

## Úvod

To místo bylo jako z hororu: oprýskané zdi, zaprášená okna, zlověstné stíny v měsíčním svitu. Prošel jsem brankou a po vrzajících schodech vystoupal ke dveřím. Zaklepal jsem.

Dveře se otevřely a v nich se objevila žena s huňatým obočím a velkými bílými zuby. Mohlo jí být něco přes třicet. Poprosila mě, abych se vyzul, a dovedla mě do rozlehlého obývacího pokoje s nebesky modrým stropem, na který někdo namaloval něžné obláčky. Posadil jsem se u okna, jež trochu rachotilo pod náparem větru, a v nažloutlém světle pouličních lamp sledoval příchod dalších návštěvníků. Chlapík s očima vězně. Muž s přísnou tváří a ofinou na blbečka. Blondýna s křivě umístěným bindi na čele. Šustění nohavic a tlumené pozdravy náhle přehlušil projíždějící nákladňák, z jehož kabiny vyřvával všudypřítomný hit „Paper planes“. Svlékl jsem si pásek, rozepnul knoflík u džín a pokusil se trochu uvolnit.

Na toto místo mě poslal doktor. „Mohl by vám prospět kurz dechových cvičení,“ řekl mi. Potřeboval jsem posílit slabnoucí plíce, zklidnit vyčerpanou mysl a možná i zaujmout lepší životní postoj.

Posledních pár měsíců pro mě bylo krušných. Byl jsem vystresovaný z práce a můj stotřicetiletý dům se rozpadal. Nedávno jsem prodělal zápal plic, který mě skolil i loni

a předloni. Většinu času jsem doma sípal, pracoval a třikrát denně vyjídal stejnou misku, shrbený na gauči nad týden starými novinami. Uvízl jsem ve vyjetých kolejkách — fyzicky, mentálně, všeobecně. Po několika měsících takového života jsem se rozhodl dát na doktorovu radu. Zapsal jsem se na začátečnický kurz dechových cvičení, abych se naučil techniku zvanou *sudaršan kríja*.

S úderem sedmé zamkla žena s hustým obočím vchodové dveře, posadila se doprostřed skupiny, do omláčeného magnetáku vložila kazetu a stiskla tlačítko play. Řekla nám, abychom zavřeli oči. Z chrčících reproduktorů se začal linout mužský hlas s indickým přízvukem. Byl pisklavý, rytmický a příliš melodický na to, aby působil přirozeně — zněl spíš jako hlas z nějakého kresleného seriálu. Muž z kazety nám řekl, abychom se pomalu nadechli nosem a potom stejně pomalu vydechli. Měli jsme se soustředit na svůj dech.

Tento proces jsme několik minut opakovali. Natáhl jsem se pro deku a omotal si ji kolem nohou, aby mě pod netěsnícím oknem nezábila chodidla. Dýchal jsem, jak mi bylo řečeno, ale nic se nedělo. Nezalil mě pocit klidu a mé napjaté svaly se zázračně neuvolnily. Prostě nic.

Uplynulo snad dvacet minut. Docházela mi trpělivost a měl jsem vztek, že jsem se rozhodl trávit večer dýcháním prašného vzduchu na podlaze téhle viktoriánské barabizny. Otevřel jsem oči a rozhlédl se kolem. Všichni se tvářili zasmušile a znuděně. Muž s očima vězně evidentně usnul. Chlapík s účesem na blbečka se tvářil, jako by právě konal tělesnou potřebu. Blondýna s bindi seděla ve ztuhlé pozici a křenila se jako kočka Šklíba. Přemýšlel jsem, že se zvednu a odejdu, ale nechtěl jsem působit hrubě. Lekce byla zadarmo — in-

struktoru nikdo neplatil. Měl bych si její ochoty vážit. Zavřel jsem oči, zachumlal se do deky a pokračoval v dýchání.

A pak to přišlo. Necítil jsem na sobě žádnou proměnu: postupné uvolňování ani odchod otravných myšlenek se nekonal. Bylo to, jako by mě někdo popadl a přemístil z jednoho místa na druhé. Stalo se to během vteřiny.

Kazeta přestala hrát a já otevřel oči. Na hlavě jsem měl něco mokrého. Chtěl jsem se otřít rukou a zjistil, že jsou to moje vlasy. Přejel jsem si tvář dlaní a v očích mě zaštipal pot. Ucítil jsem chuť soli. Sklopil jsem oči k hrudi a všiml si propocených skvrn na svetru a džínách. V místnosti bylo zhruba dvacet stupňů a pod oknem, kde jsem seděl, určitě méně. Všichni na sobě měli bundy a mikiny, aby jim nebyla zima. Mně se však povedlo propotit oblečení, jako bych právě uběhl maraton.

Instruktorka za mnou přišla a zeptala se, jestli jsem v pořádku, jestli nemám teplotu nebo se mi nechce zvracet. Řekl jsem, že mi nic není. Odpověděla cosi o tělesném teple a o tom, jak nás každý nádech plní novou energií a každý výdech uvolňuje tu starou, vyčpělou. Snažil jsem se ji vnímat, ale moc mi to nešlo. Myslel jsem na to, jak se dostanu domů. Odsud z Haight-Ashbury budu muset jet pět kilometrů na kole v propoceném oblečení.

Následující den mi bylo lépe. Dostavil se pocit klidu a míru, jaký jsem už dlouho nezažil — přesně jak mi bylo řečeno. Dobře jsem se vyspal. Drobné nezdary jsem pouštěl z hlavy. Z ramenou a krku mi zmizelo veškeré napětí. Vydrželo to několik dní a potom se všechno vrátilo do starých kolejí.

Co se tedy stalo? Jak je možné, že sedět se zkříženýma nohama na podlaze zatuchlé barabizny a hodinu dýchat na mě mělo tak silný účinek?