

KAREN HORNEFFER-GINTER, PH. D.

Strava pro duši

ŠEST KLÍČOVÝCH ZMĚN ke znovunalezení sebe sama,
když naše duše žízí po rovnováze a naplnění



**Potrava
pro
duši**

KAREN HORNEFFER-GINTER, PH. D.

Potrava pro duši

ŠEST KLÍČOVÝCH ZMĚN ke znovunalezení sebe sama,
když naše duše žízní po rovnováze a naplnění

Potrava pro duši

Karen Horneffer-Ginter

Z anglického originálu *Full Cup, Thirsty Spirit* přeložila Klára Šumová
Odpovědná redaktorka Soňa Havlová

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2012 by Karen Horneffer-Ginter
Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

ISBN 978-80-7370-265-6 (váz.)

ISBN 978-80-7370-430-8 (e-kniha)

OBSAH

Jak uhasit žízeň	7
PRVNÍ ZMĚNA:	
Respektování životního rytmu	15
DRUHÁ ZMĚNA:	
Obrat dovnitř	45
TŘETÍ ZMĚNA:	
Naplnění	75
ČTVRTÁ ZMĚNA:	
Plné prožívání každého dne	107
PÁTÁ ZMĚNA:	
Vzpomínání na lehkost	131
ŠESTÁ ZMĚNA:	
Vyrovnání se s nesnázemi	159
Jak nalézt rovnováhu ve víru života	191
Bibliografie	201
Poděkování	207

Věnováno mým milovaným Paulovi, Nathanovi
a Kenzie s díky za to, že naplňují můj pohár i duši
způsoby, o nichž se mi ani nesnilo.

JAK UHASIT ŽÍZEŇ

*Spěch a stres současného života jsou jedním z projevů
– a možná dokonce projevem nejtýpičtějším –
jeho bytostně násilnické povahy.*

THOMAS MERTON

Slovo *jurta* jsem tehdy slyšela poprvé v životě, stačilo však pouhých pár minut, abych pochopila, že přesně po ní jsem už tak dlouho toužila. Vyrazila jsem si s jedním ze svých přátel na oběd a poslouchala jsem, jak mi popisuje svůj nejnovější projekt. „Stavím si na zalesněném pozemku na břehu jezera jurtu.“

„Co že si tam stavíš?“ zeptala jsem se s pusou plnou sendviče.

„Jurtu, mongolskou jurtu. Je to něco jako stan nebo týpí, jen větší a lépe vybavené. Doufám, že ji do zimy stihnu dostavět, abych se tam mohl přestěhovat.“

„To si děláš legraci?!“ pohlédla jsem na něj nevěřičně.

„Ne, ne, myslím to naprosto vážně. Mám to povolené od městského úřadu, jen mi poradili, abych ji popisoval jako ‚plátěný příbytek s vypouklou střechou‘. Lidé by se při představě, že tam stavím něco jako týpí, mohli trochu vyděsit.“

„A to si ji stavíš na břehu jezera?“ ptala jsem se dál s nevyřčeným otazníkem v každém slově: *si? stavíš? na břehu jezera?* „Na břehu jezera Walden Pond?“

„Ano, přesně tam,“ přikývl celý spokojený, že se konečně začínám chytat.

„Panebože!“ zvolala jsem. „Přesně to chci také. Chci tvou jurtu!“

Zde se musím ve svém vyprávění na okamžik odmlčet a vysvětlit několik důležitých věcí. Předně to, že mi samozřejmě bylo jasné, že po něm nemohu chtít, aby mi věnoval svou jurtu. Věděla jsem, že je naprostý nesmysl, abych po něm něco takového chtěla. Na rozdíl od situací, kdy nám majitel nemovitosti řekne *Mi casa es su casa* (Můj dům je i váš dům), náleží zmíněná jurta jen a jen jemu a moje přítomnost by její fundamentální „jurtovitost“ okamžitě zničila. Zároveň jsem však cítila, že prožívám jeden z oněch vzácných okamžiků, kdy moje dlouhodobé potřeby najednou získaly konkrétní hmotnou podobu, doprovázenou ještě vzácnějším setkáním s člověkem, který se vlastnoručně chopil nářadí a právě ji uvádí v život.

Už tehdy u našeho společného oběda jsem si uvědomovala, že žádná jurta moje problémy nevyřeší. I kdybych se sebrala a přestěhovala se do alternativního obydlí, nebyla by to pro mě dostatečná životní změna. To mě ale nezastavilo.

„Musela bych žádat o povolení i v případě, že bych si jurtu chtěla postavit u sebe na zahradě?“ ptala jsem se svého kamaráda nad moučníkem. „Nebo by stačilo, kdybych si pořídila neprůhledný plot?“

„Třeba by stačilo, kdyby sis takové útočiště vybudovala ve své mysli,“ pronesl mírně. „Kdybys v sobě objevila způsob, jak dosáhnout vyrovnanosti, nebo se přinejmenším dokázala smířit s tím, že nedílnou součástí naší lidské povahy je, že si často přejeme, aby náš život vypadal jinak, než jak ho žijeme.“

„Ne, ne, to už jsem zkoušela,“ snažila jsem se zlehčit jeho návrh. „Už mám toho noření se do hlubin svého já tak akorát dost. Potřebuji trámy. Potřebuji hřebíky. Jen co zaplatíme účet za tenhle oběd, hodlám opustit bezpečí domovského přístavu.“

Moje náhlá touha po jurtě i okolnosti, jež ji provázely, přesně kopírovaly zkušenosti klientů, s nimiž se setkávám v rámci své praxe. Často si s nářkem stěžují: „Když ono se toho zrovna dělo tolik, že jsem neměl čas se ani nadechnout.“ Na totéž se sem tam vymlouvá – a zároveň touží po úniku – každý z nás, protože vyvážit nároky a požadavky dospělého života není vůbec snadné. Nezřídka se stává, že čím úspěšněji budujeme život plný smysluplných činností a vztahů, tím vyšší je pravděpodobnost, že nás nároky a požadavky všeho, co jsme si vytvořili, jednoduše zahltlí. Jako by tato překerní situace byla nevyhnutelnou daní, kterou s sebou nese úspěšné naplnění života závazky a povinnostmi. Nevím, proč to tak musí být, ale byla jsem toho svědkem jak u sebe, tak u mnoha dalších lidí, kterým přednáším a radím. Životní program, který jsme si pro sebe s těmi nejlepšími úmysly vytvořili, začne být po čase nezvladatelný. Najednou jsme jako slunečnice koncem léta a hroutíme se pod velikostí a tíhou všeho, co jsme si naložili. Jak naznačují slova Johna Mertona, stáváme se oběťmi násilí, jehož se na sobě dopouštíme my sami.

Tento princip je zpočátku obtížné odhalit, zvláště pokud pohár našeho života přetéká samými dobrými věcmi. Potřebu zpomalit a občerstvit svou duši proto snáze rozpoznáme ve chvílích, kdy procházíme náročnějším obdobím. Každopádně v obou případech mohou přílišná zaměstnanost a přebytek všeho kolem už jen svým prostým množstvím a přítomností vyvolat nepříjemnou bolest duše. Brání nám totiž v naslouchání naší vlastní moudrosti, jež nám radí, co by se v našich životech a v nás samých mělo dít. Také nám mohou bránit prožívat vděčnost za věci, za které ve skutečnosti v hloubi duše vděční jsme.

V takové situaci je ze všeho nejdůležitější obrátit se do svého nitra a znovu nalézt sebe sama. Právě tehdy totiž potřebujeme nejvíc to, co nám připadá nejbližší. Uznávám, že není snadné najít si čas na určité životní zpomalení. Ještě větší překážkou však mnohdy bývá, že nevíme, kde a jak začít.

Máme-li do svých životů navrátit rovnováhu a dlouhodobě ji v nich udržet, musíme se obvykle uchýlit k určitým změnám a především naučit se vytvářet si záchytné body, které nám pomohou, když je budeme nejvíc potřebovat. Mezi tyto změny patří uvědomění si toho, co je nejdůležitější, vědomé prožívání každého dne, co největší množství humoru a hravosti a nepopírání problémů, které nás potkaly.

Tato kniha je mou odpovědí na nesnáze, způsobené životní přemírou, jež se vyskytuje v bytí mnohých z nás. Samozřejmě si dobře uvědomuji, že ne vždy se dá najít čas na čtení. Vycházím ale z toho, že bych sama v mnoha okamžicích svého života byla vděčná, kdybych mohla do takovéto knihy nahlédnout.

Obsah knihy se točí kolem šesti klíčových změn: respektování životního rytmu, obratu dovnitř, naplnění, plného prožívání každého dne, vzpomínání na lehkost a vyrovnání se s nesnázemi. Tyto změny představují oblasti, jež se ve víru rušného života mnohdy ztrácejí, a tak je ve stavu přemíry a vyčerpání musíme znovu objevovat. Zároveň jsou základními stavebními kameny vzrušujícího života, prožitého naplno a s radostí.

Těchto šest změn bychom mohli nejlépe přirovnat k cyklu ročních období. Tak jako se na Nový rok zastavujeme, nabíráme dech a hledíme na svůj život z větší perspektivy, tak i první změna, *respektování životního rytmu*, od nás vyžaduje, abychom se podívali na to, jak bychom mohli sami sobě nejlépe prospět.

Základem respektování životního rytmu je zastavení a zpomalení, po nichž následuje *obrat dovnitř*, představující vědomější poodstoupení ze životního dění, jež nám umožní poznat hlouběji sebe sama i naše duchovní vazby. Jeho ekvivalentem je zima se svými krátkými dny a touhou zalézt pod peřinu a jen tak si přemýšlet.

Třetí změnou je *naplnění*, zaměřené na to, abychom se o sebe naučili správně pečovat, patřičně obhospodařovat zahrádku svého duševního i fyzického života, tak jako na jaře na zahradě zaléváme a hnojíme vše, na čem nám záleží.

Čtvrtou změnou s letním charakterem je *plně prožívání každého dne*. Ukazuje nám, jak během života plně rozvinout sami sebe, jak do svých každodenních činností i služby, jež nabízíme světu, zakomponovat vše, co jsme se naučili v rámci *obratu dovnitř a naplnění*.

Poslední dvě změny, *vzpomínání na lehkost a vyrovnání se s nesnázemi*, jsou významnými nástroji, které se v průběhu času vzájemně podporují a vyvažují. Rozhodnutí přijmout je do života a poskytnout jim v něm prostor zrcadlí podzimní radost z bohaté sklizně a krásně barevných listů, jež s sebou zároveň přináší vědomí, že je čas všeho nechat a smířit se s během života i koncem věcí.

Sled těchto změn tedy představuje určitý vývoj. Zároveň však platí, že ne každému v osobním růstu vyhovují tytéž metody a že se život vždycky neubírá těmi nejpřímějšími cestami. Proto vám možná bude příjemnější soustředit se pouze na některé změny, které vám v danou chvíli budou připadat přínosné, a ostatní odložit na jindy.

Tyto změny bychom neměli vnímat jako cíle, kterých je třeba dosáhnout a poté pokročit k dalším, nýbrž jako nástroje a upomínky, k nimž se můžeme znovu a znovu

vracet, a které nám pomohou vždy, když budeme žíznit po rovnováze a naplnění.

Proto se při čtení následujících kapitol opakovaně ptejte: Kterým změnám bych měl v tuto chvíli věnovat nejvíc pozornosti? Na které zapomínám, když jsem v jednom kole? A co by mi v budoucnu pomohlo vrátet se opakovaně k těmto pomocníkům a nástrojům?

Závěrem bych si velmi přála, aby citáty a rady, jež doplňují každou z následujících kapitol, obohatily vaši cestu a přinesly vám inspiraci, potřebnou k hlubokému naplnění nyní i v budoucnu.



PRVNÍ ZMĚNA

RESPEKTOVÁNÍ ŽIVOTNÍHO RYTMU

*Dala do středu kruhu kus hlíny a začala ji vytahovat do šířky,
dál a dál, až na samý okraj, kde se, na hranici svých možností,
zhroutila... uvědomila si, že ona sama je tou hlínou.*

*Znovu a znovu doháněla sama sebe až na hranici
svých možností, jen aby se tam zhroutila.*

Poslání bylo jasné – žít život blíže svému středu.

WAYNE MULLER

Jako celá příroda i my máme vnitřní rytmus, který námi prochází. V jistých ohledech je to patrné na první pohled. Vnímáme tep srdce a většina z nás zná i pravidelné střídání spánku a bdění. Pokud žijeme v oblasti, kde se proměňují roční období, cítíme rozdíly v teplotě a pozorujeme změny v krajině. Všímáme si také proměn toho, jak se oblékáme, kolik máme energie a jaké potraviny jsou na trhu právě k mání.

Kromě těchto v nás pracují i další rytmy, jejichž přesná podoba se člověk od člověka liší. Patří mezi ně to, jak často chodíme do společnosti, i jak často si dopřáváme oddech. Náleží k nim naše touha po aktivitě, tvořivosti a angažovanosti, i potřeba odpočinku, obnovy a zbavování se všeho nepotřebného.

Žijeme v kultuře, která po nás mnohdy žádá, abychom tyto hlubší rytmy ignorovali. Podsouvá nám, že téměř nepotřebujeme odpočívat nebo se jen tak bavit. Nevím, kdo přesně tyto celospolečenské domněnky zavedl, ale vím, že existují, protože jsem každým dnem svědkem toho, co s lidmi dělají. Muži i ženy mi vyprávějí, jak po nich jejich okolí žádá něco, co nejsou schopni splnit. Mají pak pocit, že zásadním způsobem selhávají. Tito lidé pak přicházejí do ordinací lékařů a stěžují si na únavu, bolesti a pocit ne-pohody, provázející jejich dny. Požadavky a nároky každodenního života se pro ně stávají obtížným břemenem a oni přicházejí o radost ze života.

Matt pracoval posledních patnáct let na velmi vysokém postu. Za tu dobu si vydobyl vynikající pověst, takže se na něj lidé začali obracet se svými pracovními záležitostmi a problémy. Mattovi to přinášelo zadostiučinění, zároveň měl ale pocit, jako by si nikdy nemohl vzít volno. „Měli byste vidět

tu haldu papírů, co na mě čeká pokaždé, když si vezmu na pár dní dovolenou. Nestojí to za to.“

Dlouhé roky mu to připadalo přijatelné, když však musel začít užívat léky na vysoký tlak, najednou začal vidět všechno z jiné perspektivy. „Nedokážu se uvolnit dokonce ani o víkendech. A také tomu příliš nepomáhá to, že sotva v pátek odpoledne přijedu domů, musím se otočit a vyrazit do kostela, protože jsem se nechal přemluvit, abych předsedal farní radě.“

V případě Todda a Sue jejich nespokojenost nabrala jinou podobu. Ani jednoho z nich netrápily žádné zdravotní ani jiné problémy. Přesto cítili, že se vzájemně velmi vzdálili a nerozumějí si. Protože oba chodili do práce a společně vychovávali čtyři děti, měli pocit, že se všechny jejich hovory točí jen kolem toho, kdo kam odveze které dítě a kdo uvaří večeři. Jak si Sue povzddechla: „Mám dojem, že jsme se už tak dlouho nebavili o ničem jiném než o provozních záležitostech, že se snad už ani vzájemně neznáme.“

Všechny tyto tělesné či emocionální příznaky prozrazují, že postižení nežijí v souladu s vnitřními rytmy svých těl a životů. Zmíněné symptomy nám mnohdy dosti nepřijemným způsobem připomínají, že potřebujeme více péče a pozornosti, než jsme se domnívali. Je to, jako bychom si mysleli, že jsme rostlina v květináči, jež má na etiketě napsáno, že je odolná a roste v každé půdě a za všech klimatických podmínek, a přitom byli mnohem choulostivější druh, který potřebuje důkladně chránit a opečovávat. Pokud budeme tuto péči zanedbávat, náš život bude postrádat vitalitu a radost.

Smířit se s touto skutečností není jednoduché ani snadné. Žijeme v době, kdy s výjimkou vážné nemoci či odchodu

do důchodu neexistuje mnoho „záminek“ pro odpočinek. Žijeme ve světě, ve kterém je příliš málo dovolených a představa dodržování svátků, jako jsou například neděle či šábés, je nám stejně vzdálená jako představa hibernace. Když si v této situaci uvědomíme svou potřebu odpočinku a péče, riskujeme, že budeme ostatním připadat jako blázni – blázni proto, že chceme volno a přejeme si vytvořit v životě trochu prostoru. Rozhodnutí žít životem, který by naplňoval naše potřeby, vyžaduje značnou míru odhodlání a odvalu stanovit si své vlastní hranice. Někdy může naše snaha zmocnit se znovu vlastního života a dát mu podobu, jež by nám vyhovovala a prospívala nám, připomínat projev určitého aktivismu.

Vzpomínám si na poučný příběh, který nám jednou vyprávěl Ram Dass. Jeho hlavní postavou byl muž, který přišel ke krejčímu, aby si u něj nechal ušít oblek. Když si ho pak přišel vyzvednout, zjistil, že mu vůbec nesedí. Jeden rukáv byl příliš dlouhý, druhý zase moc krátký a navíc ho táhl přes záda. „Kdepak, padne vám dokonale,“ oponoval krejčí. „Jenomže ho špatně nosíte. Podívejte, když se nahnete ke straně a jednu paži spustíte níž, bude vám sedět skvěle.“

Úplně stejným způsobem nás mnozí často vybízejí, abychom se přizpůsobili okolnostem kolem nás. A tak se snažíme vecpat svůj život do formy, která postrádá rovnováhu. Navíc si to ani neuvědomujeme, protože se zdá, jako by si toho ani naše okolí vůbec nevšimalo – protože nejspíš šije u stejného krejčího.

Ve skutečnosti je naše nitro se sezonními rytmy, jež vidíme v přírodě, mnohem propojenější, než se nám naše kultura s dlouhou pracovní dobou a umělým osvětlením snaží podsouvat. A proto se můžeme mnohému naučit, budeme-li pozorovat, jak žijí rostliny a stromy. Jsme svědky

toho, jak se na jaře obsypávají květy, jak v létě rostou, i jak z nich na podzim padají zralé plody a listy, kterých se zbavují před příchodem tichého a poklidného zimního odpočinku.

Mnozí z nás rozeznávají podobné rytmy i v péči o sebe samé, s jediným rozdílem: jejich cykly trvají spíše dny nebo týdny a nikoli celé roky. Často musíme cíleně pracovat na tom, abychom dokázali zpomalit a odpočívat, jinak přestaneme být schopní vstupovat do okolního světa s energií a jasným myšlením. Samozřejmě by bylo šikovné, kdybychom se svou podstatou podobali Slunci a neustále zářili a hřáli. Mnozí z nás však mají zkušenost, že jsme v tomto ohledu spíše jako Měsíc, a tak nám energie pravidelně přibývá a pak zase ubývá.

V rámci své psychologické praxe trávím spoustu času tím, že svým klientům pomáhám tyto rytmy znovu odhalit a představit si, jaké by to bylo, kdyby se jimi začali řídit, namísto aby předstírali, že existence těchto změn je jen jakousi chybou. Jejich uším i duším zní moje doporučení mnohdy velmi nezvykle a radikálně. Setkávám se tak u nich s rozpaky, následovanými úlevou a nadějí, že je možné se sebou pracovat a nebýt věčně na štíru se základní podstatou bytí. V každém případě stojí za to, zamyslet se nad tím, jaké rytmy se v našem životě vyskytují. Když jste si povšimli jejich přítomnosti, zareagovali jste na ně, nebo jste je ignorovali? Následující cvičení vám předloží několik otázek a jedno doporučení. Pokuste se všechna cvičení v této knize využít jako možnost vyzkoušet si nové modely chování a pracovat s nimi tak, že o nich budete přemýšlet, budete si psát, co vás v souvislosti s nimi napadlo, nebo si o nich budete povídat, ať už s jednotlivci nebo v malé skupince.

CVIČENÍ

- Začněte naslouchat svému tělu a duši a všimnout si toho, jak by chtěli žít. Po čem nejvíc toužíte a jakými drobnými (nebo i většími) změnami byste toho mohli dosáhnout?
 - Uvědomujete si, že se ve vašem životě nacházejí místa, jež vás brzdí v pohybu mezi *působením ve vnějším světě a obratem dovnitř*?
 - Jak byste mohli podpořit tento pohyb mezi odpočinkem a aktivitou a dát tak vzniknout novému životnímu stylu, který by vytěsnil vše staré a vyčpělé? Jak by se taková změna promítla do vašeho života na každodenní, týdenní a měsíční úrovni?
 - Zkuste v průběhu nadcházejícího měsíce udělat několik různých drobných změn a sledujte, které z nich budou mít na vaši spokojenost se životem nejvýraznější dopad.
-

NAUČTE SE ZPOMALIT

Tolik času a tak málo věcí, které je třeba vykonat.

Počkat. Přeskrtněte to. Je to naopak.

WILLY WONKA

Jedním z klíčů k naslouchání životním rytmům je, naučit se zpomalit. Jedna moje známá si konečně dopřála opravdovou zaslouženou půlroční vědeckou dovolenou. Protože je zároveň svobodnou matkou, která se vždycky musela sama postarat o sebe i své dítě, má poprvé po dvou desetiletích příležitost trochu si odpočinout. „Je neuvěřitelné,“ řekla mi k tomu,

„mít po tolika letech zase čas cvičit, číst si, vařit pořádná jídla a chodit na procházky – je to prostě neskutečné.“

„A co je na tom nejlepší?“ zeptala jsem se jí. „To cvičení, čtení, vaření nebo procházky?“

„To, že na to mám čas! Je to vůbec poprvé, co jsem mohla takhle zpomalit, a je to osvobozující,“ odpověděla bez zaváhání.

Jen málokdo z nás dostane příležitost vzít si takhle dlouhou dovolenou. Všem by nám však ohromně prospělo, kdybychom měli v životě víc času a prostoru, abychom měli přinejmenším sem tam možnost zpomalit. Žijeme ve světě rychlosti, což jsem si uvědomovala už dávno. Nejstřeji mi to ale došlo, když jsem před několika lety odjela na Bali.

Od prvního dne jsem fascinovaně sledovala rychlost, či spíše pomalost balijského života. Pozorovala jsem místní obyvatele, jako by šlo o vzácný živočišný druh, mátlo mě, že z jejich pohybů není patrný vůbec žádný spěch. Bylo to vůbec poprvé, co jsem viděla lidi plnit každodenní povinnosti, aniž by z nich vyzařovala touha přejít co nejrychleji k další věci.

Zároveň bylo jasné, že si s ničím nedělají zdaleka tolik starostí, na kolik jsme běžně zvyklí. Nebylo na nich patrné žádné vnitřní napětí, všechno konali se zvláštní lehkostí a zářivým úsměvem ve tváři. V rozhovoru s balijským duchovním jsem poznamenala, že lidé v naší zemi mají ve zvyku se modlit. Jenomže je pak vždycky přepadnou nějaké starosti a obavy, a tak neustále spěchají, aby své starosti vyřešili, kdežto v jejich zemi jako by se lidé jenom modlili. Souhlasně přikývl a potvrdil mi můj dojem, že místní svým modlitbám skutečně věří.

Uvědomuji si, že moje fascinace balijskou nepřítomností spěchu a starostí zrcadlí můj vlastní životní příběh. Moje mysl se naučila dělat si starosti už v časném mládí a moje tělo umělo spěchat s nevídanou hbitostí a přirozeností. Kdybych nevěděla, že to není prakticky možné, řekla bych, že jsem se s těmito dovednostmi už narodila. Správnější by bylo prohlásit, že se tenhle způsob života stal mou druhou přirozeností kdesi mezi mým prvním nadechnutím a ukončením základní školy. Ovládala jsem zmíněné „dovednosti“ s lehkostí kovoje na rodeu, který točí lasem do všech stran, a s automatickými reflexy kuchaře ve fast-foodu, který opéká na grilu deset hamburgerů najednou. Moje rychlostní úspěchy se projevovaly už od malička: byla jsem držitelkou místního rekordu v běhu na padesát metrů a domů jsem nosila diplomy, jež mě vychvalovaly za to, kolikrát dokážu v deseti minutách přeskochit přes švihadlo. Vynikala jsem v rychločení a záhy jsem pochopila, že čím rychleji si udělám domácí úkoly, no... tím rychleji je prostě budu mít udělané.

Dokonce i na dovolené na Bali, kde jsem neměla kam spěchat, jsem si ve srovnání s místními lidmi připadala uspěchaná. Když jsme na konci naší první večere mimo hotel dojedli moučník, požádal můj manžel o účet. Náš číšník, který šel právě kolem, se zastavil a s nechápavým výrazem ve tváři se k nám otočil: „Proč vy tolik spěchat?“

Moje první myšlenka byla: *Protože, pane, tak už to prostě my lidé děláme.* Jenomže namísto abych ji pronesla nahlas, pokrčila jsem rameny a napůl ukázala na naše děti, jako by za to mohly.

Když jsme pak na konci dovolené odjížděli na letiště, uvědomila jsem si, že mám touhu balijský životní styl chránit. Projížděli jsme kolem billboardu s reklamou na McDonald's, na níž byl nápis „Buru Buru?“ a fotografie cheeseburgeru. Už