneme. Zabalíme rýžový trojúhelníček do půlky plátku tak, aby řasa zakryla všechnu rýži. Opakujeme postup se zbývajícím rýží, misem a nori.

NĚKDY PROSTĚ MUSÍŠ

PROCTOR, MINNESOTA 1980

Jediná opravdová čára je ta, na které začínáš.

— ISRAEL NEBEKER Z KAPELY BLIND PILOT —

Seděl jsem na stoličce doma v kuchyni. Matka mi strčila do ruky velkou dřevěnou lžíci a řekla, ať míchám, ale těsto bylo příliš husté. Poradila mi, abych to zkusil oběma rukama, pořád jsem však lžící nemohl pohnout. Pak se lžíce najednou začala hýbat a už se nezastavila. Matka vzala moje ruce do svých. Z cukru a másla jsme míchali světle žluté spirály a já předstíral, že to celé dělám sám. To je jedna z mých nejstarších vzpomínek.

Myslel jsem si, že máma je slavná. Pracovala u Litton Microwave, firmy vyrábějící mikrovlnné trouby. Předváděla ženám, jak mohou pomoci tohoto nového vynálezu smažit slaninu nebo upéct čokoládový dort. Pro minnesotskou drůbežářskou radu v rádiu vyprávěla o vejcích, pak následovaly reklamy v televizi a nakonec měla svůj vlastní pořad o vaření na kabelové televizi. Jejím heslem (kterému dosud věřím) bylo: „Nemusíte být šéfkuchař, abyste vařili skvělé jídlo.“

Pro nás připravovala vepřovou pečení, pečená kuřata, grilované steaky a poctivou bramborovou kaši. V dětství mých vzpomínek se vždycky na parapetu v kuchyni chladí koláč, vůně těsta a ovoce proniká do kuchyně, kde mě a matku obklopuje v těsném objetí.

Nepamatuji si, že by kdo mluvil o původním propojení s jídlem nebo o tom, že když jíme vlastnoručně vypěstovanou zeleninu, poutáme se tak k místu, kde žijeme, a také jeden k druhému. Nevzpomínám si na

žádnou zmínku o tom, že společně chytit, očistit, osmažit a sníst candáta je v rodině něco jako svátek. Matka trvala na tom, abychom spolu u večere seděli celou hodinu. Kdyby ji někdo pochválil, že peče domácí koláčky, místo aby koupila směs v pytlíku, myslela by si, že se pomátli. Tehdy jsem to nevěděl, ale naučil jsem se toho hodně o jídle a o tom, jak souvisí s láskou. Když jsme spolu vařili, máma mi vyprávěla o časech, kdy chodila na vysokou. Byla přesvědčená, že i já půjdu studovat. Když nebyl táta doma, vyběhla mě, abych si vzal baseballovou pátku, šli jsme na dvorek vedle zahrady a tam mi spodem nadhazovala. Říkala, že je hrdá na to, jak umím pěkně pracovat, a že si nemám nic dělat z toho, jaký je táta mrzout. Má prý jenom hodně starostí.

Otec ale nebyl jediný v rodině, kdo dbal na poslušnost. Když jsem zlobil, matka mi naplácala tou samou vařečkou, kterou jsme míchali těsto. To ona mi zakázala sledovat televizi déle než pět hodin týdně. Když jsem se chtěl dívat na fotbal, musel jsem si vybrat buď první, nebo druhý poločas. Vždycky jsem si vybral druhý.

Nevzpomínám si, kdy jsem ji poprvé viděl upustit sklenici. Muselo mi být asi devět. Po nějaké době už jsem si sotva pamatoval dobu, kdy jí nic z rukou nepadalo. Nůž se jí nejistě klepal mezi kdysi pevnými prsty. Někdy sebou škubla, i když jen stála u kuchyňského pultu. Když viděla, že se dívám, mrkla na mě a usmála se.

Další vzpomínka: Když mi bylo šest let, jednou jsem venku skládal dřevo a k našemu domu přijelo auto. Věděl jsem, že to není nikdo ze sousedů — bydleli jsme ve slepé ulici na kraji lesa, skoro deset kilometrů od Proctoru v Minnesotě, což je dalších 250 km od Minneapolisu. Znal jsem všechna auta, co jezdila po naší silnici, věděl jsem předem, kdo sedí za volantem a které děti se asi perou na zadním sedadle. Tohle auto patřilo rodičům mého kamaráda z Proctoru. Maminka ho přivezla, abychom si spolu pohráli. Zavýskl jsem a hrnul se k vozu, ale zastavil mě přísný hlas.

„Můžeš si jít hrát, až doskládáš to dříví. Což bude tak za dvě hodiny, jak tak koukám.“

Byl to táta. Znal jsem ho příliš dobře, než abych se hádal. Takže jsem pošeptal kamarádovi, o co jde, a ten to řekl své mámě. Vrhla pohled na mě, pak na tátu, a odjeli. Já jsem se vrátil ke dřevu.

Když jsem měl všechny domácí práce hotové, táta mě občas brávil na procházku do lesa. Jednou, to mi bylo sedm a máma si zrovna šla zdřímnout (začínala být hodně unavená), vzal hrst hlíny a nechal ji propadat mezi svými silnými prsty. Vyprávěl mi, jak se jednou dva z nejchytřejších vědců na světě procházeli po lese, možná docela takovém jako tady v Minnesotě, a najednou se objevil Bůh, vynořil se jen tak mezi stromy. A Bůh povídá: „Když jste tak chytří, umíte stvořit hlínu ze vzduchu jako já?“ Pamatuju si, že se táta usmíval, když mi ten příběh vyprávěl, ale byl to smutný úsměv. Mám za to, že se mi snažil sdělit, že ať přemýšlíme nebo pracujeme sebevíc, některé věci v životě jsou nevyzpytatelné a my to musíme přijmout.

Když jsem dosáhl osmého roku, procházek po lese s tátou ubylo. Hodně jsem pomáhal doma. Plel jsem záhony ve velké zahradě vzadu za domem nebo jsem z nich vybíral kamení. Skládal jsem dřevo, pomáhal v kuchyni, chystal své pětileté sestře Angele svačinu a dával pozor na tříletého Grega, aby neprováděl nějaké lumpárny. Když mi bylo deset, uměl jsem sám upéct v troubě dušené hovězí. Kdykoli jsem si stýskal, že se mi nechce vybírat kamení nebo skládat dříví a místo toho bych si radši hrál, táta zavrčel: „Někdy prostě musíš!“ Po chvíli jsem přestal protestovat.

Svou tvrdou výchovu zmírňoval soucitem a smyslem pro humor. Sázel se se mnou, kolik dříví dokážu za deset minut navršit do dřevníku nebo kolik kamenů vyberu za tu dobu ze záhonu. Tehdy jsem si to nejspíš neuvědomoval, ale táta mě tím učil, že i ta nejobyčejnější povinnost může být vzrušující, když se z ní udělá soutěž. Také jsem zjistil, že splním-li úspěšně nějaký úkol, jakkoli obtížný, mám z toho nesmírnou radost.

Když mi bylo deset, táta mi koupil pušku ráže .22 s pažbou z ořechového dřeva a hlavní z leštěné oceli. Poučil mě, že mám zabít každé zvíře, které zraním, že je mám stáhnout a vyvrhnout a vždycky sníst cokoli, co přinesu domů. V té době už jsem uměl chytit, vykuchat a očistit candáta.

Také jsem hodně sbíral borůvky. V naší rodině byl takový iniciační rituál — jakmile některé dítě oslavilo šesté narozeniny, šlo povinně s babičkou z tátovy strany na borůvky a třešně. Starší bratřanci a sestřenice mi vyprávěli o tomhle velkém dobrodružství a já se ho nemohl dočkat. Jaksi se ale zapomněli zmínit o mračnech komárů, páchnoucích bažinách

a žebříku — ze kterého se mi podařilo spadnout. Brečel jsem, že chci domů, ale babička nic takového nestrpěla. Koneckonců to ona vychovala tátu. Když jste s ní šli na třešně, trhali jste celé hodiny. A když jste se začali nudit s dědou na rybách, tak jste měli smůlu, hezky jste dál seděli a rybařili, ať se vám chtělo, nebo ne. Při těchto nudných povinnostech jsem se učil trpělivosti, ale co bylo ještě důležitější, naučil jsem se najít radost v monotónní a fyzicky náročné práci.

Samozřejmě jsem nebyl pořád spokojený a trpělivý, byl jsem ještě děcko. Ale i tak jsem vytrval. Proč?

Někdy prostě musíš!

Táta měl tehdy dvě zaměstnání — ve dne instaloval potrubí a v noci dělal údržbáře v místní nemocnici. Věděl jsem, že kupony, za které máma nakupuje v potravinách, jsou ve skutečnosti poukázky na jídlo, že dostáváme státem dotovaný sýr a že nás táta sotva uživí. Když se rozbila televize, neměli jsme novou celý rok. Měli jsme dvě auta, ale obvykle bylo jedno rozbité, a někdy i obě. Viděl jsem, že máma je čím dál utahanější a že se zahrádka u domu postupně zmenšuje, zatímco seznam domácích prací (papír s tabulkou obsahující naše jména a povinnosti pro mě a moje sourozence), který nám táta vyvěsil na lednici, se naopak stále prodlužuje. Uvědomoval jsem si, že nikdo z mých kamarádů nemusí plít ani sekát trávu, když je dusno a třicet stupňů ve stínu, nebo dvě hodiny nosit a skládat dříví, než si smí jít hrát. Máma mi přestala na dvorku nadhazovat. Naučil jsem se ji o to nežádat.

Čím bylo matce hůř, tím víc jsem musel pomáhat. Čím víc jsem pomáhal, tím více jsem přemýšlel nad tím, proč je všechno tak, jak to je. Proč je máma nemocná? Kdy se uzdraví? Proč není táta trochu veselejší? Proč zrovna mě při pravidelných prohlídkách, jestli nemáme vši, školní ošetřovatelka vždycky kontrolovala dvakrát? Protože bydlíme na venkově? Nebo protože jsme podle jejího názoru chudí?

Všechno se ještě výrazně zhoršilo o prázdninách po ukončení třetí třídy. Byl teplý, jasný den, jaké už v Minnesotě bývají. Táta přijel z práce a s mámou se jeli podívat na můj baseballový zápas. Byl jsem v levém poli a zrovna jsem chytil míč. Hodil jsem jej do vnitřního pole a v tu chvíli jsem zahlédl, jak přijíždí náš kombík Oldsmobile a z něho vystupuje táta. Pak se otevřely zadní dveře a vystoupila i máma, jenže něco bylo špatně. Dveře

se otevíraly hrozně pomalu. Máma zakopla a táta jí běžel pomoci. Musel ji při chůzi podpírat, i když to k tribunám bylo jen pár desítek metrů. Sledoval jsem každý její šouravý krok. Prošvihl jsem dva pálkaře a i po konci směny jsem zůstal stát v levém poli jako zařezaný a díval se na ně.

Na seznam povinností přibily nové. Věděli jsme, že mámě není dobře; stále častěji si musela jít lehnout. Jednou, to jsem byl v osmé třídě, nám táta řekl, že máma chodí k nějakým odborným lékařům. Možná zmínil i roztroušenou sklerózu, ale tenkrát to byla jen slova. Neměnilo to nic na tom, kdo máma je nebo co se s ní děje. Jestli jsem o tom vůbec přemýšlel, tak asi jen nějak takhle: cože roztroušeného? Čas od času zůstávala v Minneapolisu na léčení. Táta říkal, že naděje umírá poslední.

Jednoho dne přijel k mámě fyzioterapeut. To prakticky znamenalo, že nemoc nezmizí, ani ji nikdo nevyлéčí. Potom už máma ke specialistům nechodila.

V té době jsem už běžně připravoval sekanou s brambory a dříví jsem nejen skládal, ale také předtím naštípal. Sourozencům jsem vařil oběd a pomáhal mámě chodit po domě. Někdy jsem jí pomáhal i se cviky, které mi ukázal fyzioterapeut.

Hrozně rád bych řekl něco jiného — jak jsem vděčný za to, že jsem mohl pomoci, že si cením příležitosti pomáhat ženě, která mě milovala, ale abych řekl pravdu, všechny ty domácí práce jsem nenáviděl. Ničilo mě, co se s mámou děje. Nesměli jsme o tom ani ce knout kvůli tátovi, který kdysi sloužil u námořnictva a vyznával vojenskou disciplínu. Dnes vím, že byl tehdy ve strašném stresu. *Neptej se proč. Někdy prostě musíš.* Takže jsme se, moji sourozenci a hlavně já, pořád báli. Jednou jsem hodinu skládal dříví, načež táta prohlásil, že je to křivé, a celý štos shodil. Musel jsem začít znovu.

Začal jsem trávit čím dál víc času v lesích. Budoval jsem si cestičky a průchody k ukrytým bunkrům ve stromech, které jsem postavil z kusů dřeva, co tátovi zbyly z nějaké práce. Kdykoli jsem měl možnost, vyrazil jsem ven se svojí puškou nebo rybářským prutem. Většinou jsem chodíval sám, s prázdnýma rukama, a toulal se pod zelenými střechami větví tak dlouho, až jsem znal nazpaměť každý metr toho lesa.

V té době to rodiče nejspíš nevěděli (já jsem si to tedy rozhodně neuvědomoval), ale vlastně mě připravovali na vytrvalostní sport. Než jsem vůbec začal běhat, už jsem věděl, co je to utrpení.

ZAČÁTKY

Efektivní běh vyžaduje dobrou techniku, a efektivní běh na sto mil vyžaduje vynikající techniku. Úžasný paradox však je, že k tomu, abyste začali běhat, techniku nepotřebujete. Vůbec žádnou. Abyste se stali běžci, stačí dojít do lesa nebo vyjít na ulici a rozběhnout se. Klidně jen padesát metrů, jestli víc nezvládnete. Zítra doběhnete dál. Pohybová aktivita ve vás sama vyvolá radost a instinktivní potěšení z pohybu. Budete mít pocit, že si hrajete, a tak to má být.

Ze začátku si vůbec nedělejte hlavu s nějakou rychlostí nebo vzdáleností. Naopak, běžte pomalu, přibližně na 50–70 procent maximálního úsilí. Nejlépe uděláte, když poběžíte s někým známým a budete si u toho povídat. V okamžiku, kdy nemůžete mluvit, už běžíte moc rychle. Jestli potřebujete, kombinujte běh s chůzí. A nebojte se chodit do kopců. Po čase prodlužujte vzdálenost. Dlouhé pomalé běhy vám posílí srdce a plíce, zlepší krevní oběh a zefektivní svalový metabolismus.

BRAMBOROVÁ KAŠE PO MINNESOTSKU

Když jsem byl malý, vypil jsem ke každému jídlu sklenku mléka a na talíř si nandal víc bramborové kaše než kterýkoli jiný člen rodiny. Pořád tohle jídlo zbožňuju, dnes do něj však dávám domácí rýžové mléko, které je zrovna tak krémové a syté jako kravské, a navíc je levnější a při jeho výrobě nevzniká žádný plastový odpad. Je to výborné prosté, ale poctivé jídlo.

NA 4 AŽ 6 PORCÍ:

5—6 STŘEDNĚ VELKÝCH ŽLUTÝCH NEBO ČERVENÝCH BRAMBOR

1 ŠÁLEK RÝŽOVÉHO MLÉKA

2 LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE

½ LŽÍČKY MOŘSKÉ SOLI

½ LŽÍČKY DRCENÉHO PEPŘE

MLETÁ PAPRIKA (NEMUSÍ BÝT)

Opereme brambory — můžeme je oloupat nebo nechat ve slupce podle chuti. Vložíme je do hrnce a přilijeme tolik vody, aby byly všechny brambory ponořené několik centimetrů pod vodou. Přikryjeme pokličkou a rychle přivedeme k varu, pak snížíme plamen a vaříme 20—25 minut. Poté zkontrolujeme brambory vidličkou. Jakmile do nich jde snadno zapíchnout, jsou hotové.

Sundáme brambory ze sporáku a scedíme je. Rozmačkáme je na kaši šťouchadlem nebo ručním mixérem. Přidáme zbývající přísady a dále šťoucháme, dokud nedosáhneme hladké, nadýchané konzistence. Podle chuti můžeme okořenit ještě špetkou soli, pepře a papriky.

RÝŽOVÉ MLÉKO

NA 2 ŠÁLKY:

- 1 ŠÁLEK VAŘENÉ HNĚDÉ NEBO BÍLÉ RÝŽE
- 4 ŠÁLKY VODY
- $\frac{1}{8}$ LŽÍČKY MOŘSKÉ SOLI
- 1 LŽÍČKA SLUNEČNICOVÉHO OLEJE (NEMUSÍ BÝT)

Rýži, vodu a sůl dáme do mixéru. Pokud chceme mléko krémovější, přidáme i olej. Mixujeme na vysoký výkon 1—2 minuty, dokud není mléko hladké. Nalijeme do vhodné nádoby, přikryjeme a skladujeme v lednici. Rýžové mléko vydrží 4 až 5 dní.