

VYDRŽAŤ



AKO MAKAŤ, PREŽIŤ A UYTRUAŤ

CAMERON
HANES

>>>
PREDSLOV JOE
ROGAN

UYDRŽAŤ

TATRAN

UYDRŽAŤ



Ako makat', prežiť a vytrvať
Cameron Hanes

Šport a rekreačný lov predstavujú isté riziko a čitatelia by informácie obsiahnuté v tejto knihe mali používať s rozvahou. Autor ani vydavateľstvo nenesú žiadnu zodpovednosť za stratu, zranenie či škodu spôsobenú kýmkoľvek a čímkoľvek ako následok použitia informácií z tejto knihy.

Z anglického originálu Cameron Hanes: ENDURE,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve St. Martin's Press, an imprint of
St. Martin's Publishing Group, New York 2022,
preložil Ivan Štefánek.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2023 ako 5387. publikácia.
Vydanie I.

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Veronika Goldiňáková

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba Peter Zentko

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2022 by Cameron Hanes

Translation © Ivan Štefánek 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2023

ISBN 978-80-222-1423-0



OBSAH

Predslov Joe Rogan	9
Prológ: Prijat' pozvanie	15

PRVÁ ČASŤ: KORISŤ

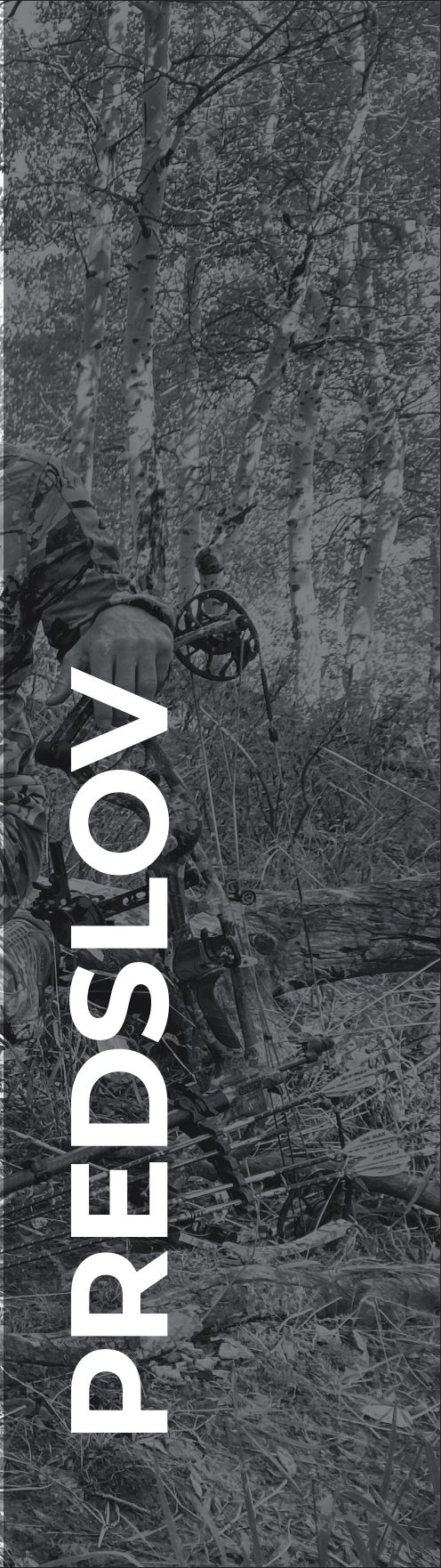
Kapitola 1: Život je utrpenie	23
Výzva: Milujte problémy	42
Kapitola 2: Nevzdať sa	45
Výzva: Začni snívať a začni žiť	57
Kapitola 3: Ponor do hlbokej jamy	59
Výzva: Snívaj vo veľkom, dosiahni viac	75

DRUHÁ ČASŤ: PREDÁTOR

Kapitola 4: Zvláštne a nepreskúmané územie	79
Výzva: Spoznaj svoje hranice	90
Kapitola 5: Nedovoľ im prekonať ťa	93
Výzva: Jednoduché nestojí za nič	110
Kapitola 6: Zanietený či priemerný	113
Výzva: Nikoho to netrápi	129
Kapitola 7: Zrýchli	131
Výzva: Príprava na zabalenie	144
Kapitola 8: Ver, že to dokážeš	147
Výzva: Podakuj svojim kritikom	161
Kapitola 9: Trénuj tvrdo, lov jednoducho	163
Výzva: Začni snívať a začni žiť	184
Kapitola 10: Posledná nálož	187

TRETIA ČASŤ: NEPREKONATELNÝ PREDÁTOR

Kapitola 11: Najlepší neoddychujú	201
Výzva: Ty sa máš	220
Kapitola 12: Režim beštie	223
Výzva: Ostaň na trati	237
Kapitola 13: Neznášať ma ti nepomôže zvíťaziť	239
Výzva: Počúvaj nenávisť	255
Kapitola 14: Nestálosť osudu	257
Výzva: Je dosť pre všetkých	278
Kapitola 15: Legendy neumierajú	281
Výzva: Milujte sa navzájom	299
Kapitola 16: Neprekonateľný podvodník	301
Epilóg: Neúprosný	319
Doslov Davida Gogginsa	330



PRED SLOW

Slabosť prenasleduje všetkých ľudí. Každého jedného.

Nehovorím nevyhnutne o fyzickej slabosti, ako napríklad nemať dosť sily na dvíhanie ťažkých vecí. Nie, hovorím o ozajstnej slabosti: slabosti ducha.

Slabosti vôle.

Neschopnosti konať.

To ľudí žerie. Niektorí vám povedia, že im je to jedno a uvedú vám kopu presvedčivých argumentov, prečo byť lenivý. Ale keby ste s nimi strávili chvíľu osamote a ponúkli im pilulku, ktorá im dodá neskrotiteľného ducha a neúnavnú vôľu uspieť, neodmietli by ju.

Všetci.

Každučký človek.

Slabosť nás všetkých prenasleduje.

Časy, keď sme toho mohli spraviť viac, ohrozujú naše sebavedomie. Okrádajú nás o sebaúctu a znižujú našu vieru vo vlastný potenciál.

No všetci máme momenty, keď sme mohli spraviť viac a neurobili sme to.

Skutočné umenie života je minimalizovať práve tie momenty, keď vnútorná potvora začne úradovať, a rozvíjať svoju schopnosť rásť a makať.

Je to hotové umenie.

Nanešťastie, väčšina z nás nevníma život ako umenie.

Väčšina z nás opustí tento svet s nedomalovaným plátnom – s nejasným tieňom toho, čím by sme mohli byť, keby sme sa rozhodli posilňovať myseľ a nútiteľ do pohybu.

Kým máme motiváciu, vynaložíme istú snahu, no častejšie prídu výhovorky, prečo to nejde, a frflanie, než aby sme sa prinútili do činnosti mimo komfortnej zóny.

Človek ktorý si večer môže ľahnúť s vedomím, že dnes dosiahol svoje maximum, je veľmi vzácny. Ešte vzácnejší je však ten, ktorý tak robí opakovane, deň za dňom, rok za rokom, až sa z lenivosti a sebaľútosti stane vzdialená spomienka, utopená v rokoch a rokoch činov a disciplíny.

Je to umenie a jedným zo súčasných majstrov tohto umenia je môj dobrý priateľ Cameron Hanes.

Rýchly pohľad na jeho instagramový profil pre nezasvätených odhalí, že je to lovec s lukom a so šípom, ktorý miluje dvíhanie činiek a beh na dlhé trate. No na skutočné pochopenie Cama treba oveľa pozornejšie a dlhšie štúdium. Je majstrom v umení, ktorému sa dostáva najmenej pozornosti – v umení naplneného života. Táto práca, poskladaná z mnohých vrstiev snahy a disciplíny, dodáva ži-

votu hĺbku a textúru a nezainteresovanému pohľadu by popravde nič nedala. Je to forma umenia, ktorú pochopia a naozaj ocenia iba tí, ktorí tiež makajú a vedia, aká úžasne konzistentná je táto snaha.

Nájdite si na Instagrame hashtag #keephammering (neprestávaj makat').

Keď to píšem, je pod ním už viac ako štyristoštyridsaťdeväťtisíc príspevkov inšpirovaných životom Camerona Hanesa.

Podľa jeho slov neexistujú žiadne dni voľna. Dni, keď sa nezlepšujete, sú premárnené.

Makačka nikdy nekončí a vnútorná potvora nikdy nedostane šancu.

Veľa ľudí hovorí podobne.

V skutočnosti je až nechutne bežné hrať sa na drsniaka.

Mnoho z týchto pozérov bude na sociálnych sieťach postovať motivačné citáty a dávať nevyžiadané rady o tom, ako „nasledovať svoje sny“ či „ísť za svojimi cieľmi“, ale stavím sa, že keby sme sa im pozreli do života, zistili by sme, že väčšina z týchto trul'ov sa len napcháva a sleduje ako im na postoch pribúdajú lajky.

Jeden z mojich obľúbených citátov Cama Hanesa je: „Všetkým je to jedno, makaj tvrdsie.“

Je to dokonalý výrok v týchto časoch, keď aj dospelí chlapi používajú skrášľujúce filtre na svojich instagramových fotkách a každý sa tvári, aký je jedinečný. Žijeme vo svete, v ktorom nebolo nikdy ľahšie niečo predstierať. Ale na druhej strane krása súčasnosti tkvie v tom, ak nadabíte na človeka, ktorý naozaj a neodškriepiteľne valcuje život, a užijete si to ako hladom strápený chlap, ktorému naservírujú šťavnatý steak z losa.

Opíšem niektoré z vecí, ktorým sa venuje, no ten zoznam je taký neveriteľný, že pôsobí ako úplná hlúposť.

Pravidelne každý deň zabehne maratón.

Kdesi som čítal, že ak zabehnete maratón, kompletná regenerácia telu trvá až šesť mesiacov. Neviem, kto to napísal, ale tomu magorovi by mohli povedať, že v Oregone žije chlapík, ktorý popri každodennom zamestnaní v komunálnych službách týždeň čo týždeň zabehne niekoľko maratónov. Niekedy vstáva o tretej ráno a zabehne komplet maratón ešte pred robotou. Po ôsmich hodinách v práci príde domov a trénuje lukostreľbu, dvíha činky a nasledujúci deň zažíva odznova.

Zabehol množstvo stomílových (cca 160 km) a niekoľko dvestomílových (cca 321 km) pretekov. To vyžaduje dni a dni behu bez prestávky. Nájdite si jeho Instagram a uvidíte, že už pár dní po takejto dobrovoľnej trýznivej tortúre je samý úsmev a znova behá alebo maká s činkami.

Keby ste mi pred desiatimi rokmi povedali, že jestvuje týpek, čo toto všetko zvláda popri robote a rodine, díval by som sa na vás ako na niekoho, kto mi práve oznámil, že jeho naj kamoš je yeti.

Možno by som uveril, že niekto schopný tohto všetkého naozaj existuje, no predpokladal by som, že je za tým celý vedecký projekt a kvalitné, výkon bičujúce drogy a vôbec celý lekársky tím monitorujúci jeho telo dvadsaťštyri hodín denne, aby neskolaboval od vyčerpania. No ak by ste mi tvrdili, že tohto je schopný vyrehotaný lovec s lukom so štyridsaťhodinovým pracovným týždňom, celkom iste by som vás s takým nezmyslom poslal do riti.

Zdá sa to nemožné, no je to holý fakt. A možno ešte pôsobivejšie je, že popri tomto všetkom sa z neho stal najlepší lukostrelecký lovec na svete.

A tu sa celý príbeh Camerona Hanesa stáva ešte pozoruhodnejším. Jeho posadnutosť fyzickým výkonom má zaistiť iba to, aby bol na úplnej špici svojich výkonov, keď sa venuje svojej skutočnej vášni: lukostreleckému lovu losov v horách.

Lov divých losov lukom je neskutočne zložitá vec, keď chcete uspieť. Terén je neprístupný a losy majú zmysly vycibrené miliónmi rokov evolúcie.

Musíte sa nepozorovane dostať na sto yardov (91 m) od zvierata, ktoré sa celý život vyhýba pumám, medvedom a vlkom, a potom pod extrémnym tlakom presne trafiť šíp do jeho útrobov.

Pre všetky tieto premenné je percentuálna úspešnosť pri love losov lukom pomerne nízka. Priemer je kdesi pod desiatimi percentami.


Dokonca aj elitní lovci prídu občas domov s prázdnyimi rukami.

Naproti tomu Cameron Hanes bol úspešný na každom jednom love za posledných desať rokov. Je takmer nemožné dostatočne zdôrazniť, aké výnimočné to je.

Jeho šíalená oddanosť fitnessu a maniacke úsilie o dokonalosť v horách z neho robia strašiaka pre horské losy a neskutočnú inšpiráciu pre spolulovcov, akým som aj ja. Skutočne sa mu nikto nevyrovná. Vzácny šíalenec s jedinou posadnutosťou: byť najlepším lovcem, akým sa dá. Poháňaný divinovým mäsom a nadľudskou disciplínou zmenil svoj život na dielo oddanosti a sústredenia. A aj dlho po tom, čo tu už nebude, keď si chlapi posadajú k ohňu a začnú vyťahovať poľovnícke historky, bude sa jeho meno spomínať pošepky a s úctou.

Som hrdý a poctený, že ho môžem nazývať jedným zo svojich najlepších priateľov.

Joe Rogan
október 2020



**ŽIVOT SA NESTÁVA
NEZNESITELNÝM
VINOU OKOLNOSTÍ,
ALE IBA Z NEDOSTATKU
ZMYSLU A ÚČELU.**

VIKTOR FRANKL



PROLÓG:

PRIJĀŤ POZVÁNIE

Každé skutočné dobrodružstvo sa začína pozvánkou. Rockyho Balbou pozvali na boxerský zápas o titul s Apollom Creedom. Kráľ Leonidas z filmu **300** sa odmietol podvoliť poslovi kráľa Xerxesa a zabil ho, čím vyvolal vojnu. Will z **Dobrého Willa Huntinga** mohol ostať na slobode, iba ak prijme pozvanie na spoluprácu s profesorom Lambeauom na matematických problémoch a podrobí sa terapii.

Moja pozvánka prišla od Roya Rotha. Bol o ročník nado mnou na Mohawskej strednej v Marcole, malom drevárskom mestečku na okraji Willamette Valley v Oregone, neďaleko mesta Eugene. Na strednej sme si neboli nijako zvlášť blízki, no keďže to bola malá škola, každý poznal každého. Roya som volal „guru“, pretože som vedel, že ide o zanieteného lovca, ktorý je stále v lesoch a stopuje zver, takže ju pozná lepšie než ktokoľvek iný. Úspešní stopári sú v divočine non-stop. Vtedy, keď som ešte lovil puškou, som kamošom povedal: „Zavolám guruovi a opýtam sa, čo by odporúčal loviť na začiatku sezóny.“

Jeho návrh bol jednoduchý.

„Kamoš, musíš presedlať na luk a šípy.“

Vtedy som mal devätnásť a nikam som sa neposúval. Pracoval som na čiastočný úväzok v sklade za štyri doláre sedemdesiatdva centov na hodinu a druhú polovicu času mi zaberalo nadstavbové štúdium. Víkendové rána som rád trávil vonku v snahe odfotografovať jelene a losy, poobedia a večery som len pil pivo a počúval Hanka Williamsa mladšieho. V podstate som bol malomestský lúzer.

Po tom, čo som od Roya počul, aký bohovský je lov lukom, rozhodol som sa, že si jeden na nasledujúci rok zadovážim. Písal sa rok 1988 a ja som mal dvadsať. Môj prvý luk bol dvestodolárový Golden Eagle Super Hawk Turbo Cam. Keďže bol lesklý a čierny a vôbec nie kamuflážový, prestriekal som si ho cez listy papradia na tmavozelenú a čiernu. Luk bol nastavený na štyridsať kíľ tlaku a strieľal som ním superľahké šípy, z ktorých som sa snažil vyťažiť maximum rýchlosti. Táto kombinácia však bola veľmi hlučná, tak som sa ju pokúsil stíšiť tubičkou z tridsaťpäťmilimetrového filmu medzi držiak šípor a rukoväť, aby bolo všetko kompaktnjšie. Nebolo preto veľkým prekvapením, keď sa mi luk rozlomil na polovicu uprostred mojej prvej lukostreleckej sezóny.

Prvý deň, keď som lovil lukom, počas otváracieho dňa loveckej sezóny 1989, so mnou šiel Robbie Dunson, ktorý býval neďaleko mňa v Marcole v Oregone. Mal devätnásť, keď šípom skolil rekordného rooseveltského losa (wapiti), žijúceho na západnom pobreží. Jeho tatko Dean Dunsonom vtedy skolil štvrtého najväčšieho rooseveltského losa v histórii. Tieto samce sú obrovské, niektoré vážia až päťstoštyridsať kíľ.

Vždy ma to ťahalo k ľuďom, ktorí sú najlepší v tom, čo robia, keďže sú to najideálnejší učitelia, takže som si to s Dunsonovcami užíval a ťahal z nich informácie, ako loviť losy lukom. Dunsonovci v tom čase vedeli o tomto druhu lovu viac než ktokoľvek na planéte. Takmer denne som k nim chodieval strieľať.

To prvé ráno sme šli s Robbiem von. Krčili sme sa za húštinou omladiny, keď sme začuli vysoko posadené zaručanie samca losa. Päť a pol metra vysoké stromy sa rozostúpili ako more a na lesnú cestičku vyšiel statný samec. Kľáčal som na kolenách tvárac sa neviditeľne, keď do mňa samec meter osemdesiat na výš dvoch metroch s čiernym parožíom zabodol svoj uprený pohľad. Bol krásne v dostrele, a keď som pochopil, že by som ho mal zabiť, teda urobiť to, čo som posledné mesiace trénoval, uvedomil som si, že mi oťaželi ruky a srdce mi šlo vyskočiť z hrudníka.

Neviem, či vôbec dokážem natiahnuť šíp.

Zviera stálo nejakých tridsaťšesť metrov odo mňa. Nebolo pochyb, že by som ho zvládol uloviť. Počas leta som na takúto vzdialenosť odstrielal tisíce šípov. Natiahol som tetivu a vypustil šíp.

Šíp minul losa a preletel mu okolo zadku. To znamenalo, že mám vychýlenie zhruba dva metre, čo bolo absurdné. Inými slovami, hotová katastrofa. Môj prvý výstrel na vysokú v živote nemohol byť horší.

V ten deň som už ďalšiu príležitosť nedostal, no niečo sa vo mne naštartovalo. Nikdy predtým som nemal žiadne ambície či ciele. No niečo sa zmenilo. Od tej chvíle som vedel, že nechcem nič inšie, iba zastreliť losa. Takže hneď po prvom debakli som strávil na love ďalších osemnásť dní, odhodlaný uspieť.

Presne tak, osemnásť dní.

13. septembra 1989 som konečne ulovil svoju prvú vysokú. Vôbec prvým zvieraťom, ktoré zahynulo mojím šípm, bol ihličiak (dvojročný samec). Jasné, že tomu prvému, ktorého som minul, sa veľkosťou ani nepriblížil, no bolo mi to jedno. Bola to moja prvá korisť ulovená šípm a môj prvý los. Popravde, veľké zviera som si ani nezaslúžil, keďže som bol vo svete lovcov začiatočník.

Ale veľkosť bokom, nepoznal som veľa chlapov, ktorí by skolili vysokú lukom, takže pre mňa bol aj môj ihličiak výnimočný. Bol to takmer trojtýždňový záťah, ale stál za to.

Niektorí ľudia prežijú celý život a ani nespoznajú svoju skutočnú vášeň. Ja som mal dvadsať a po prvý raz som okúsil lovecký úspech, čo by sa dalo chápať ako nájdenie vlastného cieľa. Konečne som mal v živote niečo, na čo som mohol upriamiť svoju energiu. Vypadol som zo školy a vykašľal som sa aj takmer na všetko ostatné, len aby som mohol loviť viac.

Nikdy nezabudnem, kde sa táto cesta začala ani ako dlho mi trvalo uskutočniť svoj sen. Ale všetci musíme niekde začať.

Nikto sa ako skvelý lovec nenarodí.

Lov lukom a so šípmi nie je jednoduchý. Tráviť celé dni v nekompromisných horských podmienkach je výkon sám osebe, no pridať si k tomu výzvu s lukom celú záležitosť výrazne sťažuje. To ma priviedlo k rešpektu k lukostreleckej tradícii. Niekedy vám môže pripadať úplne nemožné dostať sa k zvieratu na dostrel a zabiť ho doslova iba zaostrenou paličkou.

Losy žijú v horách každý deň v roku, spia, jedia, kontrolujú okolie pred predátormi... prežívajú. Predstavte si, že by ste jednu noc mali stráviť pod stromom. Bolo by to hrozné. Ale pre losy predstavuje takýto život v v drsnej divočine každodennú realitu. Preto nie div, že sú také zocelené. Takže keď lovíte lukom, musíte k nim byť blízko, ideálne tridsaťpäť metrov, teda v ich „červenej zóne“. A na to ich musíte prekabátiť.

Priemerná úspešnosť lukostreleckého lovu na losy je zhruba desať percent. Takže to je buď jedna korisť za desať rokov, alebo jeden z desiatich poľovníkov s úspešným zárezom. To však pre mňa nikdy nebude dosť dobré. Nikdy nebolo a ani nikdy nebude. Priemer je naprd.

Momentálne som úspešný doslova na každom love, v každom štáte, každý rok. Takže od seba očakávam sto percent, keď priemer je desať. Ako som už povedal, nebolo to tak, že som sa jedného rána zobudil a bol zo mňa superlovec. Na tom, kde dnes som, som makal vyše tridsať rokov. Nie je to talent, ale nadšenie. Nie je to len bezduchá schopnosť, ale výdrž. Lov je moja vášeň a byť v ňom úspešný je to, čo ma poháňa každý deň, aby som sa zlepšil. Tak dosahujem stopercentnú úspešnosť.



Odhliadnuc od toho, ako táto knižka zatiaľ pôsobí, nie je o lukostreleckom love. Nie je to kniha rád. Nehovorím ľuďom, čo majú robiť, a už tobôž nehovorím za iných. Iba sa delím o to, čo robím a čo ma nadchýna, pretože život bez vášne je podľa mňa iba jednoduchá existencia.

Svojím spôsobom sme všetci lovcami, keďže nám ide o zmysluplnejší život. Príliš často je ťarcha sveta priveľká na pochod horami, tak si radšej vyberáme bezpečnejšie a pohodlnejšie chodníčky. Príliš často čakáme a hútame, kedy si nás ten úspech akože nájde. Tieto stránky vám prinesú motiváciu, ako sa hýbať, ako vytrvať a pripraviť sa na ten moment.

Skôr než o love má byť táto kniha o vytrvalosti. Milujem slovo vytrvalosť. O tom je celý život. Niekedy nastanú aj ťažké časy. Sú to preteky na dlhú trať. A občas je to doslova boj.

Tí z nás, ktorí sa s ňou nenarodili, sa o veľkosť často ani nepokúšajú.

Existuje nevyčerpatelne veľa výhovoriek, prečo nežiť výnimočný život. No keď sa raz rozhodneme prijať výzvu a prekonávať svoje obmedzenia, limity už nie sú obmedzeniami, ale šancami, ako pracovať tvrdšie, a to za každých okolností. Ak chcete žiť život plný vášne, húževnatosti, cielavedomosti a sily, jednoducho musíte vytrvať.

Vydržať nie je len chytré motto. Je to budíček. Odkaz, ktorý má pripomínať, že klam nemožného treba rozdrviť.

Stretávam mnoho ľudí, ktorí ako-by nevedeli začať. Väčšine z nich akoby chýbala hybná sila. Im radím, aby spravili prvý krok a starali sa len a len o dnešok. Nestrachujte sa o zajtrajšok. Nestresujte sa tým, čo bude o týždeň. Sústreďte sa na dnešok. Vyhrajte dnešok. Urobte niečo pozitívne. Zajtrajškom sa trápate zajtra. Pre mňa presne toto obsahuje slovo **vydržať**. Pozitívne sa nasmerovať. Nabrať hybnú silu. To, čo prvý deň takmer nezvládnete,



dáte na dvadsiaty deň ľavou zadnou. Tak to funguje. Musíte len začať a vytrvať. Zmysluplný život nie je šprint dole kopcom, ale skôr stály poklus hore po strmom chodníčku. Aj keď ste rodení bežci, preteky života vyžadujú prípravu, vytrvalosť a odolnosť proti pasivite.

Toto je vaša pozvánka na dobrodružstvo. Podíme naň spolu. Predstavte si miesto, kde ste neboli, cestu, na ktorú sa odhodlávate vydať, vysnívanú destináciu, kam chcete ísť. Nevieť, akým smerom máte ísť, a nebudem vám radiť svoju cestu. Boh vie, že som veľakrát zišiel z cesty a šiel som po nej dvakrát dlhšie, ako bolo treba. Nejdem vás vybaviť nevyhnutnými nástrojmi či mapou.

Jediné, čo od vás žiadam, je vstať a ísť.

Nedávam odpovede; za mňa hovoria činy. Nesnažím sa vzdelávať; skôr vedím vlastným príkladom. Nehovorím o zajtrajšku; žijem dnešok.

Nepoznám konečný výsledok, ale sľubujem vám jednu vec. Viem, ako vydržať do konca.