



Uspávanka

Zdeněk Hanka

Obsah

Uspávanka první
Zahrada
Základní
Klasická
Vlaková
Pohádka
Plkoš
Lítací
Pro vás, které...
Spánek
 Spánek
Ledovka
Ostrůvek
Plná překvapení
Medvědí
Mimořádně nudná
Inventarizační
Letní
Vzpomínací
Tvrdošíjným nespavcům
Uspávanka navíc
Užaslá čtenářko, překvapený čtenáři,
Doslov

Uspávanka první

Určitě víte, milá čtenářko a zvědavý čtenáři, jakou knížku teď třímáte v ruce. Záměrně a vychytrale není tato kapitola nadepsána ÚVOD, protože by se jí nemuselo takto převlečené dostat žádané pozornosti. A přece je to, myslím, důležitá součást právě této knížky.

Tedy, jde o dílko atypické. Je totiž jakýmsi lékem. Autor zde chtěl napomoci těm, kteří s trochou závisti hledí na každého spícího jedince, sami nemohouce usnout. Sahají proto po medikamentech, a teprve když jim v břicho dostatečně chrastí tablety, více či méně spokojeně usnou. Ale bez dalšího rozboru fyziologie spánku si zde autor dovolí poznamenat, že spánek sestává ze dvou základních fází. Právě jejich střídání během noci může přinést příslušnou úlevu a osvěžení po probuzení. A – řečeno šetrně – ne všechna farmaka dokáží uspořádat střídání spánkových fází tak, aby došlo k žádoucímu efektu. Jistěže lze navodit spánek uměle a začasť je takový postup indikován, ale teď oslovuji ty čtenáře, kteří si už uvykli na

tabletovou výpomoc natolik, že se domnívají, že jinou cestu k usnutí už nenaleznou.

Záměrem této knížky je uspávat pomocí slova. Ovšem známe řadu děl, která rovněž znamenitě a spolehlivě navodí spánek, i když to bohužel nebylo cílem autorovým. (Mohl jsem si brát zhusta z těchto skvostů příklad.) Já se mohu aspoň vymluvit, že jsem skutečně chtěl, aby čtenáři hromadně usínali.

Ted' je ale na místě určitý návod, jak s uspáváním nakládat. Za prvé je třeba dát se do četby tehdy, když si přejete usnout. Ne tedy cestou do práce (- i když...). Knížku tedy vezměte do ruky jen v případě, kdy chcete usnout, aby se vytvořil i určitý zdravý a neškodný návyk, že tato kniha je uspávací. Kdykoli sáhnete po knížce, je také třeba, abyste byli i fyzicky na spánek připraveni. Tělo musí být zproštěno všech potřeb a být k spánku naladěno.

Uspávaní musíte číst pomalu. Pravděpodobně obvykle čtete rychle, letíte po řádcích ve snaze bez zdržení postupovat v ději. Ne tak zde. Jestliže byste zde hledali děj, byli byste zklamáni. Proto můžete, ba musíte číst pomalu, každé slovo zvlášť a nespěchat, rozhodně nepřeskakovat nic. Chcete přece usnout. Dokonce je účelné číst některé odstavce dvakrát, třeba i víckrát, pokud vám budou sympatické. Opakování téhož textu je dobrým uspávacím prvkem, který je škoda nevyužít.

V některých uspávaních jsou v textu obsaženy i pokyny. Ty je dobré respektovat a podvolit se jim. V každém případě je však nutno navozovat představy, které jsou obsahem uspávanek. Přijmout je a takto spolupracovat. Ano, jsou to jistá pravidla, která je třeba vzít na vědomí a dodržovat ze strany laskavé čtenářky a sympatického čtenáře.

Zvlášť bych se chtěl zmínit o povídce či uspávance Základní a o Klasické. Základní je určena pro ty, kteří nechtějí být jen tak pasívně vedeni do snu cestou představ a chtěli by nahlédnout do té kuchyně. Vědět víc o technice a zákonitostech uspávacího procesu.

Nejsem prvním kuchařem v této kuchyni; také takových metod, jaké jsou uvedeny v povídce Základní, je daleko více. Slušelo by se asi na konci dílka uvést

literární prameny, jak je to běžné ve vědecké práci. Já jsem ale nechtěl opustit pole beletrie. Nu, a povídka Klasická je jen uvedením v život povídky Základní.

Když jsem po sobě uspávkou četl – to jsem se něco naklimbal – položil jsem si otázku, zda se některému nespavci nebudou zdát příliš dětinské, jenomže pak jsem si odpověděl, že jde pouze o ten nezvyk, způsobený atypičností smyslu dílka. Přece nebylo možné zde vybičovat napětí, vytřeštit čtenářům oči hrůzou a navodit jim tik a představy natolik děsivé, že je budou hnát ponurou nocí do blát a na vřesoviště, kde jim šílenství ušlehá mozek. Ne, ne, ne. Možná se proto budou jevit uspávkou nedůstojně měkké, málo chrabré a dost možná jednotvárné a nudné. Ale ať.

Vy, kteří špatně usínáte, jistě porozumíte mé snaze odebrat vám farmaka a nahradit je přátelským šustěním listů knihy. Knihy lehké jak samotným obsahem, tak i formou. Vazba knihy je lehounká, písmo dobře čitelné, uspávkou nenáročná, inu právě tak na usnutí.

Přáním autora zůstává, aby povídky – uspávkou našly své nespavce, kteří je budou chtít, tu a tam, užívat.



POD PAVRCH ŽENSKÝ
ZARÝVÁM NEHTY
POMALU DO OMÍTKY
LEŽU PŘES BÍLÉ PLOTY,
NÍZKÉ ŽÍTKY
DO CIZÍCH ZAHRAD
PRO VOCE
V KRAJKÁCH
TRHÁM LISTY
MÁM TĚ RÁD

Zahrada

Dnes budete usínat v představě doby zaváté, či spíše neprožité. Zasuté v albu vzpomínek, domalovávaných barvami fantazie a dotvářených do konečné a přece poněkud zamlžené a neurčité podoby. Bývalo to tak? Probudíme ten díl představivosti, který nenalezne své uplatnění během všedního dne a který nedojde příslušné váhy v útoku na úspěch. Nyní se nastřádal a obaluje vzpomínky zvláštním teplem. Ten díl je ulit z poezie, pohody a člověčiny.

Prostoupíme do krajiny naplněné iluzí pohádky. Neskutečné, ale jde přece o sen. Proniknutí sem nám může zprostředkovat kouzelné Alenčino zrcadlo nebo díra v plotě nebo zahradní vrátka nebo kaňka v pohádkové knížce. Nevadí, že to všechno tu už bylo. Nikdy dřív ale nebyl čas tuto krajinu vychutnat a plně ji vnímat, protože děj vždycky ubíhal dál, protože příběh pospíchal jiným směrem. Ale teď, teď do pohádkové zahrady vkročíme jen a jen proto, abychom vdechovali tu čistou pohodu a bezstarostnost. Ten klid. Jen proto se protáhneme tou pěšinkou, abychom se stali součástí i užaslým divákem docela jiného světa.

Příběh této uspávanky vás za ruku doprovodí přes práh té divukrásné zahrady a tam vás zlehka opustí, abyste sami svou cestou fantazie pronikali do pohádkových prostor bezpečných a lákavých, a tím do světa snu.

Ta pěšinka je za zídkou, o které dávno víte, kolem níž léta chodíváte. Nikdy dříve jste však tu pěšinku nezaznamenali. Je ukryta za hustou košatinou křoví, jasmínu, právě rozkvetlého bílými květy. Znáte tu těžkou jasmínovou vůni, co vás nutí znova a znova se ke květům sklánět. Právě tudy utíká klikatá pěšinka, kterou se necháváte vést.

Cítíte už to příjemné teplo, násobící dech jasmínu. Kamenné schůdky teď stoupají vzhůru. Uzoučké schodiště obklopuje listoví a květy keřů, které ale neztěžují chůzi. Pravda, jste trochu unaveni, ale stoupáte dál a dál, kam se klikatí drobounké kamenné schodiště. Mezi listy probleskuje báječně modrá obloha. Hřejivá, klidná a usměvavá. Na kamenných stupíncích se překrývají a mírně se tetelí mapy stínů, vržených neklidnými listy.

Jdete dál a dál, keře se zlehka rozestupují a teď, až teď se vám před očima rozložil tajuplný kout. Krajíc malebné a útulné zahrady. Vykročte na uzoučkou pěšinku, vysypanou bílými kamínky. Cestička je vložena mezi baculaté kopečky, obrostlé hustou trávou. Měkounce našlapujete, bezstarostně a šťastně, a necháváte svůj pohled plynout po huňatých smrčcích kolem vás.

Právě z jejich útrob se ozývá ptačí sbor ve své perlivé a tak uklidňující melodii. Zahrada je výrazně členitá a pěšinka vás vede mezi košaté túje, vydechující těžkou kořenovou vůni. Zaplavuje vás příjemný vyrovnaný pocit bezstarostného štěstí. Zvědavě opouštíte cestičku a nehlučně a měkce jste vykročili na trávník. Trávník. Úžasně hebký a laskavý trávník. Hustá, krátká, měkká tráva vás přiměla vykročit na tu hřejivou podušku jen tak, holým chodidlem.

Příjemný dotek chodidla s trávníkem se vлил do celého těla a je vám teď nesmírně dobře. Jako v pění našlapujete a postupujete zvědavě dál do zeleného podhoubí vystavěného z mohutných listnáčů. Právě ony zachycují sluneční žár a nabízejí hojivou náruč pod svými korunami. Mohutné letité kmeny stoupají směle vzhůru a nesou na svých ramenech větví bohaté koruny. Teď si leháte na záda, protože nemůžete jinak. Tráva vás prostě pozvala, aby vám poskytla nejlepší myslitelné podmínky k odpočinku.

Ležíte tedy na zádech a je vám skvěle. Únava ovládá tělo, mocně a nesmlouvavě vás únava přemáhá, není proti tomu obrana, leč proč taky. Ležet zde na trávě a jen tak hledět do hustých korun. Pozorovat měnlivé prosvětlené plošky listů. Různé odstíny zeleně, podle toho, jak jsou vystaveny slunci. Listy slabě šelestí, ale jen tak, aby poskytly dost prostoru pro mnohobarevnou ptačí píseň. Roztříštěnou, a přece melodickou píseň, již jsou listnáče prosyceny. Vzduch je nabit omamnou vůní tisícerych květů odevšad.

Ptačí trylkování vás naplňuje pohodou a jistotou, že všechno je v pořádku, že všechno je na svém místě. Necháváte svou únavu rozlévat po těle. Je to příjemné a nezměnitelné. Neovlivnitelné. Vaše únava je vám velice příjemná. Přináší úlevu a odpočinek, přináší blahodárny spánek. Moc se vám chce spát. Ze srdce si přejete usnout v tom hlubokém koberci, skvěle zeleném, úžasně měkkém, zraku lahodivém koberci, utkaném z trávy. Hledíte ale ještě do korun, vzhůru do korun.

Oči se vám už sice poněkud zavírají, ale vy přece jen zíráte do listnaté síťoviny. Nic nového se tam neděje, mohli byste zavřít oči, ale přece chcete ještě vyčkat a těšit se pohledem na koruny stromů. Nádherné, klidné, vyrovnané. Je to báječné.

Ležíte zmoženi, ovládnuti tou sympatickou únavou, jste unaveni a je vám skvěle. Znamenité to je a neskonale příjemné. Ležíte pokojně a unaveně a díváte se do korun. Víčka jsou však již zatížena a beznadějně padají. Je to neudržitelné, ale krásné. Klesají vám víčka, zavírají se vám oči samy od sebe. Zavírají se vám oči. Oči se už klíží. Klíží se vám už oči, ale to vy chcete. V té zahradě totiž chcete spát. Tak spěte, je to krásné. Spěte už, vždyť číst už nemůžete. Zavřete oči a spěte. Spíte a spíte.



Základní

Tato uspávkanka je docela jiná než ty ostatní. Je třeba ji proto jinak pojímat. Ve svém dosahu je možná i trvalejší než uspávkanky ostatní a zbylé. Dostane se vám totiž plného návodu, zcela věcného, jak si opatřit spánek, stačí se jen tímto návodem důsledně řídit. Jde o jednu z možností, jednu z modifikací téhož principu.

Teprve až pozorně prostudujete tuto kapitolku, knížku zavřete a pokyny uplatníte. Tento návod má tu výhodu, že knížka vám nevypadne z ruky a na spánek se připravíte.

Na čem je navození spánku závislé, čím je toto urychlené usnutí podmíněno? Jde o prostou sugesci. Nazývejme jevy tak, jak zasluhují. Je třeba navodit útlum, který se rozšíří a přejde do fyziologického spánku. Přikročíme rovnou ke konkrétnímu návodu.

Předně je třeba zajistit, aby organismus ničeho nevyžadoval. To je vstupní předpoklad. V opačném případě, tedy kdyby organismus prosazoval nějakou svou potřebu, jde o rušivé vlivy, které značně usnutí ztěžují. To jsou vlivy vnitřní. V nejvyšší možné míře je ale také nutno eliminovat vlivy vnější. Prostě se podle daných konkrétních možností na spánek připravit.

Až dočtete tento návod, zavřete knížku, lehněte si na záda – pokud je to možné – a na chvíli se odpoutáte tím, že zavřete oči a budete pravidelně dýchat. S každým výdechem si pomyslíte číslo a tak budete počítat do deseti. Teprve potom začne vlastní příprava k usínání. Nespíte ještě? To ne, to by bylo předčasné. Pak opět oči otevřete a uděláte si takové pohodlí, aby vás nikde nic netlačilo, netáhlo, neškrtlo. Musíte ležet úplně uvolněně, naprosto nestísněně a pohodlně. Usínáte-li v mimořádných podmínkách, je třeba zajištění pohodlí modifikovat. Ležíte tedy nyní na zádech, ruce volně podél těla, velmi pohodlně, snad je možné připustit zaklesnuté prsty na břicho, prostě jednoduše a příjemně. Máte otevřené oči.

Někde na stropě nebo kdekoli jinde si najděte světlý bod; kdyby tak byl lesklý, to by bylo nejlepší. Ovšem měl by být umístěn tak, abyste na něj museli hledět

vzhůru, tedy lehce vyvrátit oči „v sloup“. Poněkud nepohodlné a násilné, ale to je právě důležité. Je to základ útumu, pramenící z únavy očních, jinak málo zatěžovaných svalů, který se bude dále rozšiřovat. Budete tedy pohledem fixovat tento bod v oné nepohodlné poloze očí a nebudete z něj uhýbat. Oční svaly se brzy budou hlásit únavou, jenomže o to zde právě jde. Chvillemi, pokud nebudete opravdu pohledem uhýbat, bude pozorovaný bod mizet, zase se pak objeví, ale to je v pořádku. Je třeba na něj pořád hledět. To je první fáze. Jste na dobré cestě. A teď, pobavená čtenářko, spokojený čtenáři, začínáme druhou fází. Víc a více otvíráme dvířka do snu.

Předně se pořádně zhluboka nadechněte a vydechněte; to lze opakovat i několikrát za sebou. Po posledním výdechu, tedy promiňte, myslím posledním z těchto hlubokých vdechů a výdechů, nastane krátká pauzička, v níž budete vnímat tlukot vlastního srdce. Je tam? Jistěže je na svém místě. Od této chvíle budete už dýchat zcela pravidelně a rytmus budete vnímat. Každá dechová akce se stane určitým uzavřeným taktem. Tyto takty můžete počítat, abyste se lépe vcítili do rytmu dechové aktivity.

Ležíte-li už takto pohodlně a vyrovnaně, rozvíjíme představu, či přesněji navození představy. Představu o váze nohou. Stále však mějte oči upřené na ten světlý bod nad sebou. Přitom vnímáte a záměrně k tomu svou představivostí přispíváte, jak s každým výdechem vaše nohy těžknou. Budou se blížit čím dál tím více betonu, olovu, mramoru. V poslední fázi se jakoby zcela odpojí od ostatního těla a stanou se vlastně neovladatelnými. Aby ale nohy opravdu důkladně ztěžkly, je nutno počítat výdechy aspoň do dvaceti. S každým výdechem si přitom „namlouváte“, že jsou zase o trochu těžší. Bezvládnost a tíha postupují od chodidel vzhůru. Dolní končetiny těžknou od vzdálenějších partií. Vysoká hmotnost je rozvážena či rozlévána po těle krevním proudem. Vnímáte, jak zvolna stupňují svou váhu lýtky, uvědomujete si to, později i kolena a dále stehna. Celé dolní končetiny nabyly takové váhy, že se staly naprosto neovladatelnými.

Tuto představu je třeba upevnit. Pokud se vám to skutečně podaří, zjistíte, že opravdu není ve vaší moci dolními končetinami hnout. Jsou bezvládné, naprosto cizí, jakoby odpojené. Podmínkou vzniku tohoto efektu je pomalé, ale o to

důslednější navozování představy váhy. Srovnání s předměty obecně známými svou vahou vám tuto představu usnadní. Voda, olovo, rtuť, beton, železo, ale i písek jsou dobrými druhy a znamenitými spolupracovníky v tomto ohledu.

Tento pocit vrůstající váhy budeme dále rozšiřovat na oblast pánve a dále na partie trupu. Ruce zatím zcela volně leží na podložce, a i ony postupně těžknou, jak k nim krev přináší útlum. Napřed opět ruce, později se ztěžknutí rozlije dále na předloktí a paže. Tento postup je třeba zachovávat a nespěchat příliš. Proč taky. Ovšem přitom všem nezapomínáme hledět vzhůru na váš vyhlédnutý bod. Teprve až důkladně ztěžkne celé tělo a stane se jen jakýmsi zavazadlem, začneme se soustřeďovat na oči.

Vnímáme už, že oční svaly začínají bolet a jsou unavené. Teprve tehdy, až okohybné svaly skutečně volají po úlevě, víčka zvolna zavřeme. Tím vlastní usínání teprve začíná. Soustředíte se bez dalších rušivých vlivů sami na sebe. Pod víčky, teď už zavřenými, můžete nadále setrvat s pohledem obráceným vzhůru. Takto nehybně ležíte a vnímáte svůj klidný, pravidelný dech. Svě myšlenky omezíte pouze na představy spojené s usínáním. Je třeba vyloučit cokoli jiného, čím se kupříkladu zabýváte ve dne.

Teď myslíte pouze na pravidelný dech a na to, jak váha zcela jednoduše ovládla celé tělo. Pod víčky se vám zatím budou asi prohánět křivky, možná i barevné obrazce, cokoli. Sledujete je jako něco důležitého a významného. Pozorujete třeba i barevnost. Koncentrujete se na tyto vize. Jsou totiž předsíní snění. Teď už docela automaticky pravidelně dýcháte, o tělo se už nezajímáte, protože leží cize a bezvládně, nesmírně těžké, oproštěno od jakékoli vůle.

Příjemný stav můžete dále prohlubovat představou, že po těle se navíc rozlévá příjemné teplo. Malátnost se teplem násobí.

Teď by asi bylo dobré celou tuto kapitolku si znovu přečíst, abyste si tento postup osvěžili, protože uplatňovat jej budete až po zavření knížky, jen sami se sebou. Důležité je nespěchat, uvolnit se a soustředit se jen a jen na to, co je součástí tohoto uspávacího procesu. Dobrou noc.



Klasická

Nalistovali jste si právě tuto stránku, je to v pořádku. Ano, to je v pořádku, pokud chcete uložit svou unavenou hlavu do měkké kolébky snu bez výraznější kulisy. Přímo a bez oklik hodláte sestupovat po schůdkách bdělosti hlouběji a hlouběji, stále níž a níž.

Dobrá, Klasická je tu právě proto. Klasická je tu právě pro vás. Nekomplikovaná, srozumitelná, čitelná, přátelská a vřelá. Klasická uspávanka. Hned teď na začátku je třeba si ovšem usmyslit, že číst budete pomalu, každé slovo zvlášť a vnímat jeho obsah. Tento obsah potom naplníte živou představou. Tuto představu nesmíte ošidit, ale to vy, myslím, ani nechcete, že? Pomalu číst. Mírným, pravidelným tempem, nebudete slova přeskakovat, poněvadž vás zajímá každé slovo, slovíčko, slabika. Ano, ještě jednou – však je čas – pomalu číst slovo za slovem uvědomovat si jeho náplň, obsah toho kterého slova.

Ulehněte. Velmi pohodlně ulehněte, alespoň tak, jak vám to umožňují právě nyní dané podmínky. Ulehněte tak, aby vás nikde nic netlačilo, ulehněte tak, abyste mohli volně a pravidelně, klidně a účinně dýchat. Nikde vás nic netlačí,

nohy i ruce klidně spočívají. Třebaže držíte knihu, je to pohodlné a příjemné. Kniha je lehounká, dobře se vám drží a je to příjemné. Nemáte teď žádné požadavky, nic nepotřebujete, nic nechcete, nic nepožadujete, nic vám nechybí, všechno je v pořádku. Není vám ani zima ani příliš horko, je vám právě tak akorát, právě tak příjemně, náladu máte mírně dobrou, avšak ne rozpustilou ani ne rozvernou. Jste přiměřeně nasyceni, organismus se ničeho nedomáhá, nic si nevynucuje. Nastala rovnováha. Rovnováha. Vyvážená rovnováha. Dynamická, fungující a funkční rovnováha. Dosahujete rovnováhy těla.

Neusilujete teď o víc. Jen o rovnováhu těla. Je to snadné. Už teď cítíte po krůčcích přicházet únavu. Únava vás obkružuje, obestírá, zamlžuje. Těšíte se už na tu malátnost, těšíte se na tu poloopilst, na měkkou tíhu a sladký příchod snu.

Ležíte docela klidně a nehybně. Teď už ležíte nehybně. Nohy volně pohozené. Pomalu si čtete o tom, že vaše nohy jsou volně pohozené, jako by vám nepatřily. Nohy, celé dolní končetiny, leží volně jako cizí. Volně, samy o své váze, jako cizí, volně uložené, volně položené. Ztrácí s vámi souvislost. Jen je nechte odpočinout. Leží volně pohozené, zaslouží si to přece. Nohy leží teď plnou vahou, bezvládně, jako neživé. Odpočívají totiž. Nerušte je. Leží a nepatří vám. To bychom měli. Ať letí. Celou svou vahou ať ty vaše nohy leží.

Zhluboka se nadechněte a vydechněte. Vydechl jste svou bdělost. Ta je pryč. Vdechli jste si svůj nový, už spánkový vzduch. Bylo to příjemné. Změna a začátek. Začátek přechodu ke spánku. Jistě už brzy usnete. Ale to je potřeba ještě jednou vzduch vyměnit. Nadechněte se a zhluboka vydechněte. Po výdechu chvíli nic. Po výdechu chvíli nic. Nadechněte a vydechněte. A to už bylo naposledy. Teď už bude krev roznášet jenom teplo pro spící tkáň. Teplo pro spící tělo. Hotovo. Teď už stačí dýchat pravidelně. Spolu můžeme pravidelné dechy počítat. Ale musíte číst pomalu. Musíte číst pomalu a pomalu i počítat. S každým číslem vydechnete. Pak je malá pauzička. Jedna – pak je malá pauzička. Dvě – a zase je tu pauzička. Tři - ještě jedna pauzička. Čtyři – chvilka, chvilka, chvilíčka. Pět – padá hlava, hlavička.

Dýchat už teď budete jenom pravidelně, klidně vyrovnaně. To je nejpříjemnější, nejsnadnější, nejlepší. Pravidelné dýchání požaduje váš unavený organismus.

Klidné dýchání je nutné pro vaše tělo. Pro vaše unavené ležící tělo. Ležíte, klidně dýcháte, pravidelně a úsporně, nehýbáte se, není proč.

Krev pomalu zvolňuje svůj tok, zvolňuje svůj proud. Navyklými cestičkami, cévami, klidně protéká tělem a roznáší úlevu, rozlévá po těle teplo, klid, pohodu. Uvědomujete si, jak do nohou přivádí tíži a váhu. Víc a víc. Do těch volně ležících nohou, které jako pytle pohozené leží cize mimo vás. Do nich vlévá teplo a váhu. Ta tíha je větší a větší. Plnou vahou leží lýtka. Váží čím dál tím víc. Jsou přece unavená. Olověná. Těžké, olověné nohy leží cize a bezvládně. Úžasná váha prostupuje do stehen. Ta jsou nejtěžší. To je váha. Pytle cementu. Jsou betonová, olověná, veletěžká sama o sobě. Neovladatelná. Obrovská váha volně ležícího tělesa. Balvany ve tvaru nohou. Ať si. Jsou unavené, vyčerpané, cizí, těžké, pytlovitě bezvládné. Leží nehybné, neovladatelné. Jen trochu malinko zkuste nohu zvednout – vidíte, nejde to. Nejde to vůbec, ať se namáháte sebevíc. Takovou sílu nemáte. Nohy jsou odpojeny, vyřazeny a jsou nesmírně těžké. Ty nezvednete. Proč taky. Jen ležte.

Pánev, hýždě, zadek. Leží unavené a nese váhu celého těla. Těžký, nehybný, nemotorný, bezvládný. Váha pohltila i boky, stupňuje se, roste ta váha. Břicho i trup. Z olova jsou. Mramorové nohy, železná pánev, trup těžký, obrovský těžký. Z litiny odlitá ramena. Ramena z litiny odlitá. Ramena odlitá z litiny. To si uvědomte, že je to tak. Je v nich teplo, krev přivlekla teplo, ale ramena jsou přitom taky nesmírně těžká a bezvládná. Celé tělo se odcizilo. Chce spát. Odpočinout si, sebrat ztracené síly. Chce spát. Zmožené, unavené, vytěžené ze svých sil si chce usnout a spát. Však tělo už spí.

Spíte už beze zbytku. Ponecháváte si jen poslední trošku sil na obracení stránky. Tu byste ještě chtěli obrátit, ale víčka beznadějně padají. Klesají taky tou vahou. Tou vahou pytle cementu. Asi ten list už neobráťte. Ruce už taky těžknou, knihu už neudržíte, i ta padá. Ruce nabývají na váze. Už jsou taky jako z balvanu, jako ulité z kovu. Těžké jako rtuť. Ta víčka. Ta víčka. Už je neudržíte. Klesají. Ještě chcete číst, ale je to beznadějně. Nelze tu ohromnou váhu víček přemoci. Oči se zavírají. Klíží, padají. Pravidelně dýcháte a spíte. Přitom spíte. Oddychujete a spíte.

Čtete si a spíte. Víčka se zavírají a spíte. Už slova nevnímáte a spíte. Konečně ta úleva. Už spíte.

Váha, obrovská váha těla, teplo rozlévané po těle. Není to možné zvládnout, protože spíte.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.