



# POD ŠIRÝM NEBEM

MARKUS TORGEBY  
FRIDA TORGEBY

Jak najít v přírodě duševní klid

KNIHA ZLIN

# Pod širým nebem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.knihazlin.cz](http://www.knihazlin.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

☰ KNIHA ZLIN

Markus Torgeby, Frida Torgeby  
**Pod širým nebem – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

MARKUS TORGEBY & FRIDA TORGEBY

# POD ŠIRÝM NEBEM

Jak najít v přírodě duševní klid



Přeložila Helena Stießová

≡ KNIHA ZLIN

**Především dobře chraň své srdce – právě z něj  
všechen život vychází.**

*Bible, Kniha přísloví, 4, 23*





## ŽIVOT

KAPITOLA 1, STRANA 15

### CESTA VEN

„Jakmile jsem byl venku v přírodě, všechno bylo snazší. Tady pochyby neměly místo, tady jsem si nepřipadal jako blázen. Od moře při koupání a od větru při plachtění jsem se naučil, že jsou věci, které nikdy neovládnu, jen se nimi můžu sžít.“

KAPITOLA 2, STRANA 43

### TICHO

„Z pařezu se stal každodenní rituál, za slunce i v dešti. Týdny plynuly. Byly dny, kdy mě obklopoval vlhký vzduch, jako bych zíral do neprostupné mlhy. Pak napadl první sníh. Ale já seděl dál.“

KAPITOLA 3, STRANA 115

### DVA SVĚTY

„Často přemítám nad tím, co bych chtěl dát do života svým dcerám. Co je to nejdůležitější, co jim můžu dát kromě svého času a lásky? Sám žiju ve dvou různých světech. Jeden je venku v lese, se vším, co k tomu patří, v tom druhém existuje chladnička, mrazák a vyhřívaná podlaha.“



# INSPIRACE

PRVNÍ KROK.....	37
VÝZVA.....	40
TLUKOT SRDCE.....	60
JAK VYKŘESAT PLAMEN.....	63
JAK ROZDĚLAT OHEŇ.....	67
KAŠE.....	73
JAK SUŠIT OBLEČENÍ.....	78
VLNA.....	83
OBUTÍ.....	87
SPACÁK.....	90
SPACÍ PODLOŽKA.....	96
SEKYRA.....	103
NŮŽ.....	111
JAK ŠPLHAT NA STROMY.....	150
JAK POUŠTĚT BŘÍZÁM ŽILOU.....	156
JEDLÉ ROSTLINY.....	159
VEN NA VELKOU.....	163
VENKOVNÍ NOCLEH VE MĚSTĚ.....	166
POSTEL V LESE.....	170
JAK SUŠIT DŘÍVÍ.....	182
ŠPALKOVÁNÍ.....	185







## PŘEDMLUVA

Věřím v nocleh pod širým nebem. Spát tam, kde vás obklopují vzpřímené stromy, tma a chlad. Ležet na zádech a dívat se na hvězdy, pozorovat vlastní dech, který se před očima rozplývá jako mlžný obláček.

Když vás obemkne takový nekonečný prostor, něco se stane. Získáte perspektivu.

Než jsem se před bezmála dvaceti lety odstěhoval do lesa, chyběl mi životní směr. Možnosti volby, které mě provázely na každém kroku, mě děsily, napadala mě hromada věcí, se kterými jsem si nevěděl rady. Hučelo mi z toho v hlavě. Útěk od civilizace jsem proto nevnímal jako nějaký sociální experiment, pro mě to byl vyloženě způsob, jak přežít.

Když jsem se po dlouhém spánku probudil na sobí kůži, tělo rozehráté ze spacáku a obličej ochlazený zimním povětrím, připadalo mi, jako bych se vrátil domů. Všechno se projasnilo. Žít a bydlet v lese bylo něco konkrétního: teplo, jídlo a všechno ostatní, co považujeme za samozřejmé, jsem si musel zajistit vlastními silami. Pomohlo mi to poznat, co je opravdu důležité.

Starosti, které mi spoustu let nedaly spát, najednou zmizely. V žilách se mi rozproudila krev.

Během víc než čtyř let, kdy jsem bivakoval pod plátěnou střešou v jämtlandském lese, jsem cítil takový klid, jaký jsem do té doby nezažil.





Vůbec jsem tu dobu prožíval všemi smysly jako nikdy dřív a nesmírně jsem si to užíval.

Toto je kniha o cestě ven do přírody, kterou jsem podnikl já a moje rodina. O tom, proč si myslím, že pokud trávíme čas vleže ve vytápěné místnosti obklopení čtyřmi stěnami a stropem, o něco důležitého přicházíme.

Chtěl bych, aby každý člověk zažil onen hluboký klid, jaký jsem v lese našel já.

Alfredus Jorgensen





KAPITOLA 1

# CESTA VEN

Doma to nestálo za nic a ve škole mi to nešlo. Život byl jasnější, když jsem běžel po skaliscích u vody na ostrově Öckerö, skočil jsem z mostu dvacet metrů do moře nebo kormidloval svoji plachetnici. Příroda byla škola, která mě bavila.

---

První krok ⚓ Výzva

---





**PRO MĚ ZAČALA** cesta ven tak, že jsem si ve dvanácti letech otevřel okno v pokoji, kde jsem spal. Byl to náhlý popud. Když mi kolem obličeje proudil studený zimní vzduch, zklidnily se mi myšlenky. Jako by chlad tlumil to, co bylo zrychlené – rozjitřenou mysl i tělo, které se nedovedly zastavit. Zima mi pomohla k hlubokému spánku. Od toho dne jsem pokaždé usínal s otevřeným oknem.

Moje maminka onemocněla o několik let dřív roztroušenou sklerózou a většinou jen ležela na pohovce a plakala. Mělo to hrozně rychlý průběh, nestačila to rozumově pojmout, přeměna ze zdravé v nemocnou trvala pouhých několik měsíců. Pak už potřebovala neustálou pomoc. Musela si říkat i o ty nejmenší drobnosti. Byla nešťastná, že její život vypadá jinak, než si ho představovala. Vůli měla, jenže tělo ji neposlouchalo.

Po tvářích jí tekly slzy, pohybovala se jako ve zpomaleném filmu; když mě spatřila, vyloudila unylý úsměv. Moc si přála prožívat všechno s námi, ale nešlo to. Ovládala ji únava.

Nakonec jsem to nemohl snést, nedokázal jsem její pláč ani vidět, ani slyšet. Něco mě uvnitř tížilo a nevěděl jsem, jak si s tím tlakem poradit.

Ve škole mi připadalo, jako kdybych šel po louce plné informací, ale když jsem se otočil, neviděl jsem, kde je tráva sešlapaná. Nebyla za mnou žádná stopa, vědomosti se nechtěly uchytit.

V hlavě jsem měl baňku, ve které jsem všechno uměl, kde šlo všechno jako po másle, jenže lebku jsem měl jako přesýpací hodiny a to, co jsem se naučil, bylo vždycky v té druhé baňce. Hodiny zůstávaly ve stejné poloze vůči zemi, takže písek se nikam nepřesýpal, a já nevěděl, jak to udělat, aby se tenké hrdlo mezi baňkami rozšířilo.

Tak jsem se místo toho radši nořil do vlastních světů a plnil je nápady, které mi připadaly dobré. Z těch světů jsem se nedokázal vymanit. Působily mi jen další starosti a neklid.

Přestal jsem jíst sladkosti, řekl jsem si, že se musím očistit. Nechtěl jsem se ládovat cukrem. Myslel jsem si, že jinak budu nemocný, ztloustnu a zlenivím. Občas se mi zdály noční můry, že jsem tlustý jako bečka a nezvednu se ani z postele. Přestal jsem jíst brambory.

Začal jsem plachtit na plachetnici značky Optimist a zjistil jsem, jak na to: sledovat vlaječku na špici stěžně a kontrolovat správnou pozici plachty, zachytit co nejvíc proudícího větru... Bylo to jednoduché a jasné, rychle jsem se naučil, jak doplout mezi bójemi až do cíle.

Za každé místo na bedně jsem se odměnil kornoutem bonbonů všemožných barev. Přišel jsem domů s namoženými rukama, záchrannou vestu tuhou od slané vody, otevřel jsem bílou skříň z Ikey

a kornout do ní uložil. Měl jsem na to sladké šílenou chuť, ale nevzal jsem si. Na konci léta byl šuplík po okraj plný pěnových bonbonů, ležely tam jako sladká odměna, jen ji sníst. Dokud jsem odolával, všechno bylo v pohodě. Připadal jsem si silný.

Měl jsem rád hardrock – Rainbow, Led Zeppelin, Accept – rychlé rify, těžká basovka a podivné obrazce na obalu elpíčka. Postupně mi ale začalo připadat, že v té hudbě a slovech je ukrytý ďábel a v noci se z textů vyvlékne, vnikne mi do uší a usadí se mi v hlavě. Pak bude mít nade mnou moc a udělá ze mě závisláka s propadlými očima, na vyzábých bledých předloktích budu mít vpichy od jehel a můj život skončí dřív, než začal.

Došlo to tak daleko, že jsem nemohl s deskami hardrockových kapel spát v jednom pokoji. Než jsem si šel lehnout, dával jsem je za dveře. Celou kupu elpíček.

To jsou docela tíživé myšlenky, když je vám dvanáct let, a ty myšlenky jsem si nechával pro sebe a nikomu o nich neřekl. Bylo mi jasné, že kdybych o tom svém světě někomu pověděl, vyděsil bych ho.

**PO VEČEŘI JSEM ČASTO** chodíval k babičce a dědovi. Jejich dům sousedil s naším, takže to zabralo deset vteřin. Ale stejně jsem chtěl, aby na mě máma dohlížela, když jsem k nim chvátal, měl jsem strach ze tmy a vyžadoval jsem, aby mě celou cestu sledovala z okna. Jít nejrychlejší zkratkou přes sklepní dveře nepřipadalo v úvahu. Temnotu v jejich zhasnutém sklepe bych nepřekonal.

Zaklepal jsem u nich na dveře a doufal, že babička otevře co nejdřív. Než se její obrys objevil na skle zasazeném do olova, obešla mě lehká panika, pak už jen rychle zamávat mámě a babička mě pustila dovnitř.