RYAN HOLIDAY

DISCIPLÍNA JE OSUD

Umění a síla sebekontroly



audiolibrix

DISCIPLÍNA JE OSUD

Umění a síla sebekontroly

RYAN HOLIDAY

Autor mezinárodních bestsellerů
Klíčem je klid, Nadčasový produkt, Překážka jako cesta
a Stoikův průvodce pro každý den

audiolibrix

DISCIPLÍNA JE OSUD
Umění a síla sebekontroly
Ryan Holiday

Discipline Is Destiny
Copyright © 2022 by Ryan Holiday
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Jana Zajícová
Sazba: Nay Mi
Obálka: Nay Mi
Odpovědná redaktorka: Iva Chvojková Růžičková
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2023 jako svou 39. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/disciplina
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #disciplina
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/disciplina

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2023
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-94-2 (hardback)
ISBN 978-80-88407-95-9 (epub)
ISBN 978-80-88407-96-6 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Dvě slova by si člověk měl vzít k srdci a následovat je,
jestliže vynakládá své síly směrem k dobru a vyvarování se zla – slova,
která zajistí bezúhonný a bezproblémový život: vytrvat a odolat.

EPIKTÉTOS

OBSAH

Čtyři ctnosti 7
Úvod 11

I. VNĚJŠEK (TĚLO) 19
Ovládání těla 20
Ranní ptáče dál doskáče 32
Nejlépe žije, kdo se nešetří 35
Shoďte okovy 39
Zbavte se zbytečností 42
Ukliďte si stůl 45
Buďte na značkách 48
I na drobnostech záleží 51
Akčnost nade vše 53
Zpomalte, abyste mohli zrychlit 56
Usilovně trénujte 59
Prostě pracujte 62
Šaty dělají úspěch 65
Vyhledávejte nepohodlí 69
Vyhrňte si rukávy 72
Spánek je projev charakteru 76
Co jste schopni vydržet 79
Tělo není vše 86

II. VNITŘNÍ SFÉRA (TEMPERAMENT) 87
Umění ovládnout sebe sama… 88
Takto se dívejte na všechno 99
Srovnejte si priority 103
Soustředit se, soustředit se, soustředit se 107
Počkejte si na ty sladké plody 110
Perfekcionismus je hřích 113
Začněte tím, co je těžké 116
Dokážete se zvednout? 118
Souboj s bolestí 122
Souboj s potěšením 127
Nenechte se vyprovokovat 131
Pozor na toto šílenství 134
V tichu je síla 138
Držte se na uzdě 141
Kroťte své ambice 145

Peníze jsou (nebezpečný) nástroj 149
Každý den se zlepšujte 154
Podělte se o své břemeno 157
Respektujte čas 161
Nastavte si hranice 164
Vydávejte ze sebe maximum 168
Temperament není vše 173

III. ZNAMENITOST (DUŠE) 177
Povzneste se 178
Tolerance k ostatním, přísnost k sobě 191
Pomáhejte ostatním, aby se zlepšovali 195
Důstojnost pod tlakem 198
Neste břímě jiných 202
Buďte k sobě laskaví 205
Kouzlo dávání 208
Nastavte druhou tvář 211
Umění couvat 214
Jak zvládnout nezvládnutelné 218
Buďte nejlepší 221
Flexibilita je síla 224
Nezměněni úspěchem 228
Sebekázeň je ctnost. Ctnost je sebekázeň 233

Doslov 237
Co si mám přečíst teď? 245
Co když mne zajímají další doporučené knihy? 245
Poděkování 247

ČTYŘI CTNOSTI

Kdysi dávno došel Herkules ke křižovatce. U protínajících se pěšin v hornaté řecké krajině, ve stínu sukovitých borovic se slavný hrdina řeckých bájí poprvé setkal se svým osudem.

Kde nebo kdy přesně to bylo, už nikdo neví. My tento moment známe ze Sókratových příběhů. Vidíme, jak jej zachytilo to nejskvostnější renesanční umění. Herkulovu rodící se energii, vypracované svaly a úzkost tušíme v klasické Bachově kantátě. Kdyby John Adams v roce 1776 prosadil svou, tak by byl Herkules na rozcestí zvěčněn na oficiální pečeti nově založených Spojených států amerických.

Právě na rozcestí totiž Herkules, ještě než si dobyl nehynoucí slávu, než vykonal dvanáct úkolů a než změnil svět, zažil krizi. Velmi reálnou krizi, jaká člověku převrátí život naruby.

Kam měl namířeno? Oč se pokoušel? To je jádro jeho příběhu. Herkules, neznámý, nejistý a osamělý, to nevěděl – stejně jako to neví mnozí z nás.

Na jedné straně rozcestí ležela překrásná bohyně, která ho pokoušela všemožnými lákadly. Vyjímala se tam v přepychovém rouchu a slibovala mu snadný život. Přísahala mu, že již nikdy nezakusí nouzi, neštěstí, strach či bolest a že všechna jeho přání budou splněna, pokud se rozhodne pro ni.

Na druhé straně stála stroze působící bohyně v prostém bílém hábitu. Její nabídka byla střízlivější: neslibovala žádné velké výhody s výjimkou těch, které si Herkules zaslouží tvrdou prací. Dala mu najevo, že ho čeká dlouhá pouť, která nebude prostá obětí a děsivých chvil. Je to však pouť hodná boha. Pouť, která z Herkula udělá člověka, jehož z něj chtějí mít jeho předkové.

Stalo se to opravdu?

Pokud je to jen legenda, má nějaký význam?

Ano, má, protože je to příběh o nás.

O našem dilematu. O našich vlastních křižovatkách.

Herkules byl postaven před volbu mezi neřestí a ctností, mezi

snadným a svízelným životem, mezi prošlapanou a nepoznanou cestou. Stejné rozhodnutí musíme činit i my.

Herkules váhal jen chvíli a rozhodl se pro směr, který změnil vše.

Zvolil si ctnost.

Ctnost – *areté* – je slovo, které má staromódní nádech, avšak skrývá se za ním něco velmi prostého a výsostně nadčasového: mravnost a dokonalost ve smyslu fyzickém i duševním.

Ve starověku sestávala ctnost ze čtyř hlavních prvků.

Odvaha.

Umírněnost.

Spravedlivost.

Moudrost.

Marcus Aurelius, filozof na trůně, jim říkal „prubířské kameny dobra". Milionům lidí jsou povědomé coby kardinální ctnosti, čtyři takřka univerzální ideály, které vyznává křesťanství a i většina západních filozofických směrů, ale nemenší úcty se jim dostává v buddhismu, hinduismu a prakticky všech ostatních myšlenkových školách, které si můžete představit. Jak upozorňuje slavný spisovatel C. S. Lewis, „kardinální" se jim říká nikoli proto, že by byly pojmenovány po některém církevním hodnostáři (kardinálovi), nýbrž proto, že pocházejí z latinského slova *cardo*, což znamená dveřní závěs neboli stěžej.

Jsou to *stěžejní* hodnoty. Hodnoty, na kterých jsou zavěšeny dveře k dobrému životu.

Tyto hodnoty jsou také námětem této knihy a celé série.

Čtyři knihy o čtyřech ctnostech.[1]

A všechny mají jeden cíl: pomoci vám zvolit správně.

Odvaha, statečnost, síla ducha, čest, oběť…

Umírněnost, střídmost, sebekázeň, rovnováha, chladná hlava…

Spravedlivost, poctivost, služba, pospolitost, dobro, laskavost…

Moudrost, znalost, vzdělání, pravda, sebereflexe, mír…

Právě v těchto hodnotách spočívá klíč k životu naplněnému ctí, slávou a *příkladností* ve všech smyslech těchto slov. John Steinbeck je velmi výstižně popsal jako charakterové vlastnosti, jež jsou příjemné

[1] Toto je druhá kniha ze série.

a žádoucí pro svého nositele a umožňují mu vykonávat činy, na které může být hrdý a v nichž může nacházet uspokojení.

Nesejde na tom, zda jste muž či žena. Zda překypujete fyzickou sílou či jste až bolestně plaší. Zda jste obdařeni genialitou, či jen průměrnou inteligencí. Ctnost je univerzální imperativ.

Tyto ctnosti jsou propojené a neodlučitelné, ale přesto je každá z nich naprosto svébytná. Jednat správně téměř vždy vyžaduje odvahu. Disciplíny nedocílí ten, komu chybí moudrost k tomu, aby zvolil, co za to stojí. A jaký smysl má odvaha, pokud není využita pro spravedlivou věc? K čemu je moudrost, když nám nepomůže k větší skromnosti?

Sever, jih, východ, západ – čtyři ctnosti jsou jako čtyři světové strany, a tak nám jsou svého druhu kompasem. Vedou nás a ukazují nám, kde jsme a kde je pravda.

Aristotelés popsal ctnost jako druh řemesla, ve kterém se musíme zdokonalovat stejně jako v libovolné profesi či dovednosti. „Stavitele z nás dělá stavění a harfenisty z nás dělá hra na harfu," píše. „Spravedlivými se obdobně stáváme, když konáme spravedlivě, umírněnými, když konáme umírněně, a odvážnými, když konáme odvážně."

Ctnost je něco, co *děláme*. Něco, co si volíme.

Nikoli jen jednou, protože Herkulovo rozcestí nebylo výjimečnou událostí. Je to každodenní výzva a my se před ní ocitáme neustále a opakovaně. Zachováme se nezištně, či sobecky? Budeme stateční, či ustrašení? Silní, nebo slabí? Moudří, nebo hloupí? Rozvineme si dobrý návyk, nebo špatný? Zvolíme si odvahu, nebo zbabělost? Blaženost nevědomí, nebo těžkosti spojené s novou myšlenkou?

Zůstaneme, jak jsme, nebo vyrosteme?

Budeme se ubírat po snadné cestě, nebo po té složité?

Toužíš po velkém impériu?
Ovládni sám sebe!

PUBLIUS SYRUS

ÚVOD

Žijeme v éře hojnosti a svobody, jež by si nedokázali představit ani naši relativně nedávní předkové.

Obyčejný člověk v rozvinuté zemi má k dispozici luxus a příležitosti, o kterých si kdysi mohli nechat zdát i všemocní králové. V zimě je nám teplo, v létě se ochlazujeme, pocit přecpání zakoušíme častěji než pocit hladu. Můžeme jít, kam se nám zlíbí. Můžeme dělat, co si přejeme. Můžeme věřit, čemu chceme. Lusknutím prstu si dokážeme obstarat potěšení a rozptýlení.

Nudíte se tam, kde zrovna jste? Cestujte.

Nesnášíte svou práci? Najděte si jinou.

Toužíte po něčem? Pořiďte si to.

Myslíte si něco? Řekněte to.

Chcete něco? Kupte si to.

Sníte o něčem? Jděte si za tím.

Máte na dosah ruky takřka vše, co chcete. Můžete si to dopřát kdykoli a v libovolném provedení.

To je naše lidské právo. A je to tak správně.

Jenže… co jsme z toho všeho vytěžili? Rozhodně ne všeobecný blahobyt. Máme neslýchané možnosti, těšíme se obrovské svobodě, prší na nás požehnání – tak proč jsme tak strašlivě nešťastní?

Protože si svobodu pleteme s prostopášností. Svoboda je vlastně jen *příležitost praktikovat sebekázeň*, jak prohlásil někdejší americký prezident Eisenhower. Pokud se nechceme nechat vláčet událostmi, být zranitelní a proplouvat životem bez řádu a vazeb, musíme převzít odpovědnost za svůj osud. Technologie, příležitosti, úspěch, moc a privilegia – to jsou požehnání, jen pokud je provází druhá z kardinálních ctností: umírněnost.

Temperantia.

Moderatio.

Enkrateia.

Sophrosyne.

Majjhimdpatipadd.

Čung-jung.

Wasat.

Velcí starověcí myslitelé od Aristotela po Hérakleita, od Tomáše Akvinského po stoiky, díla od *Iliady* až po Bibli i významné doktríny od buddhismu přes konfuciánství až po islám disponují spoustou slov a symbolů, které vyjadřují nadčasový zákon vesmíru: Musíme se ovládat, jinak nám hrozí zkáza. Nebo nerovnováha. Nebo neschopnost fungovat. Nebo závislost.

Ne všichni lidé samozřejmě mají problémy, které jsou důsledkem hojnosti, ale sebekázeň a sebekontrola prospívají *každému*. Život není fér. Osud své dary nerozděluje rovnoměrně. Charakteristikou této nerovnosti navíc je, že ti z nás, kteří se narodili ve skromných poměrech, musejí být ještě disciplinovanější, aby dostali příležitost. Musejí pracovat pilněji a mají menší prostor pro chyby. I ti, kteří se těší menší svobodě, pořád ještě mohou každý den činit řadu rozhodnutí, kterým touhám podlehnou, jaké kroky podniknou, co akceptují a jaké nároky na sebe budou klást.

V tomto smyslu jsme všichni na jedné lodi. Šťastlivci i nešťastníci si musejí poradit se svými emocemi, musejí se v řadě záležitostí držet zpátky, musejí se rozhodovat, kterými standardy se budou řídit. Musíme se ovládat, pokud nechceme být ovládáni někým či něčím jiným.

Lze říci, že každý z nás má v sobě ušlechtilejší a ničemnější já a tyto dvě stránky svádějí neustálou bitvu. Co *mohu* udělat versus co bych *měl* udělat. Co mi ještě projde a co je *nejlepší*. Já, které se dokáže soustředit, a já, které se snadno nechá rozptýlit.

Stránka, která se snaží a dosahuje úspěchů, a stránka, která hrbí hřbet a zpronevěřuje se svým zásadám. Stránka, která usiluje o rovnováhu, a stránka, která si libuje v chaosu a výstřednostech.

Staří Řekové této vnitřní bitvě říkali *akrasia*, ale v zásadě se opět jedná o herkulovské rozcestí, které již známe.

Co si zvolíme? Která stránka převáží?

Kým budete?

Svrchovaná forma velikosti.

V první knize této série o kardinálních ctnostech (*Odvaha volá*) jsme odvahu definovali jako ochotu dát v sázku vše – pro někoho, pro něco, pro to, co víte, že musíte udělat. Sebekázeň neboli ctnost uměřenosti je ještě důležitější, protože nám umožňuje udržet otěže pevně v rukou.

Je to schopnost:

… tvrdě pracovat,

… říci ne,

… trénovat dobré návyky a nastavovat si hranice,

… trénovat a připravovat se,

… ignorovat pokušení a provokace,

… udržet emoce na uzdě,

… zvládnout svízele.

Sebekázeň znamená, že dáváte vše, co máte, a víte, co si musíte ponechat. Není v tom rozpor? Nikoli, jde jen o *rovnováhu*. Některým věcem vzdorujeme, o jiné usilujeme. Ve všech záležitostech postupujeme zdrženlivě, uváženě, rozumně a nenecháváme se strávit obavami či unést emocemi.

Umírněnost není dobrovolné strádání, nýbrž sebeovládání po fyzické, mentální i spirituální stránce. Vyžadujeme od sebe maximum, i když se nikdo nedívá, i když by dostačovalo mnohem méně. Žít tímto způsobem chce odvahu – nejen protože je to drahé, ale i proto, že se budete lišit.

Disciplína vám v takovém případě předpovídá úspěch a zároveň jej také určuje. Zvyšuje pravděpodobnost, že budete úspěšní, *a dodá vám velikost*, ať už se stane cokoli – ať už uspějete, či nikoli. Platí ale samozřejmě i opak: nedostatečná disciplína vás ohrožuje a také deformuje vaši osobnost.

Vraťme se k Eisenhowerovi a jeho myšlence, že svoboda je příležitost k sebekázni. Nedokazuje nám to snad svým životem? Tři desetiletí plnil různé neatraktivní vojenské úkoly, než si vysloužil generálskou hodnost, a dlouho musel z ústraní přihlížet, jak jeho kolegové sbírají

medaile a uznání na bojišti. Když byl v roce 1944 jmenován vrchním velitelem spojeneckých expedičních sil v Evropě, stál najednou v čele armády sestávající ze tří milionů mužů, což byl jen zlomek více než padesáti milionů lidí, kteří byli za 2. světové války tak či onak vtaženi do bojů. V čele aliance národů, které dohromady čítaly přes sedm set milionů obyvatel, zjistil, že nejenže není vyňat z působnosti pravidel, nýbrž že na sebe naopak musí být přísnější než kdykoli předtím. Pochopil, že nejlépe dokáže lidi vést nikoli silou a donucováním, nýbrž přesvědčováním, kompromisem a trpělivostí, ovládáním svých emocí, a především vlastním příkladem.

Po válce byl oslavován jako největší z vítězů, protože vyhrál válečný konflikt o dimenzích, s jakými žádný voják nikdy předtím neměl co do činění – a doufejme, že už ani nikdy nebude. Poté, jako prezident s odpovědností za nově vzniklý arzenál jaderných zbraní, byl do slova a do písmene nejmocnějším člověkem světa. Svá rozhodnutí nemusel podřizovat skoro žádným lidem a okolnostem, nic ho nemohlo zastavit, všichni k němu vzhlíželi s obdivem, nebo odvraceli zrak ve strachu. Během těch let, která strávil v Bílém domě, však Spojené státy nevedly žádné nové války, nepoužily žádnou z oněch hrozných zbraní, nedošlo k eskalaci žádného konfliktu, a když Eisenhower opouštěl prezidentský úřad, prozíravě varoval před mašinerií, která spouští válku, a nazval ji vojensko-průmyslovým komplexem. Nejvýznamnější zásah ozbrojených složek nařídil, když vyslal 101. výsadkovou divizi, aby zajistila černošským dětem vstup do dosud bílé školy.

A co jeho skandály? Obohacování se? Porušené sliby?

Nic takového.

Jeho velikost, stejně jako každá opravdová velikost, nevycházela z agresivity, ega, choutek či nesmírného bohatství, nýbrž naopak jen z jednoduchosti a zdrženlivosti – v tom, jak velel sám sobě, díky čemuž získal oprávnění velet ostatním. Srovnejte jej s velkými dobyvateli jeho éry: s Hitlerem, Mussolinim a Stalinem. Nebo dokonce s jeho souputníky z americké armády: s MacArthurem, Pattonem a Montgomerym. Představte si ho vedle úspěšných velitelů minulosti: vedle Alexandra

Velikého, Xerxa a Napoleona. To, co nakonec přetrvá a co skutečně obdivujeme, není ambice, nýbrž sebeovládání. Sebeuvědomění.

Uměřenost.

Když byl malý, přečetla mu matka citát z biblické knihy Přísloví: „Lepší je shovívavý než bohatýr, a kdo ovládá sebe, je nad dobyvatele města." Vštěpila mu stejnou zásadu, kterou se později Seneca snažil vysvětlit panovníkům, jimž stál po boku, totiž že nejmocnější je ten, kdo má moc sám nad sebou.

A tak Dwight D. Eisenhower fakticky dobyl svět tím, že nejdříve dobyl sám sebe.

Jistá část našeho vnitřního já vynáší do nebes ty, kteří nedbají na společenské normy, kteří si myslí, že jim projde více než ostatním smrtelníkům – rockové hvězdy, slavné a zkažené. Možná jim závidíme. Jejich životní cesta nám připadá jednodušší. A zábavnější. Možná tak člověk snáze prorazí.

Je to tak?

Ne, je to iluze. Když se nad tím zamyslíme důkladněji, vidíme, že nikdo to nemá těžší než lenoch. Nikdo netrpí tak jako nenasyta. Žádný úspěch nemá kratšího trvání než ten, který byl vykoupen bezohledností či nekonečnými ambicemi. Nenaplnit svůj potenciál je strašlivý trest. Hamižnost odsouvá váš cíl do dálky a nedovoluje vám, abyste si kdy užili to, co již máte. I když tomu vnější svět tleská, uvnitř není nic než mizérie, sebenenávist a závislost.

Ve starověku byla populární metafora o vozataji, která uměřenost výborně vystihuje. Kdo chce vyhrát závod válečných vozů, nevystačí s tím, že přiměje své koně k rychlému cvalu, ale musí je také udržet pod kontrolou, uchlácholit jejich nervy a roztěkanost, držet opratě tak pevně, aby mohl spřežení i za těch nejobtížnějších okolností vést s naprostou přesností. Vozataj musí vědět, jak vyvážit přísnost a laskavost, lehkou a tvrdou ruku. Musí dobře dávkovat zátěž pro sebe i svá zvířata a přimět je ke zvýšení rychlosti, když je třeba. Vozataj, který to vše nezvládá, se řítí rychle, ale dříve či později skončí v prachu. Zejména tam, kde se dráha v aréně ostře zatáčí, a na křivolakých, děravých cestách

života. Zejména když publikum a konkurenti nadšeně řičí v očekávaní toho, že se tak stane.

Nejenže můžeme díky disciplíně dosáhnout všeho, ale také lépe.

Jmenujte nějakého velikána, který postrádal sebekázeň. Uveďte jedinou událost, která skončila pohromou, aniž v tom alespoň dílčí roli hrála chybějící sebekontrola.

Temperament a ukázněnost hrají v životě daleko výraznější roli než talent.

Lidé, které obdivujeme nejvíce a jejichž osudy se zde zabýváme – Marcus Aurelius, královna Alžběta II., Lou Gehrig, Angela Merkelová, Martin Luther King Jr., George Washington, Winston Churchill – nás inspirují svou zdrženlivostí a odhodláním. Slavní, jejichž počínání nám je varováním – Napoleon, Alexandr Veliký, Julius Caesar, král Jiří IV. – nás šokují tím, jak moc se přičinili o svou vlastní zkázu. A jelikož každý z nás je mnohorozměrná osobnost, vidíme v témže člověku někdy výstřednost a jindy sebeovládání. Z obojího se můžeme leccos naučit.

Svoboda vyžaduje disciplínu.

Disciplína nám dává svobodu.

Svobodu a velikost.

Váš osud je zde.

Ujmete se opratí?

Naše tělo je naše chlouba,
naše riziko a naše odpovědnost.

MARTHA GRAHAMOVÁ

I. Vnějšek (tělo)

Začneme fyzickou podstatou našeho já. V prvním listu apoštola Pavla Korintským jsme nabádáni, abychom nutili své tělo ke kázni, abychom neselhali. Římská tradice podle stoiků zdůrazňovala výdrž, střídmou stravu a střízlivé využívání materiálního bohatství. Římané nosili funkční oblečení a obuv, jedli z funkčních talířů, pili (s mírou) z funkčních pohárů a poctivě se oddávali rituálům starověkého života. Máme je litovat? Nebo si tato jednoduchost a důstojnost zasluhují obdiv? Ve světě nadbytku se musí každý z nás potýkat se svými tužbami a pohnutkami a svádíme nadčasovou bitvu, abychom se zocelili vůči zvratům osudu. Není nutné mít na břiše pekáč buchet a zříkat se všeho příjemného, ale měli bychom mít patřičnou sílu ducha, abychom zvládli cestu, kterou jsme si vytyčili. Musíme po ní kráčet a nenechat se zlákat slepými uličkami a přeludy. Pokud neovládáme své tělo, kdo nebo co je ovládá? Vnější síly. Lenost. Nesnáze. Entropie. Krnění. Dnes a denně odvádíme svou práci, protože od toho tady jsme. A víme, že ačkoli se zdá jednodušší jít cestou nejmenšího odporu a dopřávat si požitky, z dlouhodobého hlediska je tato cesta daleko strastiplnější.

Závodil s horečkami a migrénami. Nenechal se odradit paralyzující bolestí zad, natažených svaly, zvrtnutým kotníkem. Jednou ho do hlavy trefil míček z nadhozu, který letěl rychlostí 130 kilometrů za hodinu, ale Gehrig se další den znovu navlékl do dresu a nastoupil – jen čepici si vypůjčil od spoluhráče George Hermana Rutha známého jako Babe Ruth, protože ta jeho mu kvůli velké bouli byla malá.

Lou Gehrig odehrál za New York Yankees na první metě celkem 2 130 zápasů bez přestávky. To je šňůra, kterou příštích pět a půl desetiletí nikdo nedokázal překonat. Tento festival lidské výdrže je opředen tolika legendami, že nám skoro uniká, jak neuvěřitelný výkon to byl. Tehdy se během běžné sezóny Major League Baseball hrálo 152 zápasů. Gehrigovým Yankees se skoro každý rok dařilo i v nadstavbové části a připsali si pozoruhodných sedm účastí ve Světové sérii, tedy ve finále americké baseballové ligy. Sedmnáct let hrál Gehrig od dubna do října, bez odpočinku, na nejvyšší představitelné úrovni. Mimo sezónu se pak pořádaly turnaje a exhibiční zápasy ve Spojených státech i jinde, někdy třeba až v Japonsku. Během svého angažmá v týmu Yankees odehrál Gehrig asi 350 dvojzápasů a nacestoval ve Spojených státech hodně přes 300 tisíc kilometrů, převážně vlakem a autobusem.

Nevynechal však jediný zápas.

Ne snad proto, že by nikdy neonemocněl nebo neutrpěl zranění, ale protože byl jako parní lokomotiva a odmítal se vzdát, a tak překonával bolest a fyzické limity, které by jiný člověk použil jako omluvu. Když mu jednou lékaři rentgenovali ruce, s úžasem zjistili, že má alespoň *sedmnáct* zhojených zlomenin. Během své kariéry si zlomil skoro každý ze svých prstů – a nejenže ho to nezpomalilo, ale navíc mu to ani nestálo za zmínku.

V jistém smyslu slova je skoro nefér, že Gehrig je tak proslulý svou rekordní šňůrou zápasů, protože ta zastiňuje jiné statistiky, které ve službách Yankees vytvořil. Jeho pálkařský průměr za celou kariéru dosáhl .340 a toto neuvěřitelné číslo ještě překonal průměr za zápasy

v nadstavbové části, kdy šlo o hodně: 361 (ve dvou zápasech Světové série *dokonce předčil .500*). Navíc si připsal 495 homerunů, z čehož 23 byly dokonce grandslamy – tento rekord odolával více než sedm desítek let. V roce 1934 se stal teprve třetím hráčem, který získal trojitou korunu Major League Baseball. Ta náleží tomu hráči, který současně zaznamená nejvyšší pálkařský průměr a největší počet homerunů a stažených doběhů. Se svými 1 995 staženými doběhy je Gehrig v historickém žebříčku na šestém místě, takže se řadí k nejlepším týmovým hráčům celé historie baseballu. Dvakrát byl vyhlášen nejužitečnějším hráčem ligy, sedmkrát se dostal do výběru all stars, šestkrát se svým týmem vyhrál Světovou sérii, byl uveden do baseballové síně slávy a je prvním hráčem, jehož číslo už nikdy nebylo a ani nebude uděleno jinému hráči.

Gehrigova šňůra začala v červnu roku 1925, kdy vystřídal legendu Yankees Wallyho Pippa, ale herkulovská výdrž byla na tomto hráči patrná již v útlém věku. Narodil se v roce 1903 v rodině německých imigrantů v New Yorku a jako jediný ze čtyř dětí přežil kojenecký věk. Na svět přišel s těžko uvěřitelnými šesti kilogramy a německá kuchyně jeho matky mu zjevně šla tuze k duhu. Pošťuchování, kterého se mu dostávalo od spolužáků, v něm utvrdilo vzdorovitost, a tak se zapsal do gymnastického spolku, jehož členem byl i jeho otec. Tam začal pracovat na svých silných nohách, které se mu později při hře náramně osvědčily. Neměl přirozený smysl pro koordinaci a jeden kamarád ze sousedství si z něj utahoval, že běhá, jako by byl opilý.

Nenarodil se atletem. Vyrobil ho ze sebe.

Život chudého přistěhovalce nebyl vůbec snadný. Gehrigův otec pil a byl trochu povaleč. Je až paradoxní číst si o tom, jak se chronicky vymlouval a jak často v práci chyběl kvůli nemoci. Gehrig se za toto otcovo chování styděl, a tak si ze spolehlivosti a houževnatosti udělal své přednosti a neznal v tom kompromisu (jeho pozdější postoj předznamenaly už školní roky, kdy nevynechal ani jediný den výuky). Měl štěstí, protože matka o něj nejenže s láskou pečovala, ale také mu sama šla příkladem – vyznačovala se i tichou, neúnavnou pracovní etikou.

Pracovala jako kuchařka. Jako pradlena. Jako pekařka. Jako uklízečka. A celou tu dobu doufala, že synovi zajistí lepší budoucnost.

Chudoba byla neúprosná. „Nikdo z jeho tehdejších spolužáků," vzpomínal jeden z nich, „nemůže zapomenout, jak Lou o studených zimních dnech přicházel do školy v khaki košili, kalhotách a těžkých hnědých botách, ale bez čepice a kabátu." Byl to chlapec z chudé rodiny, což je osud, který by si nikdo nevybral. A tento osud jej formoval.

O stoickém filozofu Kleanthovi se vypráví, že jednoho chladného dne šel po Athénách a poryv větru mu rozhalil tenký kabát. Kolemjdoucí s překvapením zjistili, že navzdory mrazivé teplotě toho Kleanthés pod kabátem na sobě moc nemá. Jeho houževnatost na ně zapůsobila tak silně, že začali tleskat. Stejně tak se vedlo Gehrigovi, kterého jste v newyorských zimách málokdy mohli potkat s vestou, natož s kloboukem, i když s platem v klubu Yankees patřil k nejlépe vydělávajícím sportovcům Spojených států. Až později, když si vzal laskavou, milující ženu, se nechal přesvědčit, aby nosil kabát – kvůli ní.

Děti většinou sportují rády. Lou Gehrig viděl v baseballu vyšší poslání. Byla to pro něj profese, která vyžaduje ovládání těla a péči o něj, jelikož je jak překážkou na cestě k úspěchu, tak jeho předpokladem.

Gehrig své tělo ovládal a pečoval o ně.

Trénoval tvrději než kdokoli jiný. „Tělesná zdatnost pro něho byla skoro jako náboženství," řekl o něm jeden spoluhráč. „Jsem otrokem baseballu," prohlásil o sobě on sám. Dobrovolný otrok, který tu dřinu miloval a byl neskonale vděčný už i jen za příležitost hrát.

Tento druh oddanosti se vyplácí. Když nastoupil na metu, jako by byl propojen s něčím božským. Pokojně stál v těžkém vlněném dresu, ve kterém by už dnes žádný hráč nedokázal podávat výkony. Zhoupnul se, rozložil svou hmotnost mezi obě nohy a zaujal své pálkařské postavení. Když švihl po nadhozu, obstaraly převážnou část práce jeho silné nohy – to ony poslaly míček někam hodně daleko, kamsi mimo homerunový plot.

Někteří pálkaři mají určitou zónu příhodnou k úderu, zatímco Gehrig se dokázal trefit z libovolné pozice. A když se trefil? *Rozběhl se.*