

TAJNÁ ZPRÁVA Z PLANETY X-III

Čtěte dál, je to napínavé!

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.
PhDr. Ladislav Csémy
PaedDr. Hana Pernicová
spolu se svými mladými přáteli

Praha, 1996

Komu je kniha určena především

Text jsme připravovali pro programy za aktivní účasti předem připravených vrstevníků (peer aktivistů) na základních školách. Ideální tedy je, jestliže brožuru předává starší připravený vrstevník v rámci peer programu. Připomínky a zkušenosti účastníků peer programů nám v přípravě tohoto materiálu velmi pomohly. Potěšilo nás, že příznivé zkušenosti s předchozí verzí "Tajné zprávy" měli i pracovníci v dětských domovech, i když s ní pracovali jiným způsobem.

Poděkování

Na prvním místě děkujeme paní Daniele Fischerové, naší přední spisovatelce a dramatičce, za laskavou spolupráci na této knížce. Děkujeme také BESIPu za soustavnou a dlouhodobou podporu. Dík patří i paní Mgr. Svatavě Výletové, odbornici v léčebné rehabilitaci, s níž jsme konzultovali výběr cviků. Děkujeme také panu PaedDr. Janu Tupému i dalším kolegům za užitečné podněty a připomínky. Vážíme si dlouhodobé a soustavné spolupráce firmy Sportpropag, která organizačně zajišťuje preventivní program FIN IN. Především jsme zavázáni našim mladým přátelům, kteří s námi s chutí a tvořivě spolupracovali.

Tajná zpráva z planety X - zasedání

Kosmický omyl

Před jistým kosmicky nedávným časem se civilizace X, která je na vysoké duševní i technické úrovni a těší se takřka nerušenému blahobytu, rozhodla přispět svými zkušenostmi a bohatstvím k rozvoji některé nadějně, ale zaostalejší planety. Její volba padla na planetu Zemi, jejíž stav X-anům připadal slibný. Pro planetu Zemi to mohlo znamenat vskutku kosmickou šanci a obrovských krok vpřed.

Kosmická sonda speciální metodou přenesla na planetu X jednoho Pozemšťana, aby se nejvyšší představitelé X-ské vědy jeho prostřednictvím mohli seznámit s myšlením, cítěním a potřebami lidí. (Poznámka: tuto metodu by bylo možno nazvat "přepodstatněním". Jde o zajímavý, na Zemi dosud neznámý technický postup, při němž je dotyčná osoba či předmět přenesen prostorem jako dokonalá kopie sebe sama, aniž je přítom ve svém pozemském pobytu nějak rušen, dokonce aniž o tom ví. Je to metoda velmi rychlá a nedovoluje pečlivý výběr. Tím právě došlo k onomu strašlivému omylu.)

Bytost, která se ocitla před zraky vrcholných vědců a filozofů X, byl žalostný blekotající tvor neschopný samostatného pohybu. Byl položen na laboratorní stůl, sem tam se po něm bezmocně válel. Na dotazy, jež mu pomocí kosmického tlumočnicka byly kladeny v jeho rodné řeči, neodpovídal vůbec, anebo výrazy, pro něž ani kosmický kompjutr neměl překlad, ale občas se na něm rozsvítily varovné signály hlásící, že jde o slova života nebezpečná, neboť jsou nabitá tvrdou agresí. Pozemšťan byl dotázán, jak si představuje budoucnost planety Země. Místo odpovědi se svalil z laboratorního stolu na zem a vyjádřil se k danému problému v řeči, kterou se nepovedlo v kosmickém slovníku najít. (Poznámka: jak víme dnes, šlo o hlasité chrápání.)

Pozemšťan byl neprodleně přepodstatněn zpět na místo, kde byl původně nalezen. (Poznámka: historie odhalila, že šlo o lokalitu zvanou U kulaté báby, hostinec IV. cenové skupiny, přesně řečeno o místo pod třetím stolem u dveří.) Kosmické sympozium jednohlasně odmítlo jakkoli podpořit planetu Zemi, protože výzkum prokázal, že její obyvatelé jsou na úrovni neposkytující žádné naděje. X-ští vědci nechápali, jak se mohli tak zmýlit v odhadu úrovně Země. Předpokládali, že Pozemšťané jsou o milióny let ve vývoji dál. Obrátili tedy svou pozornost na planety jiné (popravdě řečeno mnohem zaostalejší než Země) a dopomohli jim svou pomocí a radou k nebyvalému rozkvětu. Země tak ztratila příležitost na dlouhou řadu kosmických let.

Teprve nedávno se na X objevil nápaditý vědec jménem Brž. Tato dávno zapomenutá aféra ho zaujala a lámal si hlavu otázkou, jak mohlo dojít k tak nepřesnému odhadu. Několikrát navštívil planetu Zemi a dospěl ke zcela skandálnímu objevu. Totiž, že onen náhodně vybraný jedinec byl v jakémisi "změněném stavu" a tudíž informace, které o Pozemšťanech poskytl, byly hrubě zkreslené. Brž se domnívá, že Pozemšťané jsou na mnohem vyšší úrovni, než jakou byl tento jedinec schopen reprezentovat. Že jsou vyspělí, technicky velmi nadaní a morálně přinejmenším slibní. Ovšemže - a v tom právě spočívala naprostá otřesnost jeho vědecké zprávy - jako jediné bytosti ve známém vesmíru jsou schopni obludného jevu, který Brž nazval SEBEPOŠKOZOVÁNÍM.

Vášnivá debata

Na nejvyšším sympoziu X-sté vědy a morálky zapůsobilo jeho sdělení jako bomba. Prohlédněme na chvíli do samotného středu dění. Přinášíme zprávu očitého svědka z tohoto kosmicky převratného jednání.

Všichni diváci vyskakují ze svých míst a jeden přes druhého křičí: "To je vyloučeno! To přece odporuje prvnímu kosmickému zákonu!"

Prezident sympozia s námahou tiší vřavu. Prezident: "Pane kandidáte. Jak zajisté, víte první zákon kosmu praví, že každá živá bytost jedná ku prospěchu svého života. Chcete snad tvrdit, že Pozemšťané jsou výjimkou?"

V sále je ticho, že by bylo slyšet proletět X-skou jepici.

Brž (pevně): "Ano. Tvrdím, že Pozemšťané jsou jako jediní dosud známí obyvatelé kosmu schopni vědomě a dobrovolně jednat proti vlastnímu prospěchu. I když jsou na vysoké úrovni sebeuvědomění, přesto požívají látky, které jim škodí, které" (zde se Brž zhluboka nadechl) "dokonce ničí jejich zdraví!"

Pokud se posluchači zkáznilo, tato věta je znovu zvedla z křesel. Představa, že by kterákoliv rozumná bytost vědomě dělala něco, co by způsobilo její zánik, se jim zdá natolik absurdní, že X-ští vědci a myslitelé prožívají šok.

"A... pane kandidáte," táže se prezident třesoucím se hlasem, "dokážete toto počínání nějak vysvětlit?"

"Dovolte, abych vám předložil svou studii o příčinách tohoto podivného jevu. Spolu s vámi se domnívám, že stojíme tváří v tvář jedné z největších kosmických záhad."

Sál se noří do napjatého ticha. Před užasými zraky X-anů podává Brž zprávu o protismyslném jednání Pozemšťanů, které nazval "požívání roztoků alkoholu a jiných návykových látek včetně nakuřování se zevnitř".

"Nejprve bych rád obhájil svou tezi, že požívání uvedených látek Pozemšťany skutečně je proti jejich prospěchu, ba dokonce že s jejich prospěchem je v příkrém rozporu.

Například člověk, který alkoholické roztoky požívá v nadměrném množství s dvakrát větší pravděpodobností zemře na onemocnění srdce, s dvakrát větší pravděpodobností na rakovinu a s dvanáctkrát větší pravděpodobností na jaterní cirhózu. K tomuto připočteme obrovský počet úrazů pod vlivem alkoholu, například smrtelných autonehod, a další problémy."

"Tedy," ozývá se z pléna, "pak ale předpokládám, že tyto informace jsou Pozemšťanům nedostupné! Třeba jsou tajemstvím jejich vládnoucí kasty a obyčejný Pozemšťan se to nikdy nedoví!"

Brž: "Zdalo se to logičtější, ale není tomu tak. Všechny uvedené údaje mám z pozemských knih. Každý Pozemšťan má k těmto informacím přístup a chce-li, může se o zhoubných následcích alkoholu, nakuřování tabákem se zevnitř i jiných návykových látek dopodrobna poučit. Snad pouze nevyspělá mláďata pozemského druhu mohou být tak neuvěřitelně naivní, že si nejsou rizik svého počínání vědoma."

V sále se kdosi rozčileně hlásí:

"Copak na Zemi o vývoj mláďat nepečují - jako všude v kosmu - jejich rodiče?" Brž: "Ovšem. I na Zemi se dospělí jedinci, především rodiče, ujímají výchovy mladší generace. Většina Pozemšťanů tuto úlohu plní.

Ovšem bohužel ne všichni. Ke svému úžasu jsem zjistil, že typické mládě Pozemšťana poprvé ochutná roztok alkoholu ve vlastní rodině a se souhlasem vlastních rodičů."

Těžko popsat bouři, která následuje nyní. Pronikavý hlas mladé zpravodajky překřikuje sál: "Znamená to, že Pozemšťané porušují i druhý kosmický zákon?"

(Druhý kosmický zákon zní: Každá rozumná bytost, zplodí-li mláďata, jedná výhradně k jejich prospěchu.)

"Máme tomu snad rozumět tak, že pozemští rodiče vědomě podávají svým mláďatům otravné látky?"

Prezident sympozia, důstojný a zde velmi vážený stařec, vznese dotaz:

"Copak na Zemi nechápou, že má-li být život v tomto vesmíru dobrý, musí každý rodič usilovat, aby jeho děti byly dokonalejší než on?"

Skandál pomalu tichne. Brž se znovu ujme slova:

"Vážení přítomní, pokusím se objasnit vám několik příčin, které na Zemi vedou k tomuto podivnému chování."

V sále se třepetá jedna nedočkavá ruka. Mladá novinářka se ptá: "Možná, že Pozemšťané pijí roztoky alkoholu, protože jiné nápoje prostě nemají?"

Brž má chvíli co dělat, aby nedůstojně nevyprskl smíchy. Jen velmi naivní zpravodajka mohla položit tak hloupou otázku! Na X je mnohem menší rejstřík chutí, protože přírodní podmínky X tolik možností neposkytují. Zato pozemská nabídka a navíc chuťová vynalézavost

Pozemšťanů! Brž cítí, jak se mu sbíhají sliny při vzpomínce na množství pozemských lahůdek.

Brž: "Vážená kolegyně, ujišťuji vás, že v tom příčina netkví. Rád vám uvedu desítky a stovky jiných zdravějších a chutných nápojů."

Poznámka: Brž skutečně poskytl mladé novinářce seznam, který způsobil nemalou senzaci ve všech X-ských sdělovacích prostředcích a způsobil v řadě X-anů zvědavou touhu ty exotické věci alespoň ochutnat. Pro stručnost vybíráme jen část: Bylinkové čaje různého složení (máta peprná, řepík, mateřídouška...), čaj (černý, zelený, jasmínový, s mlékem, s jinými přísadami), citronáda (voda s citrónem případně oslazená), džusy a mošty, koktejly ovocné, jogurtové, kakaové, mrkvové, vanilkové atd., ovocné šťávy z vymačkaného nebo rozmixovaného ovoce, rajčatová šťáva a sodovka.

"Prvá příčina"

"spočívá v běžné pozemské vlastnosti, kterou bych nazval napodobivost. Mnozí Pozemšťané pijí nebo se nakuřují proto, že to vidí u jiných Pozemšťanů. Ze stejných důvodů si někde věší do nosu nepohodlné kovové kruhy nebo si barví vlasy nazeleno. Podotýkám, že zelený vlas zdraví prakticky nepoškozuje. Napodobivost bývá značně rozvinutá právě u mláďat."

Dotaz z pléna: "Dá se tedy předpokládat, že kdyby pozemšťané neviděli pití alkoholu jiných osob, sami by také nepili?"

Brž: "Ano. Je velmi pravděpodobné, že mnoho z nich by pití roztoků alkoholu nebo nakuřování se zevnitř vůbec neobjevilo. Pro Pozemšťany je velmi důležitá skupina, kterou nazývám OBNAJS (osoby Blízké Názorem A Jinak Sympatické), pozemským pojmem "přátelé". Ti Pozemšťané, jejichž OBNAJS nefetují a jinak neporušují kosmické zákony, obvykle tak sami také nečiní".

Dotaz z pléna: "Je tedy pro Pozemšťana, zvláště pro mladého, velmi důležité, jaké OBNAJS si vybere?"

Brž: "Ovšem. Kdybych kupříkladu já byl Pozemšťan, vyhnul bych se takovým zaostalým OBNAJS na sto honů."

(Poznámka: Pozemský výraz "na sto honů" zní v doslovném překladu do řeči X " na vzdálenost tří světelných let".) Dotaz: "A jak byste to prakticky učinil?"

Brž: "Vybral bych si OBNAJS z okruhu osob, jejichž životní náplň je ve shodě se všemi třemi kosmickými zákony."

(Třetí kosmický zákon zní: "Každá rozumná bytost se snaží jednat ku prospěchu všech ostatních bytostí".)

Brž: "Hledal bych takové OBNAJS, které již našly uspokojení v práci, různých dovednostech, ve studiu, ve sportu, v uměních nebo mezilidských vztazích. Tady si dovolím odbočku: za svého pobytu na Zemi jsem byl svědkem, že ze všech právě zmíněných zdrojů mnozí Pozemšťané dokáží načerpat velmi hluboké štěstí, které mnohonásobně předčí jisté příjemné požitky z alkoholu a jiných návykových látek."

Jakmile Brž vyslovil poslední větu, zavládlo v sále jisté uvolnění. X-ští vědci konečně zaslechli první slovo, které se divoce nepřičilo jejich vyspělé logice. Pokud alkohol a jiné návykové látky přinášejí "příjemné požitky", je chování Pozemšťanů stále stejně trestuhodné, ale alespoň z části pochopitelné. Sklon k hledání "příjemných požitků" je znám v celém kosmu, a možná že si Pozemšťané jen neuvědomují konkrétní hrůzné důsledky.

"Druhá příčina,"

pokračuje Brž: "spočívá v tom, že Pozemšťané se často cítí špatně a věří, že s alkoholem či drogou se budou cítit lépe."

"A cítí se lépe?" ptá se jeden mladý vědec.

"Nikoli," odpovídá Brž: "cítí se hůř." Logika X-anů dostala další vážnou ránu.

"Cože", vykřikl mladý vědec. "Co nám to chcete namluvit?"

"Chápu váš údiv," odpovídá Brž, "sám jsem se jistého úžasu nad tou věcí dosud nezbavil.

Bezprostředně po požití škodlivých látek následuje jistý časový úsek, kdy se Pozemšťan

někdy vskutku cítí lépe, ale rozhodně to tak není ve všech případech. Zato pak je následován časovým úsekem mnohdy mnohem delším, v pozemském jazyce zvaným podivným slovem "kocovina", kdy se cítí podstatně hůř než předtím, a to jak na těle, tak na duši. Je mu zle, často zvrací, mívá velké bolesti hlavy, je celkově ochablý. Kromě toho je v tomto časovém úseku stíhán depresemi, pocity viny a hanby, úzkostí."

(Poznámka: pojmy jako "deprese, úzkost, vina nebo hanba" si vyžádaly dlouhý výklad, protože jsou to pojmy na X těžké srozumitelné. Když X-ané plně pochopili jejich význam, jejich údiv nad jednáním Pozemšťanů ještě vzrostl. Nikdo nechápal, jak si tak hrozné stavy je lidská bytost ochotna sama přivodit.)

Dotaz z pléna: "Je možné, že Pozemšťané o jevu zvaném kocovina předem netuší a jsou tím zákeřně zaskočení po vyprchání příjemnějších pocitů?"

Brž: "Nikoli. Lidská zkušenost s alkoholem čítá dlouhé tisíce let a všichni vědí, že tento stav riskují. Mnohdy se ve své kocovině cítí tak špatně, že pijí znovu ve víře, že se tentokrát budou cítit lépe. Cítí se ovšem zákonitě ještě hůř."

Mladá zpravodajka zmateně koktá: "A to jsou tak...tak...nepoučitelní? Žádná rozumná bytost přece neopakuje svou chybu, pokud nemusí?"

Brž: "Je to opravdu velmi nesmyslné jednání. Nesmíme ovšem zapomínat na fakt, že požívání alkoholu vážně ohrožuje a mnohdy i poškozují mozek, což je u Pozemšťanů stejně jako u nás nejvyšší orgán soudného uvažování."

Sál chvíli mlčí otřesen do hloubi duše. Představa bytostí s poškozeným mozkiem vyvolává v X-anech jistý soucit. Jak může rozumný tvor podstupovat tak nesmyslné riziko?

"Vážení přítomní," pokračuje Brž, "zdá se vám to paradoxní, připravte se na ještě horší paradox."

"Třetí příčina"

spočívá v tom, že mnozí Pozemšťané mají problémy. To znamená, že jejich život v rodině, škole, práci nebo společnosti se nevyvíjí podle jejich přání a očekávání. Pijí proto, že se domnívají, že se domnívají, že alkoholem nebo drogou se jejich problémy vyřeší. Spolu s kolegou Mrk jsme provedli rozsáhlé bádání, jehož účelem bylo zjistit, má-li toto počínání alespoň mizivou naději. Naše šetření obsáhlo plný tisíc konkrétních případů. Vážení, zaručuji se vám svou vědeckou ctí, že jsme nenašli ani jediný případ, kdy by alkohol nebo nakuřování se zevnitř pomohly člověku jeho problémy řešit." Brž se rozhlédne po ztichlém sále: "Naopak. Přesvědčili jsme se, že v naprosté většině případů se problémy nejen nezlepšily, ale zhoršily. A mnohdy k původním problémům přibýly nové, často podstatně horší, vyvolané samotným alkoholem nebo jinými látkami."

Dotaz z pléna: "A mají Pozemšťané vůbec nějaký jiný účinnější způsob, jak nakládat se svými problémy?"

Brž: "Mají, dokonce znají řadu účinných způsobů: Poradit se s někým a opatřit si potřebné informace, linky důvěry, přeladit se pomocí cvičení nebo relaxace a stát se tak schopnějším problém vyřešit. Pozemšťané znají i psychoterapii. Víme, že život se ani v nejvyspělejších civilizacích neobejde bez problémů, a od dětství se s nimi učíme smysluplně nakládat. Jsem rád, že mohu říci, že psychoterapie planety Země dospěla na dosti slušnou úroveň."

Publikem probíhá záchvěv sympatie a trochu překvapeného údivu. Psychoterapii, tedy nauku jak pěstovat, léčit a obohacovat psychiku rozumných bytostí mají všechny vyspělé společnosti v úctě. Poté, co slyšeli o Pozemšťanech dosud, X-ané nepředpokládali, že by Země již byla na tomto stupni vývoje.

Dotaz z pléna: "Proč ji tedy Pozemšťané nevyužívají, když už k ní jednou dospěli?" Brž: "Bohužel, ne všichni ji správně chápou. Špatně informovaní Pozemšťané se občas domnívají, že je pouze pro osoby duševně nemocné a pro jiné je zbytečná."

Výkřik z pléna: "Ale přece pravý opak je pravdou! Cena každé bytosti roste, když se tato bytost naučí rozumět sama sobě a řešit své problémy!"

Brž: " Samozřejmě že ano. Pokud se naše planeta na základě mé zprávy přece jen rozhodne změnit své dávné rozhodnutí a poskytnout Pozemšťanům pomoc - což učinil, jak vše doufám - k jejím prvním úkolům bude patřit zprostředkovat Pozemšťanům tento poznatek."

"Čtvrtá příčina"

"A nyní přecházím k příčině čtvrté." Brž takřka pobaveně potřese hlavou, protože důvod který chce uvést nyní, jemu samotnému připadá značně komický. "Mnozí Pozemšťané pijí proto, aby zahrnuli nudu."

Sálem zavládlo jisté nepochopení. Určité pojmy kosmický tlumočnick nezná a Brž je musí vysvětlit.

Brž: "Nudu lze popsat jako nepříjemný duševní stav při nedostatku nových podnětů. Bytost má pocit, že neví, co si počít se svým časem ani sama se sebou. V tomto smyslu zahání nudu každý výraznější podnět, třeba když se bytost štípane do nosu. Ovšem bude-li se štípat do nosu déle, potěšení z nového podnětu zmizí a ona se bude nudit ještě víc než dřív. Stejně mnohý Pozemšťan vkládá naději na zahrání nudy do alkoholu, tabáku apod. Zpočátku se to možná povede, ale po krátké době přichází pocit prázdnoty o to silněji. Navíc si dovolím domněnku, že štípaní do nosu škodí lidem jen výjimečně kdežto alkohol, tabák a jiné návykové látky často."

"Dotaz z pléna: "Je snad planeta Země natolik jednotvárná, že poskytuje málo nových podnětů?"

Brž dlouho mlčí. Zdá se, že hledá slova, ale ve skutečnosti Brž sní. Vzpomíná na úžasnou planetu Zemi, jejíž krajiny jsou mnohem rozmanitější a hezčí než na X. Vzpomíná na fascinující lidská díla, na pozemskou hudbu, která ho okouzila, na bohatství lidských tváří a osudů. Vzpomíná na plodné názorové boje, které už jsou na X vzácné, na vzrušující hledání odpovědi na otázky, které jsou už na X vyřešeny, na všechnu tu kypící pestrost lidského pokroku. Ach, myslí si toužebně, já kdybych byl Pozemšťanem, já bych se nenudil ani chvíli! "Pane kandidáte," osloví ho prezident udiveně, "vy jste nerozuměl otázce?"

Brž honem zatřepe hlavou, aby se vymanil z proudu slastných vzpomínek. Nasazuje vědecký výraz a pokračuje: "Pozemšťané často pijí nebo se nakuřují, protože si takzvaně nevěří. Doufají, že nabydou žádoucí sebedůvěry pitím. Někdy si připadají společensky neobratní a myslí, že tak naváží snadněji mezilidský kontakt. Bohužel, jejich naději se nesplní. A navíc za pití tvrdě platí."

Za Bržovou hlavou se rozsvěcí tabule a na ní v pozoruhodně živých barvách září obraz milého a hezkého mladíka. Je mu šestnáct let a má velmi sympatickou tvář.

Brž: "Dovolte, abych vám na konkrétním materiálu ukázal."

Vtom se jednacím halou rozlehnou něžné zvuky zvonků oznamujících přestávku. Posluchači se rozcházejí. Mnohé je po chvíli vidět, jak běhají v namodralém X-ském písku, jak cvičí a tančí v růžové X-ské trávě, aby si protáhli ztuhlé svaly a osvěžili dnes tak namáhanou mozkovou tkáň.

Některé oblíbené cviky obyvatel planety X vhodné i pro Pozemšťany

Zaberou jen velmi málo času a dají se cvičit prakticky kdekoliv, třeba i ve škole o přestávce nebo někdy v parku či v přírodě. Cvičí se s cítem, je to příjemné protažení se. Pokud má někdo zdravotní problémy a není si jistý, jestli se pro něj toto cvičení hodí, ať se poradí s lékařem.

Procvičení krku: *Ve stoji mírně rozkročně pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. S výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, výdech záklon, s nádechem hlava rovně, výdech předklon. Opakujte 5x i vícekrát.*

Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, je to čistý úklon bez rotace. Opět je možno spojit s dýcháním. S výdechem hlava do strany, s nádechem rovně, s výdechem do strany atd.

Obrázek

Procvičení ramen: Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (skrčte připažmo, ruce položte na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech.

Obrázek

Pohybující se hora: Nohy jsou asi 10 cm od sebe, prsty zaklesněte do sebe, dlaně vytočte vzhůru a položte hřbety rukou na temeno. S nádechem napínejte paže a přejděte do výponu, pěkně se protáhněte, krátce zadržte dech. S výdechem se vraťte zpět na plná chodidla. Opakujte několikrát.

Obrázek

Strom ve větru: Ve stoji rozkročném propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru. Uklánějte trup a nataženými pažemi střídavě doprava a doleva. Opakujte zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spouštějte paže podle těla.

Obrázek

Křídla: Ve stoji spojném (s nohama u sebe) upažte dlaněmi vpřed a nedechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechněte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujte 3-5x.

Obrázek

Kočka s oporou o lavici nebo židli: Ve stoji mírně roznožném se dlaněmi natažených paží opřete o lavici nebo židli. S výdechem postupně ohněte páteř, hlavu vyvěste mezi paže. S nádechem postupně páteř prohněte a uvolněte břicho. Tedy jinak řečeno: s výdechem udělejte kočičí hřbet, hlava jde na prsa. S nádechem zdvíhejte hlavu a zaklánějte trup (pes). Opakujte asi 5x. Stejně můžete cvičit např. o lavičku v parku nebo opření o natažené paže s dlaněmi položenými na zemi.

Obrázek

Hadí protažení: Ve vzpřímeném stoji propleťte prsty za zády. Propnutím paží, tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy proveďte hrudní záklon. S výdechem se vracíte nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujte asi 3-5x.

POZOR! NÁSLEDUJÍCÍ PASÁŽ JE PŘÍSNĚ DŮVĚRNÁ A NESMÍ BÝT POUŽITA V ŽÁDNÉM Z X-SKÝCH SDĚLOVACÍCH PROSTŘEDKŮ!

Sál se rychle prázdní a zůstává v něm pouze mladá X-anka jménem Maú. Okouzleně hledí na chlapcův pohyblivý obraz. Je zhruba v jeho věku, přepočteno na x-ské míry, a je jediným zástupcem své generace v této vysoce odborné sešlosti. Je zde proto, že Brž je její otec. Celou diskusi poslouchala s mimořádným zájmem, který je (jak odpovídá jejímu věku) spíše citový. Pozemsky řečeno, je jí těch podivných Pozemšťanů líto. Mladík na obraze se jí zalíbil na první pohled. Maú se cítí do vzdáleného Pozemšťana trochu zamilovaná. (Poznámka: tělesná výbava X-anů se nijak neliší od pozemské, až na to, že X-ané jsou mnohem zdravější. Principy vzájemné přitažlivosti jsou na obou planetách stejné a není proto divu, že hoch Maú zaujal. Ostatně ona by se mu líbila také, protože je podle X-ských i pozemských měřítek velmi půvabná.)

V Maú po celý čas sílil dojem, že její otec Pozemšťanům křivdí. Prochází právě složitým procesem dospívání, který není ani na X nejsnazší. Zdá se jí, že rodiče ji nechápou a jejich

názory jsou zastaralé. Občas si říká, že její otec je "humf", což je na X dávno vyhynulé zvíře, tedy jako by ho na Zemi nazvala mamutem. Mezi Brž a jeho dcerou proběhl o přestávce tento zajímavý rozhovor:

Maú: "Stejně si myslím, tati, že Pozemšťané si mohou dělat, co chtějí, a my je nemáme co kritizovat! Čtvrtý kosmický zákon přece zní: Každý tvor má právo na svobodu! A když někdo chce, aby mu bylo špatně, když si sám chce ničit zdraví, tak na to má právo, ne?"

Brž dobře tuší, kam ho dcera chce dostat. Aby popřel právo jiných tvorů a ona ho mohla napadnout, že myslí jako humf!

Brž: "Milá Maú, jistěže každý má právo na svobodu a mě ani nenapadne někomu ji upírat. Ale vynechalas druhou část citovaného zákona: Každý tvor má právo na svobodu, pokud její projevy nepoškozují jiné tvory. Dokonce i sami Pozemšťané znají krásné heslo: Svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého. A Pozemšťané, o nichž mluvím, mnohdy velmi vážně ubližují jiným Pozemšťanům. Například když v onom "změněném stavu" řídí dopravní prostředky, působí neštěstí a ublížení na zdraví jiným lidem, jejichž počet je dnes přímo kosmický. A upozornuji tě, že pozemská medicína ještě není na tak vysoké úrovni jako naše, takže mnohdy je zdraví poškozeno navždy. Myslíš si, že je to pravá svoboda?"

Maú se zatváří zaraženě, ale ne přesvědčeně. Po chvíli se ozve: "Dobře. Ale řekněme, že nějaký Pozemšťan pije nebo fetuje a přitom nikomu neublíží. Co je ostatním do toho?"

Brž: "Se svobodou je to složité. Pozemští lékaři objevili poměrně před nedávnou dobou, že tabák škodí zdraví. Mnoho lidí střední a vyšší generace začalo kouřit v době, kdy se to ještě nevědělo nebo nezdůrazňovalo. Většina z nich by chtěla přestat, ale podaří se to jen některým. Jiní zůstanou kuřáky po celý život, a tím si ho zkrátí a znepríjemní nemocemi."

Maú pořád v hlavě leží jedna otázka. Pozemšťané přece musejí mít pro své šílené jednání nějaký opravdový důvod! Třeba ho její otec prostě neobjevil a zatím zatajil! Brž: "Je to neuvěřitelné, ale někteří Pozemšťané si myslí, že se pomocí takových věcí stanou zajímavější nebo přitažlivější! Jenomže"-

V tu chvíli zazní zvonky zvoucí zpět do sálu. Maú se velmi podivila tomu, co Brž řekl. Ona by se někomu, kdo je cítit jako krch robot (volně bychom přeložili jako asfaltér) vyhnula velkým obloukem. Sama je ve věku, kdy považuje za velmi důležité líbit se X-ským mládencům. Aby z ní byl cítit dehet z cigaret... nikdy!

ZDE KONČÍ DŮVĚRNÝ ROZHOVOR. Publikum se vrací do sálu.

Brž: "Tedy pokračujeme v praktické ukázce. Vidíte mladého Pozemšťana, v místním jazyce se jmenuje Michal, jemuž se přihodí cosi velmi nepříjemného." Před napjatými zraky X-anů běží krátký film. Michal pospíchá v sobotu časně ráno městem. Na zádech má batůžek a těší se na víkend s kamarády ochránci přírody. Na ulici je téměř prázdno a brzy ráno jezdí jen málo aut. Michal jde po přechodu na druhou stranu ulice a vtom ze zatáčky velkou rychlostí vyřítí osobní automobil. Řidič ho snad ani nezahlédl, protože nepřibrzdil, a ani se nepokusil vyhnout. Michal jen tak uskočil. Za krátký okamžik se ozval zlověstný zvuk. Auto o několik desítek metrů dál havarovalo. Michal, ačkoliv ještě v šoku, pohlédl tím směrem. Z pyšného automobilku zůstal vrak. Pochopil, že tady jde do tuhého. Běžel do blízkého telefonního automatu a zavolal záchranku. Uvědomil si, že scházelo málo a záchranka mohla jet i pro něj. Přeběhl mu přitom mráz po zádech. Když odnášeli řidiče v hlubokém bezvědomí, zaslechl, jak jeden z mužů nesoucích nosítka prohodil směrem ke druhému: "Zase chlast."

Brž: "Viděl jste dva reprezentanty pozemské populace. Jeden z nich žijící zdravě a i podle našich měřítek rozumně málem přišel o život nezodpovědností druhého. Rozhodně bychom neměli dělat ukvapené závěry o Pozemšťanech všeobecně. Jak jste viděli, jsou mezi nimi velké rozdíly.

Obraz zhasne. Brž se rozhlédne sálem. V tom si uvědomí, že nikde nevidí svou dceru. Maú zmizela. Brž požádá o krátké přerušování a zneklidněně opouští sál.

Jak přežít v dopravě?

Na silnicích u nás není bezpečno. Následuje několik tipů odborníků BESIPu, jak v dopravě přežít:

- Samozřejmě dodržováním předpisů. Dopravní předpisy nejsou přežitkem totality, mají je ve všech demokratických zemích.

- I když dodržujete předpisy, počítejte s tím, že jiný účastník silničního provozu může udělat chybu. Možná má starosti a myslí na něco jiného nežli na řízení, možná je unavený a možná, bohužel, opilý nebo zfetovaný. I to je předvídatelné!

- Dávejte pozor při vystupování z autobusu a nikdy nepřecházejte silnici před ním. Jednak se autobus může rozjet a jednak máte zacloněný výhled na přijíždějící vozidla. Zacloněný výhled má rozměrným autobusem i přijíždějící řidič a může jen tušit nebo předvídat, že by někdo mohl vběhnout do jízdni dráhy.

- Budte opatrní při přecházení z chodníku na nástupní ostrůvek tramvaje, i když pospícháte, aby tramvaj neujela.

- Jestliže vám svěřili mladší děti na hlídání, držte je hodně daleko od silnice. Nemají ještě rozum.

- Silnice ani chodník, zvláště v dnešní době, se naprosto nehodí jako hřiště. Určitě si dokážete na fotbal, skateboard nebo kolečkové brusle najít vhodnější místo.

- Nejezděte autostopem, ani když jste kluk (natož děvče).

Nevíte, kdo vám zastaví, jestli má vůbec řidičák a jestli nebyl náhodou trestán za dopravní nehodu. Kdyby měl někdo skutečně smůlu, mohl by mu zastavit řidič pod vlivem alkoholu, drog, násilník nebo naprostý nešika, který pracně získává první zkušenosti.

- Jezdit na kole je prima, ale ne v hustém městském provozu. Nejen že takový cyklista dýchá zplodiny vycházející z přečetných výfuků, ale musí dávat pořád pozor, aby ho někdo neporazil. Něco úplně jiného je jezdit někde za městem.

- Nejen cyklisté, ale i řidiči motorek a mopedů by měli vědět, že jsou velmi zranitelní. Při srážce s automobilem na to doplácí především oni, ať už ji zavinili nebo ne. To je důvodem k opatrnosti.

- Nedejte se zlákat tím, že vás někam odveze řidič, který pil nebo fetoval. Pokud se vám nepodaří ho přemluvit, aby sám nejezdil nebo mu nezabavíte klíčky od auta či motorky, chraňte alespoň vlastní zdraví. Jít pěšky nebo jet hromadnou dopravou je mnohem lepší.

- V reklamách na západní automobily se stále větší důraz klade na bezpečnost toho kterého dopravního prostředku. Na Západě totiž pochopili, že rychlost není zdaleka to nejdůležitější.

Druhá část důvěrné zprávy! Neurčeno sdělovacím prostředkům

(Poznámka: Tento hovor nejsme oprávněni uvést v plném znění, pouze ve stručném výtahu.)
Brž našel dceru na zahradě ve velmi otřeseném stavu. Maú ještě nikdy neviděla něco tak hrozného a byla v šoku.

Brž: "Maú, vím, jak ti je. Když jsem tento záznam viděl poprvé, bylo mi špatně, a to už mám v životě leccos za sebou."

Maú: "Vždyť mohl toho chlapce zabít! Nechápu, jak mohou někoho, kdo je v takovém stavu, nechat řídit ta jejich těžká a nemotorná vozidla. Pozemšťané jsou úděsní! Jak jsi tam jen mohl vydržet?"

Zde začal Brž přesvědčovat dceru o pravém opaku. Aby setřel hrozný dojem z právě viděného, vyprávěl jí o mladých Pozemšťanech, kteří jsou podle jeho mínění prostě báječní. S humorem jí líčil nejrůznější akce, které pořádají- sportovní hry, studentská divadla, průvody, zájmové kroužky, jógová soustředění i dobrodružné výlety. Snažil se jí také přiblížit zvláštní atmosféru starobyklých pozemských chrámů. Ujišťoval ji, že na Zemi je mnoho moudrých lidí a že jsou schopni stejně hlubokého přátelství i lásky jako nejlepší X-ané. Nechtěl, aby v Maú přetrval pocit osklivosti vůči Zemi. Sám se podivil, s jakou horlivostí ty vzdálené tvory hájí. Asi proto, přiznal si trochu překvapeně, že vlastně má Pozemšťany rád. Pak si ale vzpomněl, že čas běží, a spěšně se s Maú vrátil do jednací haly. **(Zde končí důvěrná část.)**

Brž (poněkud udýchaně): "A na závěr už si jen stručně shrneme další možné příčiny podivného chování obyvatel Země.

Jistí Pozemšťané, kteří tvoří, doufají, že jim alkohol dodá inspiraci. Neznáme s jistotou zákonitosti tvorby, zato ale s jistotou víme, že alkoholové roztoky poškozují mozek, a proto nevěříme, že by přispíval ke kvalitě nějakého díla. Shodujeme se s názory pozemských odborníků, že totiž někteří umělci tvořili přestože pili, ale nikdy protože.

K dalším na Zemi rozšířeným pověrám patří naděje, že alkohol nebo cigareta člověka vzpruží, je-li unaven. To je také zcela prokazatelný nesmysl. Alkoholové roztoky neobsahují nic, co by pomáhalo regeneraci a znovuoživení tělesných nebo duševních sil. Kdyby si unavení Pozemšťané zacvičili, prošli se na zdravém vzduchu, dopřáli si masáž nebo relaxaci, dosáhli by žádoucího osvěžení a ušetřili by peníze.

Vážený kolegové, použil jsem zastaralého slova "peníze", dovolte tedy, abych se zabýval ještě jedním důležitým motivem." (Poznámka: na X už dávno skončilo tržní hospodářství a vládne zde naprostý dostatek. Proto i všechna slova, týkající se peněz, jsou běžným X-anům nesrozumitelná, ale na tomto sympoziu se sešli posluchači historicky vzdělaní.)

Brž: "Na Zemi dosud vládou peněžní vztahy, a proto se zde dosud vyskytuje jev zvaný reklama. K jejím metodám patří zapírat záporné stránky zboží, které propaguje.

Pozemšťanům se např. různými rafinovanými způsoby sugeruje, že alkoholové roztoky pijí a zevnitř se nakuřují osoby krásné, úspěšné a bohaté. Ve skutečnosti lidé, kteří tak činí, stárnou rychleji a jejich vzhled trpí. Alkohol je jednou z nejčastějších příčin neúspěchu v práci i v manželství. A co se bohatství týče, alkoholové roztoky i cigarety jsou velmi drahé zboží. Státy na ně uvalují daně. Mnozí Pozemšťané si peněz velmi cení. Kdyby tušili, jak silně předražené zboží kupují s každou lahví nebo krabičkou cigaret, připadali by si okradeni. Ale to všechno jim reklama zapře a nabídne jim místo pravdivé informace jakýsi nesplněný slib.

V tu chvíli se Brž zarazil, jako by právě dostal nápad. Pak se usmál a povzbudivě mrkl na svou dceru v publiku.

Brž: "Vážený. Pokusil jsem se vám dnes přiblížit jednání Pozemšťanů, které je nám nepochopitelné a cizí. Teď mě napadla jistá výstižná slova. Líčil jsem vám, kolik iluzí Pozemšťané do alkoholu a jiných drog vkládají, a že ani jedna se nesplní. Problémy se nevyřeší, inspirace se nedostaví, sebedůvěra nevydrží, únava nepomine a sexuální přitažlivost se nezvýší. Naopak, ve všech těchto oblastech alkohol, tabák i jiné návykové látky stav zákonitě zhoršují. Jde o tragický omyl. Alkohol a jiné návykové látky jsou nesplněný slib.

Nicméně, vážené kolegium, hlavním úkolem dnešního setkání je znovu zvážit otázku, jestli si planeta Země zaslouží naši technickou a morální pomoc. Já jsem přesvědčen, že ano. Jako znalec Pozemšťanů a odborník na pozemský život vás ujišťuji, že Země je překrásná a většina jejích obyvatel jsou rozumné, nadané a skvělé bytosti. Přes onu podivnou úchylku z kosmických zákonů, díky níž někteří z nich popsáním způsobem poškozují sami sebe, věřím, že ještě mají čas prohlédnout a své chování změnit. Vážené kolegium, dovolte, abych tuto myšlenku obhájil!"

V jednacím sále se ozývá překvapený šum. X-ané se dosud domnívali, že Brž chtěl spíše dokázat, že Pozemšťané jsou předem ztracený okruh kosmických bytostí, určených k rychlé degeneraci. V první řadě se hlásí jeden z největších X-ských odborníků na kosmický vývoj a prohlašuje:

Cvrnk: "Pane kolego, zatím jste velmi přesně popsal to, čemu se ve vývoji říká slepá ulička. Dokážete-li nám, že Pozemšťané z ní mohou najít cestu, sním svůj klobouk!"

(Poznámka: obrazné rčení "sním svůj klobouk" na X nikdo nezná, neboť na X nenosí klobouky. X-ané říkají doslova: "V tom případě spolknou všechny knihy, které jsem dosud přečetl!")

V sále se ozývá smích a všichni zpravodajové tuší blížící se senzací. Brž náhle cítí velkou odpovědnost. Na něm teď závisí názor, který si X-ané o Zemi udělají. Ale chápe, že osud Pozemšťanů v jeho rukou není. Osud Pozemšťanů bude záviset jenom na Pozemšťanech.

BRŽOVA OBHAJOVACÍ ŘEČ A NADĚJE PRO ZEMĚKOULI

"Velkou nadějí spatřuji v tom, že nejvyspělejší státy Země jsou v řešení této problematiky nejdále. A protože mladí lidé v jiných částech Země hledí s obdivem k vyspělým společnostem, například ke Spojeným státům nebo k zemím Skandinávie, lze doufat, že se i v tomto nechají vést jejich dobrým příkladem. Právě ve vyspělých zemích se ti, kdo kouří, nebo nadměrně pijí alkohol, stydí. Rozhodně se to už nepovažuje za moderní nebo přitažlivé, ale naopak za slabošské a u mužů za značně nemužné. Pozemšťané, kteří sklízí obdiv a úctu druhých, jsou přesně opačného typu: většinou jsou zaujati pro nějakou myšlenku, odpovědně se věnují studiu a práci a vedou aktivní a zdravý způsob života. Velkou šanci Pozemšťanů shledávám v tom, že mají široký výběr alternativních možností, tedy možností, které nejenže nahradí, ale mnohonásobně předčí všechno, co si Pozemšťané od alkoholu, tabáku a jiných látek slibují. Zde je přehledná tabulka!"

Zatímco všichni X-ští zpravodajové se vzrušením zájmem snímají údaje, které spolurozhodnou o postoji X k planetě Zemi, Brž mluví dál:

"Zatím jsem mluvil jen o záporných stránkách pozemských schopností, o sebeпоškození. Ale Pozemšťané mají kladnou schopnost sebeovlivnění a rozvinuli ji v mnoha podobách. Pozemšťané, jako všechny mladé a silami kypící kosmické rody, jsou nesmírně tvůrčí bytosti. Troufám si říci, že takřka každý Pozemšťan má nějaký tvůrčí talent, pouze mnozí z nich na to dosud nepřišli nebo neměli odvahu se o něco pokusit. Kdyby si našli vhodné OBNAJS, to znamená jim blízké tvůrčí Pozemšťany, nejspíš by byli překvapeni, kolik nadání v nich dosud spalo a o kolik je jejich život bohatší. Vůbec teď nemám na mysli ony Pozemšťany, kteří se svou tvůrčí prací živí a vynikají v ní. Radost totiž nepřináší jen odměna ve formě peněz nebo veřejný úspěch. Radost přináší činnost sama a přijde-li navíc přátelské, uznání, tím lépe. To je tajemství, které bohužel mnozí Pozemšťané dosud neodhalili.

A nadto, Země je v kosmickém smyslu dosud mladá planeta. My zde na X už jsme poznali a prozkoumali mnohem více témat a dosáhli více cílů. Ale před Pozemšťanem, hlavně před mladým, leží nedozírné množství životních aktivit. Může se zajímat o tolik oborů! Luštit tolik neprobádaných záhad! Může porovnávat, poznávat tolik netušených věcí! Věřte, život na planetě Zemi je velké dobrodružství. Jen nikdo nesmí čekat, že mu spadne do klína samo. Ale to krásné je právě hledat, pokoušet se a usilovat! Věřte, kdybych já byl mladým Pozemšťanem, ani bych nevěděl, čemu se věnovat dřív!"

(Zde Brž zachytil pohled své dcery Maú. Její zděšení nad planetou Zemi pominulo. Maú se tvářila, jako by jí takové dobrodružství velmi lákalo.)

Brž: "Věřím, že Pozemšťané jako nadaný a moudrý kosmický druh už brzo pochopí, že všechny ty otupující a ohlupující látky je pouze brzdy ve vývoji a že se NA zemi brzo prosadí nový vyspělejší a šťastnější způsob života. Já sám bych jim to ze srdce přál. Tím končím svou řeč a dávám k uvážení vám, zda se Zemí máme vstoupit v kontakt a nabídnout jí svou pomoc i své přátelství."

V sále je napjaté ticho. Všichni se tváří velice vážně. Jen Maú právě na otce tajně mrkla. Ve chvíli, kdy končíme tuto zprávu, jednání dosud trvá. Zatím padl návrh poskytnout Zemi ještě určitou lhůtu, v níž by Pozemšťané prokázali, jsou-li naděje do nich vkládané oprávněné. Výsledek tedy neznáme. Víme jen jedno: budoucnost Země závisí na Pozemšťanech.

TABULKA

Co Pozemšťané od alkoholu, tabáku nebo drog očekávají, co dostávají místo toho a jak by si to, co očekávají, mohli skutečně opatřit

Očekávání od návykových látek

Očekávání od návykových látek	Typická skutečnost
Zmírnění nervozity a úzkosti.	Z dlouhodobého hlediska se tyto stavy jen prohlubují. Problémy v jiných oblastech.
Mírnění smutku a depresí.	Drogy prohlubují i deprese (v dojezdu, v odvykacích stavech a v důsledku životních komplikací, které působí).
Touha po štěstí a příjemných pocitech.	Míra utrpení a bolesti přesahuje krátkodobou libost navozenou návykovou látkou. Navíc problémy v jiných oblastech života.
Společensost.	Samota, vzdalování se normálním vrstevníkům i rodině. Pro povrchní nové známosti trpí rodinné a jiné důležité vztahy.
Zmírnění odvykacích obtíží.	Prohlubuje se tak závislost.
Odreagování.	Závislost vede většinou k chudému a k únavnému životnímu stylu.
Zesílení příjemného stavu.	Zbytečné problémy, krize a utrpení. Zbytečné problémy a komplikace.
Zvýšení pracovní výkonnosti.	Pracovní problémy a selhávání.
Zvědavost a únik před nudou.	Jednotvárný život točící se kolem návykové látky.
Únik před rodinnými problémy.	Zhoršení rodinné situace, klesá prestiž a autorita. Navíc vznikají problémy v jiných oblastech.
Útěk před samotou.	Problémy s okolím rostou, často samota.
Vynahradiť si domnělá nebo skutečná příkoří, forma pomsty, braní "na just".	Člověk si zbytečně sám ubližuje.

A teď už jak lépe uspokojit svá očekávání návykových látek a co se osvědčilo lidem, kteří se u nás léčili.

Očekávání od návykových látek - některé lepší možnosti

Očekávání	Lepší možnost
Zmírnění nervozity nebo úzkosti.	Cvičení, práce, relaxace, pohovořit si s někým, zavolat na linku důvěry, hudba, jít do přírody, s někým se poradit, podívat se problém z jiného úhlu ...
Mírnění smutku, beznaděje a zoufalství.	Přimět se k činnosti, tělesné cvičení, relaxace, psychoterapie, někam zavolat, svěřit se, uvědomit si dobré možnosti, které člověk má. Hudba nebo jiné druhy umění. Nechtít nesmyslně mnoho a vážit si toho, co je. Něco se o depresích dozvědět, při silných nebo dlouho trvajících depresích vyhledat odbornou pomoc.
Touha po štěstí a příjemných pocitech, snaha zesílit příjemný stav.	Koupit si nějakou maličkost, najít si dobré zájmy, partnerský a sexuální život, dát si nějaký rozumný cíl a dosáhnout ho, udělat si čas pro sebe, uvařit si nějaký dobrý čaj, pustit si hudbu, něco dobrého si uvařit ...
Společenská.	Vrátit se k dřívějším osvědčeným přátelům, dovednosti v mezilidských vztazích se dají naučit.
Zmírnění odvykacích obtíží.	Jít se léčit.
Odreagování.	Najít si koníček, nebo se vrátit k nějakému dobrému dřívějšímu, hudba, sport, něco si přečíst, zajít do divadla nebo do kina ...
Zvýšení pracovní výkonnosti.	Umět si plánovat čas, přiměřeně odpočívat, pěstovat své zdraví, umět se motivovat, pocit, že má práce smysl a že je potřebná, nechtít nemožné. Nevyhýbat se ani nepříjemným nebo nezábavným činnostem. Umět oddělit důležité a nedůležité, umět delegovat pravomoc a o práci se rozdělit ...
Zvědavost, hledání nových podnětů, únik před nudou.	Sport, cestování, najít si dobré zájmy a záliby, kultura a umění (nejen pasivně, ale i aktivně, např. psát básně nebo povídky nebo kreslit) ...
Únik před rodinnými problémy.	Navštívit rodinnou poradnu, naučit se komunikovat, zbytečně nevybuchovat a ovládat se, umět se zdravě prosadit, umět najít kompromis, být tolerantnější, ve svých nárocích být konkrétní ...
Únik před samotou.	Napsat dopis, někomu zatelefonovat, udělat si program dne, kde budou i činnosti, kde je člověk mezi lidmi, chovat nějaké zvíře (např. psa nebo kočku), najít si přátele, najít si zájmy, při kterých se člověk dostane do dobré společnosti ...
Vynahradiť si domnělé nebo skutečné křivdy.	Vynahradiť si těžkosti jinak, učit se mít rád sám sebe a umět o sebe pečovat. Dokázat odpouštět, domyslet následky, uvědomit si, že by tak člověk škodil sobě, nejednat ukvapeně a dát si čas na rozmyšlenou, podívat se na problém očima druhého, žít odpovědně. Někdy stačí počkat, zadostiučinění se člověk často dočká až po letech.

Jak odmítat alkohol, tabák a drogy

Kdo odmítat umí, je ve výhodě, protože se může svobodně rozhodnout. V některých situacích je odmítnutí zvlášť důležité- před řízením auta nebo motorky, v těhotenství, při léčbě některými léky a u řady nemocí. Ve vyspělých zemích si hodně mladých lidí, uvědomuje, že alkohol a drogy se pro ně nehodí. Problémy s návykovými látkami tam nejčastěji mají lidé s duševními poruchami, z různých menšin nebo jinak znevýhodnění. Moderní je být v dobré kondici, zdrav, umět se ovládat. Zkrátka být fit.

Proč lidé nabízejí alkohol nebo drogy mladým lidem?

Důvody mohou být různé. Často z neznalosti, někdy i proto, že, z toho chtějí mít nějaký prospěch. Může jim jít i o to, podřídit si druhého a zbavit ho možnosti svobodně se rozhodovat. Známý trik je dávat drogy, i alkohol nebo cigarety nejdříve zadarmo, aby se vytvořil návyk. Pak je závislému člověku, který už nemá na vybranou, draho prodávají. Někdo se nabízením návykových látek chce dělat zajímavý nebo se vytahovat. Jiný se tak ubezpečuje, že kouřit atd. je vlastně normální, i když to není pravda.

Jak odmítat?

Nabízíme osvědčené způsoby, jak odmítat. Je jich víc, abyste mohli vybrat ten nejvhodnější pro různé příležitosti. Je to podobné jako s oblékáním. Jinak se lidé oblékají, když jdou do divadla a jinak, když jdou uklízet půdu.

1. možnost:

Nebezpečným situacím a lidem se prostě vyhnout.

2. možnost: Rychle odmítnout.

Nabídku neslyšet a jít pryč nebo říci ne a odejít. V každém případě jít rychle pryč.

3. možnost: Odmítnout zdvořile.

I tady je víc možností. Můžete nabídnout něco lepšího ("pojd' si radši zahrát fotbal"), můžete odmítnutí vysvětlit nebo můžete odmítnout a převést řeč jinam.

4. možnost: Odmítnout důrazně.

Třeba tím, že budete odmítnutí opakovat pořád do kola ("dej mi pokoj...dej mi pokoj...dej mi pokoj...") nebo že nabízejícímu řeknete, co se vám na jeho chování nelíbí.

5. možnost: Odmítnutí jednou provždy.

Například "jsem nekuřák" nebo "nepiju a nefetuju ze zásady."

6. možnost: Odmítnutí - pomoc.

Svým odmítnutím můžete někdy prospět sobě i druhým, kupříkladu: "Nechci, a ty toho raději nech, aby ti nebylo zle."

Tajná zpráva z planety X - neplánovaná expedice

Maú Pozemšťané zaujali. Rozhodla se, že se o tomto podivném kosmickém druhu dozví co nejvíce. Běžnou součástí studia mladých X-anů a X-anek byly výzkumné práce z různých oborů. Spolužáci i učitelé věděli, že Maú Země zajímá a nikoho nepřekvapilo, že si jako téma své ročníkové práce (jeden rok trvá na planetě X 824 pozemských dní) zvolila téma "Pozemšťané".

Maú byla jako většina X-anů houževnatá a vytrvalá. V první fázi shromáždila za pomoci X-ských databází všechny dostupné údaje. Aby mohla lépe studovat pozemský materiál, naučila se dokonce některé domorodé jazyky. Nic z toho ale nevneslo do jejího pohledu na Pozemšťany více světla než do učených hlav členů Akademie. Obrazy nesmyslných pozemských válek se střídaly s neskutečnou krásou pozemské hudby. "To nemohou mít ze sebe," říkal jeden staříčkový badatel, když půjčoval nahrávku s nápisem J. S. Bach odposlechnout z pozemského rádia. Cíl Pozemšťanů, jejichž některé stavby přetrvávaly tisíciletí, budila obdiv. Ale jak vysvětlit dobrovolné šílenství po chemikálii, kterou na Zemi nazývají alkohol (C_2H_5OH) a dalších nechutných a jedovatých organických sloučeninách?

Maú obdivovala zručnost pozemských řemeslníků, produchovnělou víru některých lidí, vztah Pozemšťanů k přírodě a překrásné květy, jež jim rozkvétaly pod rukama. Zároveň se jí ale hnusila hamiznost a bezohlednost jiných Pozemšťanů, kteří kvůli tomu, čemu říkali peníze, škodili sobě, druhým i přírodě. Paměť jejího osobního počítače se plnila dalšími a dalšími údaji, neměla však rozhodně pocit, že by Pozemšťanům lépe rozuměla.

Vyžádala si rozhovor s ředitelem školy profesorem Krm. Předala mu kazetu s nahranými údaji a vzrušeně ho upozorňovala na jejich rozpornost. Vyslovila názor, že X-ská databáze o planetě Země je nedostatečná a problém tedy neřešitelný. Současně žádala doporučení, aby mohla na svém úkolu pracovat za pomoci kosmického zpřítomňovače.

Profesor Krm pozval za nějaký čas Maú k sobě do pracovny. "Dala jste si opravdu záležet," řekl. "I když jste nedospěla k jednoznačnému závěru, podmínky ročníkové práce jste bohatě splnila. Blahopřeji vám." "Nedělala jsem to jen proto, abych splnila podmínky," odpověděla Maú. "Zajímá mě, jak to s těmi Pozemšťany doopravdy je. Doporučil jste ke schválení moji žádost o přístup ke kosmickému zpřítomňovači?"

"Milá slečno, zpřítomňovač není žádná legrace". (Profesor Krm - použil X-ského slova, které připomíná náš výraz "bžunda", což svědčí o tom, že byl vyveden z míry.) "Víte, že chyba při obsluze tohoto zařízení vedla k zpřítomnění jednoho botanika na planetě Umba 2. Místní obyvatelé ho pak drželi skoro měsíc v zoologické zahradě.

"Ale pane profesore", odpověděla Maú. "To bylo před mnoha lety, od té doby se aparatura podstatně zdokonalila."

"Hm, v každém případě musíte k žádosti připojit souhlas rodičů," zakončil profesor.

Otec Brž ani matka Laoí nápadem Maú nijak nadšeni. Brž s kosmickým zpřítomňovačem už pracoval, Laoí, když byla ve věku Maú, se přihlásila na stáž do mlhoviny BX, což nebyla rozhodně procházka. Oba tedy měli pro dceru určité pochopení.

"Dobře, souhlas dáme," řekl po chvíli Brž, "ale ještě si to rozmysli."

"Kdyby ti dovolili, musíš bezpodmínečně dodržovat bezpečnostní předpisy," navázala matka.

"To je jasný," odpověděla Maú. "Nejsem přece žádná krtinožka (odpovídá našemu husa), abych si dala sebrat těžce získané povolání."

"Sebrané povolení není ještě zdaleka to nejhorší, co by se ti mohlo stát," povzdechl si trochu ustaraně Brž. Vzpomněl si totiž na některé nehody s kosmickým zpřítomňovačem, který umožňuje prolnutí časoprostorů. X-ští vědci při nich byli vtaženi do oblastí, jež zkoumali. Ne všichni měli takové štěstí jako botanik, o kterém se zmiňoval profesor Krm.

Botanika nakonec s velkým úsilím zpětně zpřítomnili na planetě X i s několika dalšími exempláři zoologické zahrady planety Umba 2. Pravdu měla ale i Maú.

X-ská technika se rychle vyvíjela a v poslední době nedošlo k žádné nehodě. X-ané proto začali tuto metodu považovat za bezpečnou. Přesto každý, kdo chtěl pracovat s kosmickým zpřítomňovačem, musel projít náročným výcvikem. Mimo jiné se při něm učil, jak přežít v případě nadprahového prolnutí časoprostorů a zhmožnění v některé vzdálené končině

vesmíru. Maú se předepsanému výcviku samozřejmě podrobila také. Brala ho jako nutné zlo a nezbytnou formalitu a netušila, jak se jí bude jednou hodit.

Konečně nadešel velký den D. Maú usedla do pohodlného křesla v budově X-ské akademie. Pak zkontrolovala nouzovou výbavu, přesvědčila se, že má dobře upevněn opasek s pohotovostní výbavou a dala signál obsluze.

Co se odehrávalo pak, vzbudilo obrovský rozruch ve všech X-ských sdělovacích prostředcích. Dejme však nyní slovo strohému úřednímu protokolu.

Protokol ze dne 25.8. roku 8 924

Téma výzkumu: Země a její obyvatelé

Odpovědný řešitel: Maú, identifikační číslo 24F45

Přílohy: Souhlas rodičů (řešitel nezletilý), potvrzení o zkoušce na závěr kurzu přežití, výsledky testů dosvědčujících způsobilost k práci se zpřítomňovačem.

Popis výzkumného úkolu. Průzkum některé hustě obydlené oblasti planety Země.

Posoudit, nakolik se domorodé obyvatelstvo ubírá vývojově příznivým směrem nebo zda se případně nejedná o zanikající civilizaci. Navrhnout, jaká forma pomoci Pozemšťanů by byla nejvhodnější. Získat co nejvíce informací k pozdějšímu zpracování.

Průběh: V čase 10.30 uvedena aparatura do chodu. Řešitel hlásí, že se dostává do části Země nazývané Pozemšťany Indie. Maú popisuje obrazy špíny, chudoby, přelidnění, je tu i vysoká míra znečištění prostředí. Současně však rozpoznává neklamné známky starobylé a vyspělé kultury s živou tradicí duchovního života. Náhle ztrácíme s Maú kontakt. Okamžitě zapojujeme bezpečnostní okruhy s cílem pokus přerušit. Bohužel pozdě. Maú je vlivem nadměrně silného toku částic epsilon časoprostorově přemístěna do studované oblasti. Vyhlášen poplach.

Doslovné znění tohoto protokolu přinesly následujícího dne všechny X-ské videonoviny. Několik tisíc X-anů demonstrovalo před budovou Akademie a žádalo zastavení nebezpečných zpřítomňovacích výzkumů.

Do záchranné akce se okamžitě zapojila elita X-ských vědců. Jejich úsilí však ztěžovaly nepříznivé kosmické jevy jako silná erupce v galaxii ORK 7. Další komplikaci představovala právě probíhající generální oprava nejsilnějšího emitoskopu, který měla planeta X k dispozici. To vysvětluje pomalý postup záchranných prací. Ale podívejme se, jak se daří Maú.

Maú vstupovala do prostor Akademie rozechvělá, jakoby tušila, co bude následovat. Pokus však probíhal překvapivě dobře. Byla překvapena, jak kvalitní kontakt se jí podařilo navázat. Ti, kdo měli s touto metodou zkušenosti, si často stěžovali na nejasný a mlhavý obraz a rozmazané barvy. Ona měla ale pocit, jako kdyby se dostala až na Zem a mohla se Pozemšťanů dotýkat.

Vtom se to přihodilo. Ucítila silný mrazivý závan a pak už jí strašlivý vír neviditelné energie velikou rychlostí kamsi unášel. "Havárie," blesklo jí hlavou a zmocnila se jí panika. V její mysli se však vzápětí vynořila dříve naučená poučka: "Strach mírníme cvičením, relaxací nebo psychoterapií, a tak otevíráme cestu tvořivým schopnostem." Maú posoudila okamžité možnosti a ponořila se do Cvičení Klidného středu. Uvědomovala si, jak se její břišní stěna pohybuje s nádechem vpřed a s výdechem nazpět k páteři. Dech nijak neovlivňovala, prostě ho vnímala, nic víc. Po chvíli se dech sám od sebe uvolnil a Maú se uklidnila.

Tři vyzkoušené způsoby, jak se uvolnit

První úplně nejjednodušší: *Dá se cvičit ve vzpřímeném sedu nebo vleže na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze. Uvědomíme si, jak se břicho s nádechem pohybuje směrem od páteře dopředu a při výdechu směrem dozadu k páteři. Jenom si břišní dýchání uvědomíme, nic víc. Abyste snadněji udrželi pozornost, můžete s nádechem v duchu počítat jedna, s výdechem jedna, s nádechem dvě, s výdechem dvě, s nádechem tři,*

s výdechem tři atd. Pokračujeme tak dlouho, jak je to příjemné. Pak se protáhnete a otevřete oči.

Druhý trochu složitější: Sedněte si pohodlně a nechte tělo uvolnit. Zavřete oči. Se zavřenými očima se na chvíli soustředte do středu mezi obočí. Pak přeneste pozornost na promítací plátno za zavřenými očima a čelem. S větší či menší pozorností tam nechte vystupovat následující obrazy: Klidná vodní hladina v záři slunce, silný a zdravý strom, květina, vysoké nebe se spoustou hvězd, potok, v němž bublá průzračná voda, hora, zámek nebo chrám, opět klidná vodní hladina v záři slunce. Nyní se můžete zhluboka nadechnout, protáhnout se a otevírat oči. Cvičení končí.

Třetí ještě o něco složitější: Pohodlně, ale pokud možno zpříma, se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zevních zvuků, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezáúčastněného diváka... Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezáúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte nic víc... A nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. I zde je vnímejte pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nenechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujete si jak navazují i mezery mezi nimi. Zachovávejte ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele... Nyní se připravte na konec cvičení. Hluběji se nadechněte, protáhněte se a otvírejte oči. (Toto cvičení trvá asi 3 minuty, dospělí by ho mohli cvičit podstatně déle).

Uvolnění vstoj: Postavte se rovně s chodidly u sebe. Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena. Zpevňujte zezdola nahoru tělo. Zpevněte lýtka, pak stehna a hýždě. Lopatky jdou dolů a k sobě, hlava je vytažena za nejvyšší místo směrem nahoru. Stojíte pevně a vyváženě. Nyní budete uvolňovat od hlavy dolů svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, úst, čelist, hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom pevně oči, cvičení končí.

Její ruka sjela k opasku a dotkla se spínače "přizpůsobení podmínkám Země". Od tohoto okamžiku se stala od Pozemšťanů k nerozeznání a nemusela se bát, že vzbudí nežádoucí a tedy nebezpečnou pozornost. Složitá aparatura také zajišťovala dokonalé přizpůsobení pozemským životním podmínkám. Ve stejné chvíli začal maják zabudovaný do opasku vysílat částice fí. Tyto částice se snadno zachycují a usnadňují přesné zaměření polohy a záchranné pokusy. Spokojena sama se sebou si Maú připomněla další poučku: "V případě, že se neplánovaně ocitnu v neznámém prostředí, co nejrychleji najdu místo s dobrými vibracemi. Tam naváži spojení s vesmírnou energií a usnadním tak záchrannou akci." Tato poučka byla ovšem nyní k ničemu. Proud energie byl tak silný, že Maú nemohla, než se mu poddat.

Po chvíli ucítila měkký náraz a reflexivně zavřela oči. Když je znovu otevřela, byla napůl oslepena tropickým sluncem. Nacházela se uprostřed rušného asijského velkoměsta. Udělala několik vratkých kroků. Vtom k ní přistoupil neznámý muž a nabízel jí jakési služby. Maú si uvědomila, že musí co nejrychleji najít místo s dobrými vibracemi.

"Děkuji, ne," odpověděla muži a obrátila se k taxikáři, který postával nedaleko. "Chtěla bych se trochu podívat po městě," řekla mu.

Ten jí úslužně otevřel dvířka černé plechové krabice se žlutou střešou a Maú se posadila do nepohodlného sedadla. Pérování mělo tohle vozítko hrozné a všude byl velký hluk. Soustředila se, aby dokázala lépe vnímat lidi kolem. Cítila nouzi, boj o holý život, rozmařilou samolibost, ale také spoustu veselosti, srdečnosti a opravdového citu. Na rohu ulice zahlédla člověka s vytřeštěnými očima a poškozeným mozkiem kouřícího gandžu (jinde jí říkají marihuana). Pocítila nevolnost. Náhle zpozorněla. Zachytila závan klidu a důstojné laskavosti. Řekla taxikáři, aby zajel k bráně v zahradní zdi, za kterou neviděla. To je místo, které hledá. Taxikář zastavil a chtěl, aby mu zaplatila. Maú uviděla v jeho ruce bankovku, asi

jí chtěl ukázat, kolik mu dluží. Spustila znásobovač, který měla s sebou, a v ruce překvapeného taxikáře se místo jedné bankovky objevily dvě. Zamávala mu a zazvonila u brány.

Swami Gyan byl zvyklý na návštěvníky z cizích zemí. Přesto mu tato dívka připadala něčím zvláštní. Požádal ji, aby vyplnila obvyklý formulář a poradil jí, aby si aspoň 24 hodin odpočinula. "Měla jste jistě dlouhou cestu," zakončil.

"To tedy ano," odpověděla mu v duchu. Za chvíli už byla v prostě zařízené místnosti.

Zvědavě se rozhlížela kolem. Na dveřích byl připevněn domácí řád. "Alkohol, drogy, tabák a zbraně nemají v ášrámu (poznámka: ášrám znamená zhruba jógové středisko) co dělat. Kdo tuto zásadu poruší, musí ášrám okamžitě opustit," četla Maú. "Můžete být klidní, s tím já nechci mít nic společného," řekla si. "Ten Pozemšťan měl ale pravdu, potřebuji si odpočinout." Za okamžik už byla ponořena do Cvičení hluboké nehybnosti. Vleže na zádech si uvědomovala dotyk těla tvrdého lehátka. Vnímala příjemnou tíhu, jak se rozlévá v těle. Postupně nechávala uvolňovat a těžknout obě nohy, ruce, záda, přední stranu trupu, krk, hlavu i obličej. V duchu prošla ještě jednou celé tělo. Pak si začala uvědomovat dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Nechávala dech volně a přirozeně proudit. Myšlenky, které přicházely a odcházely, pozorovala nezúčastněně a s odstupem. Vnímala dech. Po chvíli pocítila hluboký klid rozlévající se celou její bytostí.

"Maú," zaslechla vzdálený hlas záchranného střediska planety X, "jsi dobrá, vydrž. Trochu nám komplikuje práci erupce v galaxii ORK7, měj trpělivost. Hodně by nám pomohlo, kdybys dokázala zvýšit svoji energetickou hladinu."

"Rozumím," odpověděla Maú, "udělám, co se dá."

Maú si na Pozemšťany rychle zvykla a prostý život jógového střediska jí vyhovoval. Ani tito lidé nebyli dokonalí, ale kdo je ve vesmíru dokonalý? Měli silné i slabé stránky, vesměs však i dost energie a Maú z jejich strany necítila zlý úmysl, ale přátelství. Vstávali brzy ráno, hodinu i více cvičili jógu a meditaci, přes den pracovali a večer se scházeli ke společnému zpěvu. Jejich cvičení jí připomínala postupy, které dobře znala z vlastní planety.

Jednoho dne opět uslyšela signál ze vzdáleného domova. "Maú, jsi na slušné energetické hladině, zítra se pokusíš o zpětně zpřítomňovací manévr."

"Dobře," souhlasila Maú.

Život v ášrámu nebyl žádný med, ale Maú přesto k tomuto místu něco přitahovalo. Navíc cítila hluboký vděk. Následujícího dne po cvičení se shýbla a z prachu na cestě v prstech uhnětla diamant. Pečlivě ho zabalila do kousku látky a vhodila do truhlice s nápisem "Dary". Místo snídaně se vrátila do své místnosti a posadila se vzpříma a zahájila cvičení Ohnivý sloup. Pomalu nadechovala do břicha a do hrudníku, pak dlouze a plynule vydechovala. Během nádechu vystupovala pozorností po páteři vzhůru, s výdechem se vracela až na její dolní konec. Účinek tohoto postupu ještě zesilovala v duchu vyslovovaná zvuková vibrace. Za deset nebo patnáct minut rozpoznala Maú naváděcí paprsek z planety X. Vydala se v jeho směru. Erupce v galaxii ORK7 však vykonala své. Proud energie z planety X se v kritickém okamžiku přerušil. Maú pocítila hrozné zklamání. Už se viděla doma u rodičů a mezi spolužáky, jak jim vypráví svá dobrodružství, a najednou tohle... Kolem ohromný prostor hranic, chladný, pustý, necitlivý, rozprostírající se jako černá beznaděj všude, kam dohlédla. Nikde ani stopy po citu, přátelství, lásce. "Proč se tohle muselo stát právě mně?" říkala si.

"Maú," zaslechla slabý hlas záchranného střediska, "musíš zpět na Zem, domů se vrátíš, až přejde ta hrozná věc v galaxii ORK7. Rozumělas?"

"Co se dá dělat," odpověděla Maú, kterou hlas vzdáleného krajana vyburcoval z pasivity a sebelítosti. "A s přistávacím manévrem nespíchej, dobře si vyber místo vhodné k bezpečnému pobytu."

"Jasně, rozumím," řekla Maú. Pocítila záchvěv vzrušení a novou chuť do života. Připomínalo jí to dávnou historii, kdy X-ští vědci ne prostřednictvím zpřítomňovače, ale kosmických lodí navštěvovali vzdálené civilizace a prožívali tam neuvěřitelná setkání.

Operátor, který udržoval s Maú kontakt, byl z nejschopnějších. Měl za sebou tvrdý výcvik se zkušeností na sobě a mnoho let praxe. Věděl, že sebelítost a ukřivděnost jsou nebezpečné a zbytečné. Citlivě zachytil závan životní energie a pohotově navázal: "Nezapomeň zapnout

záznamník. Tvé údaje o téhle planetě budou jedinečné, rozhodně lepší, než by se daly získat pomocí zpřítomňovače." Pocity zoufalství se vytratily. Maú ožila ještě více. "Spolehni, rozhodně nezapomenu," oznámila už zvučným a rozhodným hlasem.

Moderní je nekouřit

Některé evropské země, kde klesá spotřeba tabáku: Švýcarsko, Belgie, Dánsko, Velká Británie, Finsko, Švédsko.

A některé evropské země, kde spotřeba tabáku roste: Bulharsko, Maďarsko, Portugalsko. Do které skupiny byste chtěli, aby se v budoucnu zařadila Česká republika?

Maú se znovu přibližovala k Zemi, tentokrát k její části Pozemšťany nazývané Skandinávie. Věděla, že v této části světa se dbá víc než jinde o ochranu přírody, lidé tam žijí zdravěji a přirozeněji. Obdivovala neokázalá stavení norského a švédského venkova dokonale ladící s okolní krajinou.

K přistání si však nakonec nezvolila severský venkov, ale staré univerzitní město. Přistání proběhlo bez nejmenších komplikací. Po chvíli se už Maú procházela čistými ulicemi a zvědavě hleděla na domorodé obyvatelstvo. Vypadali většinou dobře, zdálo se, že jsou vyrovnaní a v dobré kondici. Kroky ji zavedly nejprve do parku, kde si s údivem prohlížela kameny s prastarými runovými nápisy, a pak ke katedrále.

Hrdá stavba ukazující špičatou věží přímo k nebesům tu musela stát již mnoho století. Maú vstoupila dovnitř a dech se jí zatajil. Více nežli bohatě zdobené oltáře a skvostná výzdoba ji vzrušovala atmosféra tohoto místa. Jakoby tu ze starých kamenů vystupovala záře a hudba, slévaly se v jedno a Maú kamsi unášely. Vzpomněla si na živou tradici duchovních obřadů na planetě X, jichž se vícekrát účastnila. Pocítila s tímto vzdáleným kosmickým druhem vnitřní spřízněnost. Nebyl to jen vědecký zájem o lidstvo jako zvláštní formu života, byla to láska k lidem, která se probudila v jejím srdci. Prošla okouzlena chrámem a přiblížila se ke schodišti vedoucímu do věže. Jakási dívka jí podala lístek. Maú pochopila, že by měla zaplatit, ale nevěděla, jak vypadají zdejší peníze, aby je mohla zhmotnit. Dívka jen mávla rukou a ukázala ke vchodu do věže. Výtah vyvezl Maú nahoru. Věž byla bez oken, její část adaptovali na výstavní prostory. V okamžiku, kdy tam Maú vstoupila, rozezněla se reprodukováná hudba působící vážně, prostě a důstojně. Prohlížela si staré šperky, zbraně a jiné předměty ukládané do hrobů panovníků, kněžské ornáty, rituální nádoby. Každá z těchto věcí měla zvláštní historii a vyvolávala v mysli Maú proud vizí a obrazů. Paměť věcí se před Maú rozevírala jako vějíř. Nechávala se vtahovat do jejich příběhů a stávala se bezděčným svědkem dávných vášní, tužeb, bojů, ponižení i triumfů. Chvilími rozpoznávala ryzí pokoru tváří v tvář nejvyšší skutečnosti, jež existuje mimo prostor i čas stejná tady i tam.

"Výborně, Maú," uslyšela náhle hlas z rodné planety. "Ty záznamy jsou báječné. Počítáme s tím, že během několika pozemských vteřin se nám podaří dostat se k tobě se silovým polem. Připrav se!"

Švédská dívka, která pustila Maú do věže bez placení, do dneška neví, jak se ta zvláštní bytost dostala z věže. Pro jistotu se tam byla dvakrát podívat, aby se ubezpečila, že nezůstala zamčená uvnitř. Protože měla za sebou perný týden vysvětlila si nakonec celou záležitost tak, že je prostě přetažená. Druhý den šla s přítelem si zaplavat. Když mu podivný příběh vyprávěla, dělal si z ní legraci, že by ze služební horlivosti vnutila lístek i místnímu strašidlu.

"Třeba to byl anděl na inspekci," odpověděla mu napůl žertem. "A vlastně proč ne," dodala pro sebe v duchu. Mezitím se Maú opět ocitla ve vesmíru chráněná jen neviditelným silovým polem. Akce však opět neprobíhala podle plánu. Divoká bouře ve vzdálené galaxii zvítězila nad důmyslem a nasazením záchranářů planety X.

Poslední signál řídicího střediska zněl: "Hrozná vesmírná bouře, snad nebude trvat dlouho. Opakuji pokyn centra, Maú, vrať se na Zem...vrať..."

Pak už jen suché zapraskání a spojení s rodnou planetou se přerušilo úplně. Maú se ve slábnoucím silovém poli poslušně vracela na Zem. Teď už si místo přistání vybírat nemohla. Vše se odvíjelo neuvěřitelně rychle. Pocítila tupý náraz a palčivou bolest v noze. Když se probrala z prvního šoku, rozhlédla se kolem. Ležela na velké pasece, kolem pár pařezů, v dálce les poznamenaný exhalacemi a vichřicemi. Blížil se soumrak, Maú cítila chlad a bolest.

"Když má někdo větší problém nebo vážnější trápení, může zavolat na linku důvěry. Nemusí při tom říkat své jméno, když nechce. Linky důvěry v České republice mají dlouhou tradici a dobrou úroveň. Za všechny zde budeme jmenovat Cetrum krizové intervence v Praze (tel. 284 106 666) a Linku bezpečí, kam se dá volat zdarma (tel. 800 155 555).

Vlast byla nepředstavitelně vzdálená, síly ji opouštěly. Sebekázeň a důkladná příprava však přinesly ovoce i v této těžké chvíli. Maú si téměř mechanicky našla snesitelnou polohu a uvolnila se. Pak přenesla pozornost do oblasti břicha a vytvořila zde vizi ohnivě koule, jakéhosi svého slunce. S nádechem odtud vedla světlo a teplo do celého těla, s výdechem se vracela nazpět do středu břicha. Po chvíli, když rozdmýchala vnitřní oheň, vedla pramen zlatisté energie do středu mezi obočí. Odtud ho s výdechem posílala zraněné noze, s nádechem vracela pozornost nazpět. Palčivá bolest se zmírnila. Maú vrátila energii do dolní části těla, otevřela oči a pozorně se rozhlédla.

V dálce zahlédla postavy, po chvíli už k ní doléhaly útržky hovoru. Byla to skupina mladých lidí, živě se bavili, přes ramena a v rukou měli primitivní nástroje. Maú vycítila, že tito lidé jsou v podstatě dobří. Trochu se nadzdvihla a zamávala jim. Skupina se přiblížila. Oslovili ji neznámým jazykem. Maú ukázala na nohu a zkoušela se s nimi dorozumět svojí plynulou angličtinou. Nezdálo se, že by jí úplně rozuměli. Drobná opálená dívka vytáhla z batůžku malý anglicko-český slovník. Na tábor ochránců přírody si ho vzala proto, že se chystala na cestu do USA, oufala, že si najde trochu času se učit. Maú vzala slovník do rukou a soustředila se. Jak jí listovala její fotografická paměť zaznamenávala jeho obsah do poslední čárky. Gramatika tam nebyla.

"Noha bolest," řekla.

Skaut Michal nohu znalecky prohlédl a s Honzou kamsi odběhli. Za chvíli se vrátili s opracovanými větvemi. Velmi opatrně je přiložili k noze a kapesníky a opaskem nohu zafixovali. Pak dali Maú napít z termosky čaje, někdo jí půjčil bundu. Po krátké poradě rozhodli, že Michal zůstane s Maú. Ostatní se vrátí na chatu a seženou auto, aby odvezli zraněné děvče do nemocnice.

"Odkud jsi?" Pokusili se o konverzaci Michal, když s Maú osaměli.

"Ty nevěřit já z jiná planeta," odpověděla Maú, na kterou udělal Michal ten nejlepší dojem mu důvěřovala.

"To nemyslíš vážně, ty jsi něco jako Mar'anka?" Vykulil oči Michal a zavrtěl hlavou.

"Tak. Ty nechat vyprávěl, co říkat já. Dobrý?" Odpověděla Maú.

"Tak jo," řekl Michal, "času máme habaděj."

Maú pak vyprávěla o tom, jak chtěla pochopit pozemskou civilizaci a co všechno se jí při tom stalo. "Já potřebovat tvoje pomoc," zakončila.

Michal se podíval na její zafačovanou nohu.

Maú zavrtěla hlavou. "Ten noha brzy dobrý, já potřebovat spoustu důkaz, že civilizace tady mít budoucnost." Michal se na Maú podíval s obavou.

Pochopila, že si myslí, jestli z bolesti nezačala bláznit. Cítila se dotčena a pevně na něj pohlédla. "Dívat," řekla a opsala ve vzduchu rukou kruh. Pak mu gestem pokynula, aby do něj pohlédl. Před Michalem se otevřela prázdnota a ticho kosmických pouští a pak i celý vesmír s nespočtem sluncí a oběžnic, vesmír pulzující a neohraničený. Pak spatřil planetu X i její obyvatele v pilné práci, uprostřed studia, jak malují, píšou básně, poslouchají hudbu, cvičí. Jestliže Michal před chvílí pochyboval o duševním zdraví Maú, začal nyní pochybovat o svém vlastním. Když se trochu vzpamatoval, řekl přiškrceným hlasem: "Možná na tom něco je, budu to brát jako hru." Současně si uvědomil, že se mu ta malá kouzelnice od prvního

okamžiku líbí. Začal tedy zprvu nesouvisle, pak s rostoucím zaujetím vyprávět. Mluvil o kamarádech, se kterými se učil stavět stan a rozdělovat oheň, o ochráncích přírody, jež dokáží pracovat s chutí a zadarmo čistě pro dobro věci. Vzpomínal na pocit, jaký měl, když poprvé navštívil Národní divadlo, popisoval osudy těch statečných, kteří si v těžkých dobách uchovali hrdost a přesvědčení. Ani nevěděl proč mluvil i o své rodině, o psu, kterého všichni rozmazlují, a první krystalce, kterou si před lety postavil, i o tom, co všechno dokáže ve své malé dílničce udělat a opravit. Ptal se Maú jestli někdy jedla polévku z naklíčené čočky, hovořil o léčivých rostlinách tohoto kraje i o tetě, která pěstuje bonsaje. Pociťil silnou náklonnost k této dívce a téměř hmatatelný proud citu v obou směrech. uvědomil si, jak se jejich nehmotná těla spojila v jediné, jež pak plálo a zářilo obléváno měkkým světlem soumraku.

Náhle spatřila Maú zlatistou nit přicházející z velké dálky. Obětavost jejích krajanů ji dojímala. I pro vyspělou X-skou techniku bylo nesmírně obtížné vytvořit kontinuální světelný koberec až na Zem. Ani ty nejsilnější generátory energie nemohly udržet tuto cestu otevřenou dlouho. Teď nebo nikdy. Maú bylo líto, že se musí rozloučit.

"Be happy," řekla Michalovi jedním z pozemských jazyků, který dobře znala. Vlastně je to doslovný překlad pozdravu, jež používají na planetě X, znamená "buď šťastný".

Mezitím přemluvili Michalovi kamarádi mrzutého lesníka, aby nastartoval postarší gazík a vydal se hrbolatou cestou pro zraněné děvče. To, co s Honzou, který ho doprovázel, uviděli, rozhodně stálo za podívání. Byli už na pasece, kde seděli Maú a Michal. Náhle a naprosto nečekaně se dívka změnila v cosi jako stříbrný šíp. Ten vyrazil obrovskou rychlostí vzhůru, za chvíli z něj zůstal jen světelný bod. Pak zmizel i ten. Na místě, kde ještě před chvílí seděla Maú, zbyly dvě provizorní dlahy. Téže noci se přihodila další podivná věc. Z blízké skály vytryskl pramen léčivé vody.

My se však přeneseme na planetu X. Když se Maú přivítala s rodiči a přáteli a odbyla si nezbytná vyšetření, pustila se do práce. I jinak pracovala ráda a tentokrát měla navíc zvláštní důvod. Bude mluvit na zvláštním zasedání X-ské akademie. Byla odhodlána odrazit všetečné otázky akademiků a prosadit pomoc planety X Zemi. Konečně nastalo památné zasedání. Maú právě promítá trojrozměrný obraz muže, který zálibně hledí na balvan obrostlý lišejníkem.

Ve většině vyspělých zemí pijí méně alkoholických nápojů než u nás. Posudte sami:

Roční spotřeba alkoholu (v litrech 100 % lihu) na jednoho obyvatele v letech 1980 a 1990.

	1980	1990
<i>Austrálie</i>	9.6	8.4
<i>Kanada</i>	8.6	7.5
<i>Itálie</i>	13.0	8.7
<i>Nový Zéland</i>	9.6	7.8
<i>Norsko</i>	4.6	4.1
<i>USA</i>	8.2	7.5

"Co to dělá?" Nevyržel samou zvědavostí jeden z učenců. "Než obroste balvan lišejníkem, trvá to desítky let," odpověděla Maú. "Mít takový balvan v zahradě, toho si lidé na severu Evropy velmi cení."

Další obraz znázorňoval skupinu mladých lidí vzrušeně o čemsi diskutujících. "Není pravda, že Pozemšťané hledí jen na peníze. Pravda, někteří vydělávají i tím, že prodávají druhým alkohol a jiné jedovaté látky. Jiní však, "Maú ukázala na obraz, "hledají cesty jak pomoci

svým vrstevníkům se škodlivým chemikáliím vyhnout. Tito patří k jedné mezinárodní organizaci, která se jmenuje IOGT a má 6,5 milionu členů."

"Počkat," ozval se jakýsi zatrpklý stařec. "Jestlipak víte, že jsme prováděli obsahovou analýzu pozemských sdělovacích prostředků. Špatné zprávy tam jasně převažovaly."

"Pozemské sdělovací prostředky nejsou objektivní. Z nějakého dosud nezjištěného důvodu dávají větší prostor špatným zprávám a menší zprávám dobrým. Ochtově uveřejní zprávu, že opilý řidič rozbil auto a vůbec je nezajímá, že mnohem víc Pozemšťanů žije celkem rozumně a zdraví si chrání. Dovolte, abych to doložila příklady." Maú pak promítla sérii obrazů, na kterých Pozemšťané, pracovali, plavali, cvičili jógu, běhali, hráli na hudební nástroje, živě diskutovali, vylepšovali jakési zařízení, prosazovali ochranu přírody a věnovali se dalším veskrze prospěšným a zdravím prospěšným aktivitám.

"A co ty jejich hrozné silnice," pokračoval nakvašeně stařík, "víte, slečno, kolik se tam zabije lidí?"

"Vědí to i Pozemšťané a snaží se proti tomu něco dělat," odpověděla Maú. Pak nabídla záběry na bezpečnostní pásy v autech, ochranné přilby motocyklistů, dopravní značky svědčící o důmyslné regulaci silničního provozu. "Máte ale pravdu v tom, že jejich silnice nejsou zrovna příjemné místo. Kdybych byla Pozemšťankou, chodila bych raději více pěšky," zakončila Maú.

"Nejde jen o silnice," pokračoval nakvašeně stařec. "Jestlipak slečno víte, kolik času promrhají Pozemšťané tupým civěním na televizi? A slyšela jste o nechutné náklonnosti některých z nich k hazardním hrám, jimiž se zbídačují?"

"Ano, obojí je vážný problém," připustila Maú. Ale dovoluji si vám připomenout, že na úsvitu našich dějin jsme podobné problémy měli i my. A překonali jsme je!"

"Neměli bychom zabíhat do přílišných podrobností," vzal si slovo předseda učeného shromáždění. "Neměli bychom zabíhat do přílišných podrobností," vzal si slovo předseda určeného shromáždění. "Máme rozhodnout, jestli Pozemšťané jsou nebo nejsou perspektivní druh. Nijak nezastírám, že údaje předložené slečnou Maú můj pohled na pozemskou kulturu v mnohém změnil. Dávám hlasovat. Nejprve, kdo považuje Pozemšťany za perspektivní?"

Na velké světelné tabuli se rozsvítila řada světel. "Kdo je považuje za druh, který se ocitl ve slepé uličce a nemá budoucnost?"

Na tabuli se rozsvítil jediný bod. Maú staříka zřejmě nepřesvědčila. Několik dalších členů akademie se zdrželo hlasování, protože usoudili, že k zodpovědnému rozhodnutí by potřebovali další podklady a více času. Rozvojová pomoc Zemi tak byla schválena. Po dobudování zvláštního obřího generátoru bude na zemi vysílán proud neviditelné energie. Ta pronikne pozemskou atmosférou, podnítlí duchovnost pozemských bytostí, jejich tvořivost a směřování k dobru. Maú se mohla radovat z triumfu. Přesto se zasněně a trochu lítostivě zahleděla kamsi velmi daleko.

The Secret Report from the Planet X-III

Nešpor, K., M.D., Ph.D., Csémy, L., Ph.D., Pernicová, H., Ed.D.

Summary:

This booklet is based on positive peer models for children between 10 and 14 years. Science-fiction story describes the adventures of Mau, a girl from the Planet X, who, because of technical problems, shipwrecks in different parts of the World.

She, herself a positive peer model, meets helpful young people and can report about Earth civilization in a positive way after returning home. The booklet contains also the information about drinking and driving, how to refuse alcohol and drugs, basic information about relaxation and yoga as one of the positive ways how to cope with stress, and the addresses and telephone numbers of help-lines which can be used by teenagers.