

# HĽA, ĽADOVÝ MUŽ PRICHÁDZA

**SCHÁTRANÁ USADLOSŤ** na poľskom vidieku vŕzga a stoná vo svojich základoch, zatiaľ čo šesť mužov hyperventiluje v jednej z jej ľadových miestností. Okná sú pocukrované mrazom a pred vchodovými dverami sa kopí sneh. Wim Hof sleduje svojich žiakov prísnyimi modrými očami a počíta ich dychy. Ležia v spacích vakoch a sú zakrytí prikrývkou. Každý výdych sa zhmotní do malého obláčika hmly, a teplo ich tiel sa tým kryštalizuje na takmer arktickom vzduchu. Keď sú študenti úplne bieli od vyčerpania, Hof im prikáže, aby vydýchli všetok vzduch z pľúc a nedýchali, až kým ich telá nechytí triaška. Vydýchnem do ľadovej zimy a rozmýšľam, či bol dobrý nápad vôbec sem chodiť.

„Keď omdliete, je to okej,“ hovorí. „To len znamená, že ste zašli hlboko.“

Pľúca mám prázdne a hlava sa mi točí od hyperventilácie. Pozorujem, ako čas na mojich stopkách pomaly pribúda. Pri tridsiatich sekundách sa chcem vzdať a pocítiť, ako do seba nasávam chladný vzduch. Napriek tomu pokračujem.

Pri šesťdesiatich sekundách sa mi bránica začína chvieť a musím sa kývať, aby som nezalapal po dychu. No aj tak je moja myseľ zvláštne pokojná. Zatvorím oči a vidím, ako mi pod viečkami behajú rôzne červené strašidelné útvary. Neskôr mi Hof vysvetlil, že to svetlo je oknom do mojej hypofýzy. Pri takomto vysvetlení sa zamračím. Som jediným skeptikom v miestnosti.

Hof sľubuje, že dokáže ľudí naučiť zadržať dych na päť minút a udržať si teplo, aj keby človek stál vyzlečený na mrznúcom snehu. Hovorí, že stačí zopár dní tréningu a mal by som byť schopný vedome ovládať svoj imunitný systém, aby som ho mohol vybudiť proti chorobám alebo, ak treba, dokonca úplne potlačiť autoimunitné zlyhania, ako napríklad artritídu alebo lupus. Trúfa si, to je pravda. Svet je plný samozvaných guru, ktorí zdvorilo ponúkajú zázračné liečby. Aj Hofove sľuby znejú nadľudsky. Zarezonovali však medzi mužskou klientelou, ktorá má záujem vyhlásiť vojnu svojim telám a zaplatiť viac ako dvetisíc dolárov za výsadu absolvovať týždenný tréningový program.

Sadám si na podušku a zakrývam sa spacím vakom. Neďaleko seba vidím trasúce sa ruky môjho „spolužiaka“ Hansa Spaansa. Pred desiatimi rokmi mu diagnostikovali Parkinsona a táto choroba ho prinútila odísť z práce vedúceho v IT firme. Kedysi bol na pokraji smrti, ale dnes tvrdí, že Hofova tréningová metóda mu umožnila skresáť na polovicu množstvo liekov, ktoré podľa jeho doktora udržiujú jeho symptómy na uzde. Vedľa neho je Andrew Lescelius z Nebrasky. Má astmu, ktorá ho môže zmrzačiť, no už týždeň nepoužil inhálátor. Preletel som pol sveta, aby som videl, či Hof naozaj koná zázraky, ako to tvrdia títo ľudia, alebo je len ďalším šarlatánom, ponúkajúcim nádej tam, kde žiadnej niet.

Takmer hodinu striedame hyperventiláciu a zadržiavanie dychu, a každé opakovanie postupne umožňuje vydržať trochu dlhšie. Hof nám hovorí, že rýchle dýchanie dodáva kyslík do nášho krvného obehu, takže ak ho neminieme, nebudeme sa musieť spoliehať na vzduch v našich pľúcach. Autonómne nutkanie zalapať po dychu je založené na bežnom naprogramovaní mysle: Ak nemáme vzduch v našich pľúcach, znamená to, že prišiel čas dýchať. Môj nervový systém si ešte neuvedomil, že v krvnom obehu je ešte stále kyslík. Zrýchlené dýchanie mi umožňuje manipulovať s nervovým systémom tak, aby robil veci, na ktoré ho evolúcia neuspôsobila. Inými slovami, nabúravam sa do „operačného systému“ môjho tela.

Po deväťdesiatich dvoch sekundách sa mi začína zahmlievať videnie. Izba sa zahalí do červenej farby. Asi vidím aj nejaké svetlá. Ešte sekunda a mohol by som odpadnúť. Musel som prestať a pocítiť, ako sa mi vzduch ženie do pľúc. Od rekordu to má ešte ďaleko, ale už po hodine tréningu ide o môj najdlhší pokus. Usmejem sa, keď si uvedomím tento svoj malý úspech.

Hof nám teraz káže začať ďalší cyklus dýchania, ale tentoraz máme namiesto toho, aby sme iba zadržiavali dych a sedeli na mieste, robiť toľko klukov, koľko len môžeme. Som tridsaťtriročný novinár bez zvyku navštevovať telocvičňu, vyrástol som na upravovanej strave a cvičil som iba občas – takže som bez

formy. Pred týždňom som skúšal, koľko dokážem urobiť kľukov, a zvládol som iba trápnych dvadsať. Potom som sa zosypal. Teraz však hyperventilujem už takmer polhodinu a po ďalšom krátkom kole rýchleho dýchania sa zdvíham zo zeme takmer bez úsilia. Cvičenia prichádzajú jedno po druhom a než som sa nazdal, prekabátil som svoje telo – nabúral som sa do programu – a spravil som štyridsať kľukov bez prestávky.

Toto je moment, keď som sa rozhodol, že budem musieť prehodnotiť všetko, čo som si myslel o ľuďoch, ktorí sa tvária ako guru. No aj tak je Hof ťažko čitateľný. Niekedy rozpráva štýlom typickým pre ľudí z hnutia New Age. Sú rôzni hlásatelia univerzálnej spolupatričnosti a napojenia na božské energie. Hof má vo zvyku ponoriť sa do dlhých monológov o tom, ako by niekoľko jednoduchých cvičení mohlo svetu zabezpečiť mier a, ako hovorí, „vyhrať vojnu s baktériami“. Po jednej alebo dvoch hodinách grandióznych vyhlásení, v ktorých dokonca gratuluje sám sebe, nie je treba veľa, aby som zagúľal očami a začal trochu serióznejšie zvažovať, či predsa len nebude šarlatán. Sú tu však jeho výsledky. Relatívne jednoduché cvičenia spôsobujú nepopierateľné zmeny v mojom tele takpovediac za jednu noc. Týždeň som sa držal jeho odporúčaní a presvedčil som tým svoje svaly, aby predvádzali rôzne vytrvalostné kúsky, o ktorých som si ani nemyslel, že sú možné. Okrem toho som v sebe objavil dovedy skrytú sebadôveru. A ako bonus som schudol tri a pol kila – v prevažnej časti to zo mňa vyšlo v olejovitých kôpkach pri raňajšom vyprázdňovaní.

Cieľom na konci týždňa je uskutočniť náročný osemhodinový výstup na neďalekú jemne zasneženú horu iba v trenírkach a turistických topánkach. Bude to môj osobný Everest, hoci v tomto prípade sa táto hora nazýva Sněžka. Takéto expedície vyzerajú ako šialene zlý nápad. *Vyliezť na horu, došlaka? Takmer nahý?* Súhlasil som, že si toto „cvičenie“ vyskúšam, ale byť Hofovi vystavený na milosť a nemilosť sa mi zdalo vyslovene nebezpečné. Kto to vlastne je? Zdvihnem hlavu pri kľukoch a vidím muža so špicatým zeleným klobúkom, vďaka ktorému vyzerá ako záhradný trpaslík veľkosti človeka. Hustá brada rámcuje jeho prenikavé modré oči a sčervenený nos, a telo má prešpikované precízne previazanými svalmi. Hof je učencom a zároveň šialencom; je prorokom aj tárajom. A ako býva občas zvykom u ľudí, ktorí sa snažia rozvíjať superschopnosti, aj Hof za svoje zaplatil vysokú cenu. Tridsaťcentimetrová jazva na jeho bruchu po chirurgickom zákroku púta pozornosť a je spomienkou na tréning, ktorý ho dostal do amsterdamskej nemocnice, kde bojoval o život.

Hof sa narodil v holandskom meste Sittard v roku 1959, v predvečer európskej hippisáckej revolúcie, a detstvo prežil s ôsmimi súrodencami v rodine,

ktorá patrila k pracujúcej strednej triede. Hoci sa zvyšok rodiny pridŕžal katolicizmu, Wima fascinovali východné učenia. Začal sa učiť celé časti diela Jogasútry od Pataňžaliho a memorovať Bhagavadgítu aj učenia múdrosti zen-budhizmu. Náruživý skúmal prepojenia medzi telom a mysľou, zistil však, že hľadal niečo, čo nebolo v týchto textoch.

Potom, počas zimy v roku 1979, keď mal dvadsať rokov, to našiel. V jedno mrazivé ráno, keď kráčal sám po amsterdamskom malebnom Parku kráľovnej Beatrix, si všimol na jednom z kanálov hrubú vrstvu ľadu. Rozmýšľal, aké by to bolo, keby skočil dnu. Keďže ho mladícka impulzivnosť nikdy celkom neopustila, vyzliekol sa a nahý vhuhol do vody. Ako neskôr povedal, šok nastal okamžite, ale „necítil som chlad, skôr niečo ako úžasné dobro. Bol som vo vode iba minútu, ale čas jednoducho bežal pomalšie. Mal som pocit, že som tam celé veky“. Nával endorfínov mu zaplavoval telo a povznesený pocit v ňom pretrval celé popoludnie. Odvtedy toto cvičenie opakoval každý deň. „Chlad je mojim učiteľom,“ hovoríeva.

Dýchaciu techniku objavil zároveň s tým. Začal napodobňovaním zrýchleného dýchania, ktoré inštinktívne nastane, keď ľudia skočia do ľadovej vody. Hof vraví, že sa to podobá na dýchanie ženy pri pôrode. V oboch prípadoch sa telo prepne do inštinktívneho módu. Keď sa potom ponoril pod ľad, jeho systém zase prirodzene prestal dýchať. Vtedy začal vo svojom tele pociťovať zmeny.

Hof to vysvetľuje tak, že ľudia sa museli vyvinúť s vnútornou schopnosťou odolávať žvlom. Naši vzdialení príbuzní pochodovali nekonečnými širavami zamrznutých hôr a prechádzali vyprahnutými púšťami dávno predtým, ako vynasli najjednoduchšiu obuv alebo plášte zo zvieracej kože. Aj keď nám technológia priniesla pohodlie, biológia je tu stále skryto prítomná a Hof verí, že kľúčom k prebudeniu nášho driemajúceho potenciálu je dostať sa do podobných náročných situácií, aké zažívali naši predkovia.

Hof trénoval pätnásť rokov osamote a zahalený určitým tajomnom, keďže len zriedka rozprával o svojich zlepšujúcich sa schopnostiach. Jeho prvým žiakom bol jeho najstarší syn Enahm. Keď bol ešte len dojčatom, Hof ho brával ku kanálom a ponáral ho do vody ako Achilla. Hoci je zrejmé, čo si o tom okoloídúci mohli myslieť, väčšina jeho blízkych priateľov vnímala jeho ranné zvyky iba ako ďalšiu excentrickosť v už aj tak excentrickom meste.

Hof mal nestále zamestnania vrátane poštového doručovateľa a chodieval na malé práce do Španielska, kde robil inštruktora kanoistiky. Vždy mal problém s peniazmi a jeho manželka – nádherná baskická žena menom Olaya – začala vykazovať známky vážnej mentálnej poruchy. Mávala depresie a často

počula hlasy. V júli 1995 vyskočila z ôsmeho poschodia paneláka v Pamplone, kde bývali jej rodičia, v prvý deň podujatia zvaného „beh býkov“.

Sedíme na ručne vyrobenej drevenej lavičke v miestnosti slúžiacej ako jedáľenský kút v hlavnom stane Hofovho kempu v Poľsku. Hof spomína na Olayinu smrť a po lícach sa mu kotúľajú slzy. „Prečo by mi Boh zobral moju ženu?“ pýta sa. Po konfrontácii so stratou vkladá so zlomeným srdcom všetku svoju vieru do jedinej veci, ktorá ho odlišuje od ostatných ľudí: do schopnosti ovládať svoje telo. Olaya sa nikdy nezaujímal o manželovu tréningovú metódu, ale Hof cítil, že jej mohol pomôcť viac. „Smrť mojej manželky bola hnacím motorom môjho záujmu trénovať ľudí,“ hovorí. „Môžem záujemcov priviesť späť k pokoju v duši. Schizofrénia a disociatívna porucha identity oberajú ľudí o energiu. Moja tréningová metóda im môže prinavrátiť kontrolu nad sebou.“ Toto ponúkal svetu. Najprv však potreboval, aby sa o ňom svet dozvedel.

Príležitosť sa naskytna o niekoľko rokov neskôr. Začiatkom zimy mala vyjsť v miestnych amsterdamských novinách séria článkov o rôznych zvláštnych veciach, ktoré ľudia robievali v snehu. Noviny kontaktovali Hofa a on im vysvetlil, že posledných niekoľko desaťročí sa ponáral do ľadovej vody takmer nahý. Noviny vyslali reportéra a Hof pred ním skočil do neďalekého jazera, ktoré často navštevoval. Keď článok vyšiel, o týždeň sa uňho ohlásil štáb jednej televízie.

V dnes už legendárnom televíznom šote Hof vysekal diery do ľadu a skočil dnu, pričom štáb to natáčal. Keď sa potom sušil na brehu, o niekoľko metrov ďalej istý muž vykročil na tenší ľad a prepadol sa. Hof vyštartoval k jazeru, skočil dnu aj druhýkrát a vytiahol dotyčného do bezpečia. Televízia celú situáciu natočila a čoskoro Hof nebol iba miestnou zvláštnosťou, ale aj miestnym hrdinom. Nieкто ho nazval Ladvým mužom a toto meno mu už ostalo.

Po tomto heroickom čine sa Hof stal známym v celom Holandsku. Významný televízny hlásateľ Willibrord Frequin ho požiadal, aby vystúpil pred kamerami v jednej relácii holandskej televízie. Háčik bol v tom, že Hof mal stanoviť Guinnessov svetový rekord. Chceli, aby preplával päťdesiat metrov pod arktickým ľadom na jeden nádych. Aj keď malo ísť iba o zábavku pre senzáciových, daný program sa mal vysielat po celej Škandinávií a Hofovi by to neskôr poskytlo príležitosť predvádzať rôzne kúsky aj pre iné kanály po celom svete.

O niekoľko týždňov Hof stál na povrchu zamrznutého jazera blízko malej dediny Pello vo Fínsku, len niekoľko kilometrov od polárneho kruhu, a na sebe mal iba plavky. Hoci teplota klesala k dvadsiatim štyrom stupňom pod nulou, jeho pokožka sa leskla od potu. Stál na ľade nad meter hlbokou dierou v tvare

kosoštvorca. Boli tam aj ďalšie dve diery, vzdialené dvadsaťpäť a päťdesiat metrov od tej prvej. Televízny štáb sledoval, ako si Hof omočil v arktickej vode palec.

V prvý deň natáčania mal preplávať iba k prvej diere, aby si štáb mohol vyskúšať rôzne zábery a pripraviť sa aj v rámci bezpečnostných opatrení. Hof mal však iné plány. Chcel všetkých prekvapiť a spraviť na nich dojem tým, že celú dĺžku zvládne na jeden pokus. Všetko si dopredu vypočítal. Jeden záber ho posunie vpred o niečo vyše metra, takže bude potrebovať urobiť štyridsaťdva záberov, aby dosiahol cieľ. Hof nasal do pľúc obrovské množstvo vzduchu, zmizol pod ľadom a začal svoj šprint.

Neskôr spomínal, že uprostred cesty medzi prvou a druhou dierou otvoril oči a mohol ešte vo vode vidieť lúč slnečného svetla. No pri zábere číslo dvadsaťdeväť, keď mal už bezpečie prvej diery spolu s tímom záchranárov za sebou, nastal problém. Nepočítal s tým, čo ľadová voda spôsobí jeho očiam. Začali mu zamrzáť očné rohovky a kryštalizácia mu rozmazala videnie. O päť záberov ďalej bol oslepený a k druhej diere ho mohlo doviest iba počítanie. Čoskoro vybočil zo smeru. Pri zábere číslo štyridsaťdva začal hmatom okolo seba márne hľadať druhú dieru. Otočil sa s myšlienkou, že ju možno minul. Chcel zalapať po dychu, avšak vedel, že to by znamenalo smrť. Pri zábere číslo štyridsaťosem ho začala opúšťať nádej. Práve keď pri sedemdesiatom zábere začal strácať vedomie, zacítil, ako ho čiasí ruka chytila za členok. Potápač z tímu záchranárov ho ťahal na hladinu. Vedel, že bol na pokraji smrti, a to kvôli prílišnému sebavedomiu. Napriek tomu, že unikol len o vlások, už na druhý deň stanovil svetový rekord a kamery boli pri tom.

Relácia sa stala hitom a zabezpečila Hofovi natáčanie seriálu, kde mal prevádzať podobné kúsky pre medzinárodné televízne stanice – od *Discovery* cez *National Geographic* až po *Vice*. Zdalo sa, akoby v každej časti chceli od neho stále viac – v každej sa hranica nebezpečenstva posúvala vždy o niečo ďalej. Raz sa za polárnym kruhom konal maratón naboso, kde mu ľad znechtivil chodidlá a prsty mu očerneli od omrzlín. Toto zranenie sa mu aj napriek opačnému odhadu lekára zahojilo samo. Keď sa o niekoľko mesiacov neskôr rozhodol vystúpiť opäť s filmovým štábom za chrbtom na Mount Everest, začal sa predierať do pozornosti svetových médií. Jeho pokus dostať sa na vrchol v trenírkach sa zastavil vo výške 7 800 metrov, zhruba tri hodiny od najvyššieho miesta na Zemi – už v takzvanej zóne smrti, ktorá si vyžiadala životy najmenej dvestopäťdesiatich horolezcov. Začal totiž v jednom chodidle pociťovať podobnú necitlivosť ako za polárnym kruhom. Neriskoval stratu chodidla a otočil sa. Cena za úspech by mohla byť privysoká. Hoci bol Hof schopný

neuveriteľných kúskov, jeho túžba spraviť dojem na ľudí okolo seba a všetkým vyhovieť ho z času na čas priviedla do takmer život ohrozujúcich situácií. Ak by umrel, svet by sa nikdy nedozvedel, akým spôsobom dosiahol také dramatické výsledky. Hof potreboval lepší plán.

**MOJE DOBRODRUŽSTVO** s Hofom sa začína, keď nastupujem do lietadla smerujúceho z Los Angeles do Vroclavu v Poľsku. Mám zmluvu s časopisom a zámer overiť si pravdivosť jeho tvrdení. Som presvedčený, že Hof je prinajlepšom cirkusant, ktorý dovedol do dokonalosti zopár trikov na výdrž a obratnosť. Nebude prvým falošným guru, ktorého odhalím v tlači. Len niekoľko mesiacov predtým mi *Playboy* uverejnil článok o mníchovi z Arizony menom Geshe Michael Roach, ktorý vyučoval pokrivenú verziu tibetského budhizmu. Umožňovala mu neviazanosť v sexuálnych aktivitách vo svojom stáde ovečiek. Roach sľuboval svojim žiakom, že sa môžu premeditovať k superschopnostiam. S tréningovým postupom, ktorý sám vytvoril, by mohli dosiahnuť neviditeľnosť, mohli by čítať mysle a pretransformovať sa na osvietených anjelov. Pri všetkých tých excentrických ideológiách všade po svete by na tom nebolo nič pozoruhodné, keby spirituálne učenia tohto „lamu“, čo je tibetské pomenovanie pre majstrov v danej oblasti, nespôsobili smrť jedného mladého nasledovníka – idealistu. Umeditoval sa k smrti – zomrel na dehydratáciu v horách nad miestom, kde sa konali stretnutia kultu. V ten istý týždeň, keď som sa vybral za Hofom, som podpísal kontrakt o rozšírení článku o Roachovi a spomínanej nepríjemnej záležitosti do celej knihy, ktorá mala byť mojim príspevkom k boju proti podvodnej spiritualite. Mám pocit, že Hof sa snaží využívať svoje skúsenosti z predvádzania karnevalových kúskov, aby nalákal dôverčivých nasledovníkov na svoju „metódu“ a popritom im vyprázdnil peňaženky. Inými slovami, vnímam svoju návštevu u Hofa iba ako obyčajnú zastávku vo svojej dlhej kariére investigatívneho novinára.

Samozrejme, najprv treba prejsť určitými formalitami. K najvznešenejším ideálom novinárstva patrí pri akejkolvek záležitosti vypočuť si obidve strany a umožniť všetkým zdrojom dostatočne prehovoriť. Ak Hof tvrdí, že má metódu, ako vedome ovládať časti svojho tela, ktoré sú inak neprístupné väčšine ľudí, potom nemôžem písať iba ako postranný divák. Namiesto toho sa musím držať jeho inštrukcií a byť priamym svedkom toho, ako sa jeho tvrdenia rúcajú ako domček z karát. Za svoju kariéru som už robil rozhovor s pašerákmi orgánov, mafiánskymi bossmi a raz som sa dostal do zajatia vojakov v detskom veku, ozbrojených samopalmi. Inými slovami, ak si dám pozor, aby som nezamrzol, určite nepôjde o najnebezpečnejšiu misiu v mojom živote.

Keď moje lietadlo dorazilo k bráne terminálu, Hof ma vítal na druhej strane výdajne batožín so širokým úsmevom. Hlavný stan si nezriadil v Holandsku, ale v Poľsku, aby bol bližšie k mrazivým potokom a k horám pokrytým snehom, a tiež preto, aby využil slabšiu ekonomiku a mohol si kúpiť väčší pozemok. Napratali sme sa do drobného sivého Opela Astra spolu s ďalšími dvoma nadšencami – s Chorvátom a Lotyšom –, ktorí tiež prišli študovať jeho techniku. Potom nasledovala spoločná jazda kilometrami poľských borovicových lesov a malebnými dedinami až k Hofovej vidieckej základni.

Vedľa mňa sa tlačí Janis Kuze a môj turistický vak prečnieva do jeho lona. Tento urastený Lotyš vyrástol uprostred hurhaja spôsobeného rozpadom Sovietskeho zväzu, keď sa rôzni zbojníci potulovali po vidieku. Jeho otec schovával pod synovou posteľou nabitú AK-47, aby ju mal vždy poruke, ak by sa potrebovali brániť. Dnes Kuze vo svojom voľnom čase študuje izraelské bojové umenie Krav Maga a trénuje s rovnako zastrašujúco pôsobiaceou, ale – ako ma ubezpečuje – nádhernou priateľkou. Keď som sa ho spýtal, či je pripravený ponárať sa v ľadovej vode, odpovedal: „Keď bol môj otec v Špeciálnych jednotkách, testovali tam schopnosť adaptácie vojakov tým, že ich nechali sedieť v ľadovej vode. Ak prežili, znamenalo to, že prešli skúškou. Nie všetci prešli.“ Chorvát Vladamir Stojakovic pracuje pre domáceho mobilného operátora a hľadá niečo, čo by mohlo osviežiť jeho život pripútaný o kancelárske kreslo.

Prichádzame do drobnej dediny Przesieka, kde Hof vlastní osamotenú usadlosť. Na kúpu získal financie po uzavretí dohody s Columbia Sportswear v roku 2011. Mal vystupovať v reklamách na vetrovky, ktoré sú vyhrievané batériou. V televíznych šotoch, ktoré však úspech zožali na internete, Hof pláva v zamrznutom jazere a hádže ľadovo chmúrne pohľady na vyhriatych nadšencov prírody, ktorí používajú najmodernejšie technické vybavenie a môžu sa zahriať jediným stlačením tlačidla. Videá sa stali populárne a ľudia diskutujúci pod videom prirovnávali Hofa k Chuckovi Norrisovi, čo ho vynieslo na pozíciu akejsi internetovej celebrity z radov alfa samcov. Stav domu však potvrdzuje, že sláva nejde vždy ruka v ruke s bohatstvom. Celý priestor je stále v štádiu úprav. Na dvoch poschodiach by ste tu našli prične a rozhádzané matrace na praktizovanie jogy. Rozbitá sauna stojí vedľa novej, ktorá by ju mala nahradiť, a je tu aj pec na uhlie, ktorá nefunguje optimálne a prepúšťa čierny dym cez pukliny v podlahových doskách. A keď už spomínam dosky, zdá sa, že väčšina podlahy nie je v rovine.

No aj tak je táto rozpadávajúca sa budova hlavným stanom pre Hofa, čoraz populárnejšieho človeka, považovaného za guru z hnutia New Age. Je tiež základňou pre experimentálny tréningový režim, ktorý vyvíja. Jedným z prvých



žiakov v tomto dome bol vysokoškolský študent menom Justin Rosales, ktorý priletel do Holandska z Pensylvánie v roku 2010, aby slúžil ako pokusný králik. „Ak sa chceme stať silnými, zanietenými a motivovanými, musíme sa podujat' na zdanlivo nemožné. Bez otvorenej mysle sa chlad nikdy nestane vašim priateľom,“ napísal mi Rosales v e-maile. S Hofom spísali a vydali knihu s názvom *Becoming the Iceman*, ktorú často čítajú všetci nadšenci hľadajúci osobnú transformáciu.

Pod pričňu na druhom poschodí schovávam to málo zimného oblečenia, ktoré som si priniesol, a vyzerám z okna na zasnežené polia, ktoré slúžia ako hlavné cvičisko. Žasnem nad tým, čo vidím. Andrew Lescelius, šľachovitý astmatický chlapík z Nebrasky, ktorý prišiel pred týždňom, prechádza naprieč poľom oblečený iba v čiernych trenírkach. Zastavuje sa, aby si nabral dve hrste snehu a potom sa nimi začne šúchať po rukách a hrudi. Na povrchu tela sa mu tvoria veľké oblaky pary. Snažím sa uvedomiť si, na čo sa vlastne práve dívam. Jednoducho nemôžem pochopiť, čo sa to práve odohráva. *Je to naozaj para?* Kuze, ktorý si vybral pričňu vedľa mňa, tiež pozerá von oknom. Potom hovorí, že aj on by už chcel vybehnúť na sneh. Myšlienka na to, že by mal vyjsť na ľad nahý, ho neodrádza, práve naopak, akoby ho vzrušovala. Nechávam ho, aby išiel sám. Nasledujúci týždeň bude ešte veľa príležitostí zažiť chlad.

Po noci plnej nepokojného spánku zaujímam miesto v skupine, ktorá sa zhromaždila v miestnosti na cvičenie jogy na prízemí. Tam sme sa mali stretnúť s Hofom a absolvovať našu prvú oficiálnu lekciu. Hofov tréningový program je zjavne ešte stále v plienkach a Hof nám vysvetľuje, že každá tréningová jednotka bude trochu iná – záleží na chémii medzi účastníkmi. Ako nás však ubezpečuje, bez ohľadu na to, ako sa to bude vyvíjať, tréningové bloky sú dostatočne jednoduché a náš pokrok bude rýchly. „Tento týždeň vyhráme vojnu s baktériami!“ (znova) vyhlasuje a potom nás varuje, že bude búrať všetky predstavy, aké sme kedy mali o limitoch našich tiel. Monológ pokračuje ďalej, akurát trochu pridlho. Častým javom pri Hofových verejných vystúpeniach je to, že veľa narozpráva a na prax nekladie až taký dôraz. Napokon nám však prikáže, aby sme sa povyzliekali a vyšli von.

Vychádzame z usadlosti v trenírkach a bosí, a kráčame zasneženým poľom, ktoré podľa stôp často križujú jelene. Všimam si zvedavé pohľady susedov. Ako prechádzame popri jednom z nich, zakričí čosi po poľsky a Hof sa zachechce. Miestni ho väčšinou považujú za blázna. Niežeby som zvyčajne venoval priveľa pozornosti názorom naobliekaných Poliakov, ale prvýkrát v živote kráčam po snehu naboso a moje chodidlá sú citlivé ako zub, ktorý začal práve bolieť. Srdcový tep mi vyletel do výšav. Kuze lapá po dychu a Hof sa figliarsky

pousmeje. Stavíme sa do kruhu a zaujímame „nízky postoj koňa“ – rozkročný postoj odvodený od ázijských bojových umení, ktoré pripomínajú pozíciu človeka sediaceho na koni. Cieľ je jednoduchý: sústrediť pozornosť na svoje čelo a jednoducho vydržať chlad s hrudou vystavenou okolitému vzduchu. Zvládnuť len päť minút je za týchto okolností skutočné utrpenie, ale Hof nás necháva stáť šesť, až potom nás nezaujato posielajú do sauny.

Mám stuhnuté údy a prechod zo zasneženého poľa do horúcej sauny mi pripadá ako katastrofálne zlý nápad. Bolesť je ešte horšia, ako keď som stál na snehu – nebol by som si pomyslel, že taká bolesť existuje. Prirodzenou reakciou tela na chlad je sebazáchova. Aby centrálna, trupová časť tela ostala v teple, svaly, ktoré ovládajú cievy, sa pevne stiahli a obmedzili tok krvi iba na životne dôležité oblasti. Tento proces je známy ako vazokonštrikcia. Preto sa omrzliny začínajú objavovať najprv na končatinách: nedostatok toku krvi do týchto miest spôsobuje, že sa ochladzujú oveľa rýchlejšie ako pri plnom prietoku teplej krvi. Náhly prechod do tepla má opačný efekt: cievy sa zrazu otvoria a krv prúdi naspäť do vychladnutých oblastí, čo spôsobuje mučivý nával bolesti.

Kuže si nafahuje nohy k uhlíkom a zveruje sa nám, že sa mu chce plakať. Lescelius zatína zuby a zadržiava dych. Potom hovorí, že vedľajším efektom astmy je biedna cirkulácia krvi, takže vazokonštrikcia je preňho ešte bolestivejšia ako pre mňa. „Ja si však predstavujem, že moja obehová sústava takpovediac dvíha činky,“ hovorí. Hof na to prikyvuje. Nielenže zahrievame naše telá, zažívame nové pocity. Je to prvý krok k ovládnutiu svojho tela. Hof hovorí, že vďaka všetkým rokům, čo vystavoval svoje telo chladu, je teraz schopný narábať s cievami, akoby to boli jeho prsty. To znamená, že dokáže vedome zabrániť prietoku krvi do končatín a poslať ju do hociktorej inej časti svojho tela.

Hoci bol prvý deň tréningov bolestivý a vyčerpávajúci, Hof mal pravdu a napredovali sme rýchlo. Nasledujúci deň stojíme na snehu pätnásť minút, než sa dostavuje rovnaký panický pocit ako včera. Popoludní sa nakrátko ponárame do ľadovo studeného vodopádu, ktorý sa nachádza päť minút chôdze od zadných dverí Hofovho domu. S každým ďalším tréningom sa hranice vnímania chladu, ktoré sme si vybudovali v našich myšliach, posúvajú vždy o trochu ďalej.

Na štvrtý deň nemáme prakticky žiaden problém stáť na snehu. Hodina prešla rýchlejšie ako tých nezvládnuteľných päť minút pred niekoľkými dňami. Večer sedíme na zasnežených kameňoch pri potoku, až kým neoteplejú. Hof sa po celý čas pri pohľade na nás usmieva od ucha k uchu.