

Velkoborské noviny



Velký Bor, Jetenovice, Slivonice

Slovo

pana starosty ...

Vážení spoluobčané,

vítám Vás u podzimního vydání Velkoborských novin. Přesto, že podzim je již v plném proudu, první polovina října byla neobvykle teplá a na dešťové srážky velmi skoupá. Uvidíme, jak to bude dál s deštěm nebo v zimě se sněhem. Pokud bude málo srážek, ať dešťových, nebo sněhových, hrozí deficit jak podzemních, tak i povrchových vod. A jak všichni dobře víme, bez vody není života. Nechme se proto překvapit, co nám příroda nachystá.

V sobotu 26. srpna proběhlo ve Velkém Boru **rozloučení s prázdninami**. Počasí k nám bylo přívětivé a pro děti bylo připraveno mnoho her a zábavy. Večer vyhrával DJ Seven, a tak bylo o zábavu postaráno, přestože trochu poprchávalo.

V pátek 15. září se v naší obci jela testovací rychlostní zkouška **Rallye Pačejov**. Byla krásná podívaná vidět špičkové piloty a závodní vozy na vlastní oči zblízka.

V rámci úspory elektrické energie byla vyměněna všechna světla veřejného osvětlení za nová LED.

V sobotu 28. října proběhne v kulturním domě ve Velkém Boru divadelní představení **Charleyova teta** od 19:00 hodin. Divadlo zahraje Břežanský ochotnický spolek.

V sobotu 4. listopadu proběhne **svoz velkoobjemového a nebezpečného odpadu**. Ve Velkém Boru v 9-10 hodin, v Jetenovicích 10-11 hodin a ve Slivonicích v 11:30-12 hodin. Odpad přivezte v určenou hodinu na sběrná místa, kde bude odpad roztríděn a naložen na správné auto.

V sobotu 4. listopadu se uskuteční ve Velkém Boru **lampionový průvod**. Sraz všech účastníků bude na

říjen, listopad 2023

návsi. Celý průběh budou řídit čarodějnice, které mají opět připraveno mnoho her a zábavy. Nezapomeňte si vzít s sebou buřty na opékání. Na závěr bude odpálen ohňostroj.

V pátek 17. listopadu od 10:00 do 11:00 hod. proběhne před obecní restaurací ve Velkém Boru protestní akce proti uvažovanému hlubinnému úložišti radiativního odpadu.

Na první adventní neděli, tj. 3. prosince, připravujeme **rozsvícení vánočního stromku** na návsi ve Velkém Boru **od 17 hodin**. Již **od 16 hodin bude probíhat prodej vánočních výrobků**. Opět nám zazpívá Velkobor a místní děti. Ke konzumaci budou připraveny teplé nápoje a také něco k zakousnutí.

Ve středu 13. prosince si přijďte v 18:00 na Velkoborskou návěs zazpívat vánoční koledy společně s akcí „Česko zpívá koledy“.

Tak jako každý rok opět připomínám zateplení vodovodních šachet. Pokud udeří silné mrazy, hrozí zamrznutí vodovodních přípojek v šachtách, roztržení vodoměrů, uzavíracích kohoutů a únik pitné vody. A věřte, že v zimě opravovat vodovod není žádný med. Stolní kalendáře na rok 2024, které se již tisknou, dostane každá rodina zdarma.

Přeji Vám pohodově prožitý podzim, děkuji všem za pomoc a organizování různých akcí. Užijte si života, vždyť je tak krátký. K ostatním se chovejte tak, jak chcete, aby se oni chovali k vám a věřte, že veselá mysl je půl zdraví. Zkrátka, mějte se dobře.

Václav Zábranský



oslavenci v listopadu

81 let Kurzová Marie
 60 let Zábranský Václav
 60 let Vetyšková Jarmila
 82 let Novák František
 82 let Brůžková Anna
 83 let Smitková Marie
 86 let Sládková Božena
 88 let Frantlová Vlasta
 88 let Zábranská Marie

Slivonice
 Velký Bor
 Velký Bor
 Velký Bor
 Velký Bor
 Velký Bor
 Velký Bor
 Velký Bor

oslavenci v říjnu

86 let Lávičková Julie
 91 let Klecanová Josefa

Jetenovice
 Slivonice



Oslavencům přejeme hodně štěstí a zdraví.

**V sobotu 4. listopadu proběhne svoz velkoobjemového a nebezpečného odpadu.
 Ve Velkém Boru v 9-10 hodin, v Jetenovicích 10-11 hodin a ve Slivonicích v 11:30-12 hodin.**

Rozloučení s prázdninami 26. 8. ve Velkém Boru



Zamyšlení

P. Stanislava Bušty

A kdo by to byl čekal.

Nebo jinak řečeno: Málokdo to, či něco takového, asi čekal. Většina to asi nečekala. Pro mnohé to bylo spíše nečekané překvapení, či dokonce otřes, ba šok. A co jako? Třeba události na Ukrajině. A nebo teď dění v Izraeli a vůbec na Blízkém či Středním Východě. A nebo ty různé živelné pohromy a katastrofy. Třeba v sobotu 7. října začaly válečné události v Izraeli a také bylo zemětřesení v Afganistánu, asi 2 500 mrtvých. Před tím zemětřesení v Lybii a ještě před tím vodní katastrofa v Maroku. A tak by bylo možno pokračovat dál a dál. A teď nedávno zemětřesení na Slovensku a odborníci očekávají další. Ano, něco se dá předvídat, něco přichází náhle, nečekaně, jak se říká „jako blesk z čistého nebe“.

A někdy překvapí to, co někdo říká, někdo, od koho bych to zrovna nečekal. Jak tomu bylo třeba při televizním rozhovoru paní Jiřiny Bohdalové, naší přední „veseloherní“ herečky. To člověk by od ní čekal spíše nějakou tu legraci, a ona ne. Při tom rozhovoru také došlo k otázce, kolik že tedy je pohlaví. Ona řekla, že se říká, že 14. Slyšel jsem i jiná, i větší čísla. Ona to nějak tak, že říkat, že je víc pohlaví než dvě, je hloupé. A pan redaktor jí na to namítl, že na to může mít někdo jiný názor, že si o tom může myslet každý, co chce. A ona na to, pro mě překvapivě, nečekaně kategoricky prohlásila: „Ne, nemůže!“

A když jsem pak o tom tak nějak uvažoval, tak jsem jí musel dát za pravdu. Ono tak nějak obecně všeobecně kolem dokola vzato opravdu jsou věci, jsou skutečnosti, o kterých si nemůže každý myslet, co chce. Jsou věci jasně jednoznačně dané, které nepřipouští různé názory. Třeba že: $1 + 1 = 2$. Jistě, že si mohu myslet a mohu to říkat, anebo psát: třeba, že: $1 + 1 = 3$. Ale pak musím počítat s tím, že si budou o mně druzí myslet, že jsem neznalec, hlupák, ba dokonce blbec! A kdo by o to stál? Já teda ne!

A tak ještě něco o tom, co mě taky dost překvapilo, co bych nečekal. Dovolil bych si tu ještě vrátit se k vydání minulého čísla VB novin, srpen, září 2023 a sice k článku paní PhDr. Marie Sládkové. Pokud vím, byla učitelkou v mateřské školce, pak ředitelkou MŠ v Horažďovicích Na Paloučku, a nyní je, jak píše ve svém článku, školní inspektorkou, a tak se pohybuje v prostředí převážně mateřských, ale i základních škol a v zájmovém vzdělávání. A tak jistě o tom, o čem píše, přece jenom něco ví. A čekal bych, že bude z titulu své profese a svého postavení na naše školství pět jen a jen chválu. A ona ne. Píše něco, co zas až tak není ve všem pochvalné, a jak jsem to já pochopil, v něčem je to jí napsané i kritické, s čímž samozřejmě, na základě svých zkušeností, nemohu nesouhlasit, ba mohu jen a jen souhlasit.

Píše o tom, co jako žákyně základní školy o prázdninách taky musela. „Podle rozpisu museli všichni žáci chodit na školní pozemek okopávat záhonky. A vůbec nás to nebavilo. Ale muselo se. Existoval určitý řád.“ I já jsem o prázdninách na školní pozemky chodil, ale také na naše malé poličko (48 a). Také mě to moc nebavilo, ale musel jsem. Třeba tatínek řekl: „Jdeme plít brambory!“ Tak to mě tedy ale vůbec nebavilo, ale ani mne nenapadlo říci: To mě nebaví! To já nebudu! Mně se nechce! Já nepůjdu!

To bych si vůbec netroufl. To bych si vůbec nedovolil. To bych se byl se zlou potázel. Prostě musel jsem! To bylo pro mě samozřejmé, že se musí, že nemám na vybranou, když chci být s rodiči zadobře, když nechci nějaký ten trest „slíznout“. Prostě „poslouchalo se! To už dnes se jaksi mnohým „nechce“, to už dnes není „v módě, to už se, jak se říká, dnes „nenosí“! Mluví se o všobecné krizi autority ve světě. Dále se v článku p. Dr. Sládkové dočítáme: „Existoval určitý řád. Všichni jsme věděli, co nás čeká (co musíme, a co nesmíme) a jistota ovlivňovala naše chování, vztahy nejen v rodinách, ale i mezi vrstevníky. Život byl pro všechny tvrdší, ale měl řád a pravidla. Byl čitelný.“ Tady si, myslím, vůbec nejde o to, kdy to bylo a v jakém režimu, ale mám za to, že jde o princip. Princip chování, uvažování, jednání – tedy i o princip výchovy. Dnes je velice často slyšet radu do života: Dělej, co tě baví! No, to zní velice pěkně, ale není to zas až tak moc reálné. Snad někdy výjimečně. Jak o tom mluvil jeden umělec: Bavilo mě to, a najednou jsem zjistil, že mě za to i platí. Nebo, když někdo hraje fotbal, baví ho to, a když se mu daří, tak třeba za to pak bere i milióny. Tak takové štěstí v životě nemá každý a mnohdy dělají lidé to, co je nebaví, ale co je třeba, co je nutné, prostě se to musí. Třeba musí chodit povinně do školy, se učit, nebo dělat to, co je třeba k zajištění rodiny či pro chod domácnosti. V létě mám přece více volného času, a tak jsem byl na návštěvách u příbuzných a známých, a tak jsem zase viděl a zažil, jak v mnoha rodinách mají rodiče stále menší autoritu u svých dětí. Často jsem slyšel jak děti na pokyny rodičů odpovídají: A to já nechci! To já nebudu! To mě nebaví a tak podobně. Tak to bych si já, když jsem byl v jejich věku, nedovolil, ani by mě to nenapadlo, něco takového rodičům na jejich příkaz říci. No, to bych ale nepěkně pochodil, to bych zle dopadl.

Líbilo se mi v tom článku Dr. Sládkové konstatování, že se dnes mnoho dělá pro děti, ale že „s vymyšlením nových změn se jaksi zapomíná na to nejpodstatnější. A to jsou děti.“ (Na to, co je dětem ku prospěchu, aby byly dobře připraveny do života, který je, jak se říká, „boj“. Jsou chovány, jak se říká, jako „v bavlne“, cestička životem se jim všemožně uhlazuje, vše se jim připravuje a oni konzumují, a potom přijdou do tvrdé reality života, kde se od nich tvrdě a náročně vyžaduje! Třeba v zaměstnání.) Dále se dočítáme v uvedeném

pokračování na další str.

článku: „Děti především potřebují jistotu, že někam patří, že mají své místo jak ve skupině (kolektivu) vrstevníků, tak především v rodině. Potřebují jasná pravidla. Ke zmíněnému řádu také patří láska a něha. Tu potřebují právě děti. Pokud ji pocítují, jsou si sebou jisté a mají se rády, což má vliv na jejich další život.“ (Aby měly zdravou míru hrdosti, sebedůvěry, cílevědomosti, ctižádostivosti.) „Přesto se mění pohled na pojetí lásky k dětem.“

Tak to je další velké důležité téma, které bych nechal na příště. Dovolil bych si tu přidat, co se přihodilo mé sestře, když se kdysi, vrátila domů z návštěvy u mě ve Velkém Boru. Tedy když se v podvečer vrátila domů, byla tam na návštěvě její mladší dcera s třemi dětmi. Nejstaršímu chlapci bylo asi 10 let. Seděl u televize a sledoval jakýsi program. A tak, když se tak povídalo, moje sestra, chlapcova babička, šla a televizi vypla. Načež chlapce, jejího milého vnuka popadl vztek a svou milou babičku pěkně tvrdě kopl do lýtky. A babička, chováním svého vnuka překvapená, povídá své dceři, mamince toho povedeného chlapce: „Hele, on mě kopl!“ - No, a ta její dcera povídá: „Když jsi ho naštvála,

tak se nediv! Po čase měla ta její dcera jet s tím svým synem na pravidelnou návštěvu do psychologické poradny. Zrovna neměla k dispozici své auto, tak požádala mou sestru, zda by je tam dovezla. Návštěva v poradně je na hodinu. Půl hodiny hovoří paní psycholožka ve své pracovně s dítětem, pak čtvrt hodiny s rodiči a pak je čtvrt hodinové společné závěrečné shrnutí. Tak se tam moje sestra taky tak nějak vnutila a využila toho, aby povyprávěla, co se jí s vnukem stalo. A paní psycholožka to vyhodnotila takto (kvůli tomu to tu píšu): „Dítě je osobnost a má právo vyjádřit svůj názor, třeba i nesouhlas.“

Jen ta forma vyjádření nesouhlasu nebyla vhodná. Je třeba mu vymezit jasné hranice! Já bych dodal, že je dítěti třeba jasně vymezit hranice, co může, a co nemůže – co musí, a co nesmí!

To hlavní paní psycholožka neřekla, a sice to, jak se ty hranice ve výchově vymezují. Tak kdyby někdo věděl, může nám to novin napsat, rádi si jistě všichni necháme poradit, jak na to. Tak o tom zas někdy příště.

Stanislav Bušta

Sbor Velkobor

Podzimní dny přinesly po dlouhém a krásném létě první mrazíky a příroda si vydechne a uloží se k zimnímu odpočinku. Pěvecký sbor však má nejvíce práce, protože se blíží čas adventní a vánoční, a to je čas naladit se na očekávání a příchod Ježíška. V našich obcích se rozsvítí vánoční stromy a po Mikulášovi a čertech už se děti začnou těšit na vánoční dárky a my dospělí bychom se měli také připravit nejen všeobecným shonem za konzumem, ale i tím, co potěší dušičku, a to jsou tóny našich vánočních koledí a písní. Přijďte si je s námi zazpívat **13. 12. v 18.00 h na velkoborskou náves při akci Česko zpívá koledy!** Kromě zpívání u stromečků na Boru s dětmi a ve Svěradicích, se náš sbor chystá potěšit posluchače na Rabí a v Čimicích **9. 12.** Další sobota bude patřit bezděkovským posluchačům a snad potěšíme i **obyvatele penzionu v Horažďovicích.** V letošním roce se uskuteční v **Chanovicích** společný večer na téma **Hudba českých Vánoc** s dětským lidovým souborem Pšeničky z Kasejovic a Velkoborem na Štěpána **26.12. od 17,00h.** A ten nejdůležitější koncert bude pro vás i pro nás na

Velkém Boru v našem krásném kostelíčku **28. 12. od 18.00h.** Čeká nás ještě mnoho hodin zkoušek a příprav a budeme doufat, že nás neskoli virózy a osobní problémy a dáme vánoční program dohromady i díky našemu soustředění na Železné Rudě.

Marie Hlůžková



fotografie z pietní vzpomínky na čečelovického rodáka legionáře V.Vrbu

Adventní setkávání

Asi se divíte, proč plaším s adventem, když je teprve říjen. Je to z toho důvodu, že bych v úvodu ráda připomněla všem nadšeným mladým hláskům **nácvik zpívání ke stromečku** – s dětmi se scházíme již od 22. 10. v 17 hodin ve výstavní síni u Trčků (na obecním úřadu). Děti mají možnost docházet v pátek na vyrábění vánočních dekorací, jejichž prodej zpestří rozsvěcování velkoborského stromku, a v neděli na nácvik písniček.

S pásmem koled se zpěváci představí první (před)adventní sobotu **u stromečku v Jetenovicích (2. 12.)**, první adventní neděli společně s Velkoborem **u stromečku ve Velkém Boru (3. 12.)** a aby po tak pilném a poctivém nacvičování neměly koncertů málo, ještě si je budete moci poslechnout po Vánocích na **koncertě Velkoboru ve velkoborském kostele (28. 12.)**. Kromě velkoborských a jetenovických dětí se tradičně připojí posily z Holkovic. Všem dětem děkuji, že v neděli k podvečeru přijdou věnovat chvíli svého času společnému muzicírování. Rodičům pak děkuji za jejich doprovod či odvoz a za pomoc při nácviku. Už předchozí roky děti předvedly krásné výkony a letos k osvědčeným šlágrům přidáme další líbezná melodie. Budu se těšit na společné shledání.

Po setkáních u stromečků nás na návsi čeká další společná akce, a to **Česko zpívá koledy**. Ačkoliv se celorepublikově jedná o 13. ročník, u nás ve Velkém Boru jsme Česko zpívá koledy přivítali vloni teprve poprvé. Stejně jako u stromečků při této akci panuje pohodová atmosféra, kromě společného zpívání a povídání je na místě nachystáno i něco k zakousnutí a ohřátí zvně i zevnitř.

Tradice společného zpívání koled vznikla v roce 2011



na západě Čech a postupně se rozšířila i do dalších českých i zahraničních obcí. Kromě tradičních míst k setkání koledy přináší radost i na místech, kde byste pozitivní atmosféru asi nehledali – do této akce se připojila např. i Věznice Stráž pod Ralskem, kde za tímto účelem vznikl malý hudební kroužek složený z odsouzených a z odborných pracovníků věznice.

Registrace do Česko zpívá koledy se spustila pro letošní rok teprve nedávno, ale už je (ke dni 17. 10.) přihlášeno 847 míst, kromě stovek míst v Česku budou české koledy znít např. Německem, Slovenskem, Španělskem nebo Vatikánem. Vloni zpíval mohutný chór napříč obcemi i státy klasiky Nesem vám noviny, Narodil se Kristus Pán, Půjdem spolu do Betléma, Pásli ovce Valaši, Jak jsi krásné, nevinátko a Vánoce, Vánoce přicházejí. Co to bude letos, se dozvíme na www.ceskozpivakoledy.cz.

Jana Brůžková

Marek Šimanovský vyhrál krajský bodovací turnaj mládeže ve stolním tenisu



V sobotu 14. října 2023 se **Marek Šimanovský** zúčastnil bodovacího divizního turnaje mládeže Plzeňského kraje v Dobřanech. Mládež není dělena na chlapce a dívky a neplatí dělení na mladší, starší, popř. dorostence. Všichni jsou rozděleni do výkonnostních divizí podle krajského žebříčku, který se po každém turnaji aktualizuje. V každé z těchto divizí je 12 hráčů podle žebříčku a 4 další stolní tenisté, kteří postoupili z nižší divize. Proti sobě tedy nastupují vždy hráči, kteří jsou výkonnostně vyrovnání. Marek **vybojoval** v divizi A zasloužené **1. místo** a tím vyhrál celý turnaj.

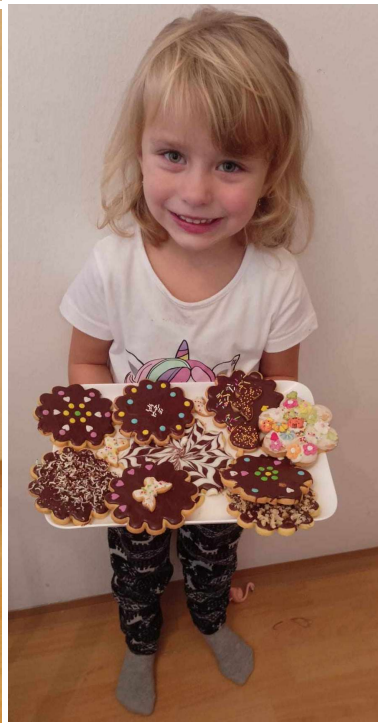
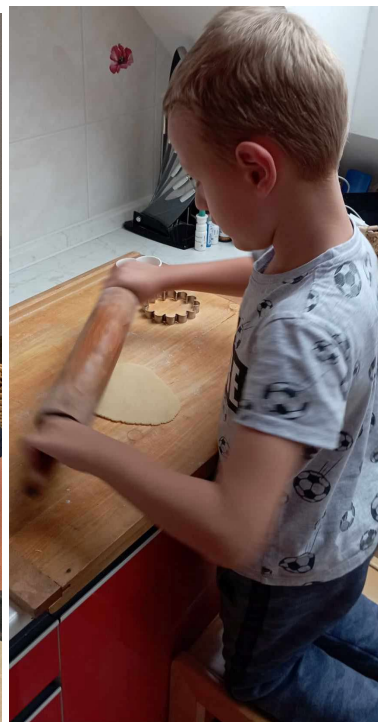
Gratulujeme k vynikajícímu výsledku!

Posvícení

Traduje se, že první posvícení slavil při svěcení chrámu v Jeruzalémě král Šalomoun. Vzhledem k nejednotnosti oslav posvícení a tudíž nepracovních dnů v rámci císařství nařídil císař Josef II. roku 1786 slavit posvícení třetí říjnovou nedělí po svátku svatého Havla; odtud se odvozuje také často používaný termín Havelské posvícení. Posvícení bývalo jedním z nejoblíbenějších svátků prostého venkovského lidu, kterým zároveň oslavovali ukončení polních prací. Mezi typické posvícenské pokrmy patří posvícenské koláče, nedílnou součástí hostin je maso a specifický pokrm – hnětýnky (resp. metýnky, metánky atp.)

Hnětýnka by měla být uměleckým dílem, neboť zdobnost pečiva je v tomto případě to nejdůležitější. Dle finálního vzhledu se dala odhadnout šikovnost a poctivost hospodyně. Proto si na jejich výrobě a zejména zdobení dávaly mladé hospodyňky velmi záležet.

Hnětýnky totiž pekly svobodné dívky a dávaly je mládežnickům jako odměnu za vyzvání k tanci při posvícenské zábavě. Hnětýnky se zavazovaly do šátku a často děvčata darovala chlapcům, svým tanečníkům i s šátkem. Kolik měla hnětýnka zoubčků, tolik bylo tanečků.





I TAKTO MŮŽOU DOPADNOUT ...

Všem mockrát děkujeme za poskytnutí fotografií

Fazolová párty

Dne 30. 9. se uskutečnila velkoborská fazolová párty.

Ochutnávali jsme více než deset pokrmů. Nebylo však důležité zvítězit, ale přijít se pobavit a pochlubit se svým fazolovým pokrmem. Přesto, že všechny pokrmy chutnaly báječně, se o první místo dělili Oudů a Broučků. Oudů se skvělým chilli con carne a Broučků s fantastickým fazolovým brownies.

Druhé místo získal Michal Bečvář s vynikajícím fazolovým pokrmem a na třetím místě se umístil Jára Dub s pekelně pálivým chilli con carne.

Všem třem místům byly uděleny krásné ceny.

Účast byla více než hojná, děkujeme všem, a také pořadatelům Ivče a Vaškovi za skvělý nápad. Těšíme se na další přátelské setkání.

Adéla Makovcová



naši porotci -
Janička Palečková, Pepíček Brouček,
Jaruška Bečvářová
Děkujeme



SDH SLIVONICE

Akce hasičů v tomto roce.

V rámci akce „Ukličme Česko“ jsme vyčistili hasičskou nádrž. Hlavním úkolem bylo vyvápnit betonové plochy a odstranit nečistoty kolem zábradlí, což se zdárně za použití větší techniky podařilo.

Pomocť hasičům přišli i někteří občané ze vsi.

30. 4. - *Stavění májky* - Příjemná každoroční příležitost si posedět a popovídat s lidmi ze vsi.

17. 6. - *Střelecká soutěž* – Letos proběhl již 5. ročník soutěže střelení ze vzduchovky. Byla velká účast dětí i dospělých z naší a okolních vesnic, nás tato akce velice těší. Pro soutěžící bylo připraveno mnoho hodnotných cen od našich sponzorů, kterým bych chtěl moc poděkovat.

18. 8. - *Dětský den* – Jako každý rok jsme uspořádali odpoledne plné her a zábavy. Pro děti bylo od obce připravené občerstvení. Dětem jejich den přijeli zpříjemnit hasiči z Velkých Hydčic, kteří s sebou přivezli pěnu, která byla v takto horký den velice osvěžující i pro některé dospěláky.

A teď už nás čeká **poslední akce** v tomto roce, a to je **rozsvícení vánočního stromčku**, na kterou jste samozřejmě všichni srdečně zváni.

Na závěr bych chtěl našim hasičům poděkovat, že si najdou volné víkendy, abychom tyto akce mohli pořádat.

Děkuji.

Velitel
Bohumil Zuklín



Terapie tmou – pobyt ve tmě

Byl jsem požádán, zda bych nemohl sdílet osobní zkušenost z pobytu ve tmě. Nakonec, proč ne? Jedná se o dovolenou, na kterou moc lidí nejedí a která umožňuje člověku vnímat život trochu jinak – je to jakási terapie. Hlavním terapeutem je tma a izolace. Budu sdílet vlastní příběh, doplněný o nějaké vhledy. Existuje několik možností a variant, jak strávit pobyt ve tmě. Předem upozorňuji, že pokud to čte někdo, kdo uvažuje o tomto pobytu, doporučuji přečíst vše kromě osobní zkušenosti. Osobní zkušenosti označím; tuto část nedoporučuji číst. Důvodem je, že je lepší pobyt uskutečnit bez očekávání. Cizí příběhy mohou inspirovat, ale také ovlivňovat. Proto je důležité mít jasno v tom, proč sem chce člověk jít.

Tma v dnešní civilizované době není běžná. Je těžké dostat se do stavu, kdy jste v absolutní tmě, kde není rozdíl mezi tím, zda máte oči otevřené, nebo zavřené. Jednoduše je to tma. K tomu přidejme absolutní ticho, kdy neslyšíte nic zvenčí. V mém případě byla slyšet pouze letadla a kohoutí kokrhání; podle stavitele

Petra Skořepy se letadla a kohouti špatně izolují. Je třeba najít místo, které odpovídá přirozenému stavu, pokud to požadujete. Existují místa, kde vám dokonce ponechají rádio. Proto jsem začal s těmi nejlepšími z nejlepších, s těmi, kteří věnovali svůj život přírodnímu stavitelství a jeho principům. Když hledáte místo pro pobyt ve tmě, vždy hledejte to, kde mají vyřešeno – tmu, ticho, vzduchotechniku, stravování a umístění. Můj přístup byl, že pokud jsem chtěl dosáhnout maxima, musel jsem mít dokonalé prostředí. Vzduch je důležitý; musí být zajištěna dostatečná cirkulace. Zde bylo vše postaveno na fyzikálních principech; místnost je napojena na sklep (bez zápachu), takže studený vzduch proudí dovnitř a teplý ven, bez použití ventilátorů, atd. To je důležité. Omítky jsou hliněné, a kdo to zná, ví, co to umí... Strava je připravována podle ročních období, a proto jsem si vybral letní období, kdy je dostatek čerstvého ovoce a zeleniny. Strava je bezmasá a podává se mezi 9.-18. hodinou, aby se člověk neřídil časem. Jsou zde tři chody na celý den. Hodiny zde nejsou; nevíte kolik je hodin – je právě „Ted“.

Místo pobytu:

Vrbovce - osada Štefanová.

GPS:48.825262,17.448412

Ekovestice o.s., na kopci ve výšce 520m v Bílých Karpatech, 4 km od nejbližší vesnice a mezi Myjavou a Hodonínem. Osada je v Bielych Karpatoch, priamo na hraniciach SR-ČR, asi 42 km od Hodonína (CZ) a asi 15 km od Myjavy (SK).

Termín pobytu:

1. 7. 2016 (17:00) – 9. 7. 2016 (03:15)



Byl to malý domeček s jednou místností, postelí, sprchovým koutem a záchodem mimo místnost. Začínám tím, že si nejdříve připravím vše, co potřebuji. Obecně se doporučuje mít při sobě tužku a papír. I když jsem na to neviděl, poznámky se povedly. Prošel jsem si místností, abych zjistil, co nabízí, kde se co nachází, a poté jsem zhasl a vypnul jistič. Celý průběh pobytu je pod mým vedením a mohu ho kdykoli ukončit. Jističe se vypnout musí, hrozí, že si při pohybu v místnosti omylem sáhnete na vypínač. Po několika hodinách v absolutní tmě se vaše oči stávají citlivými na světlo, takže je důležité si uvědomit, že nesmíte rozsvítit (jste na to i v upozornění). Po osmi nocích, kdy jsem pobyt ukončil, jsem poprvé zapnul telefon a pod polštářem nasvítíl ručičkové hodinky, abych zjistil čas. Pohled na fosforeskující ciferník byl docela bolestivý, nicméně bylo 03:15 ráno. Po dalších 3 hodinách jsem si postupně zvykl na světlo a vydal se ven. Když jsem vyšel ven, musel jsem nosit sluneční brýle, protože světlo je pro oči stále velmi intenzivní. Se světlem se váže další věc, dost zásadní, ta mi byla vysvětlena až

po pobytu. Oční nerv potřebuje světlo pro svou stimulaci, a proto po dlouhém pobytu ve tmě začne mozek produkovat světlo. Vypadá to tak, že vám pořád bliká před očima, ohňostroj, různé barvy a intenzity. To bylo někdy i pěkně nepříjemné. Zajímavé na tom je, že to platí bez ohledu na to, zda máte oči otevřené nebo zavřené; nejde to vypnout.

Co se týče sluchu, co slyšíte, když neslyšíte nic kromě kohoutů a letadel, na to odpovím ve zkušenosti. Když vaše sluchové vnímání dostává tak málo stimulů, jak jste zvyklí, pak když opustíte tento pobyt, zažijete, že všechny zvuky slyšíte s úplnou intenzitou. Zpěv ptáků, šum lesa, vítr, kroky v písku – to vše se vám může zdát, jako byste to slyšeli poprvé. Co bylo horší, sednout do auta a odjet, zvuk auta se odráží ve stejné intenzitě, po několik metrech jsem musel zastavit, protože jsem si myslel, že mám prázdné pneumatiky. Slyšet hluk, jak se valí pneumatika po vozovce, bylo něco neočekávaného. Ale v klidu, o tuto schopnost jsem brzy přišel, sluch se vrátí zpět do starých kolejí.

Den, 24 hodin je ve tmě skutečně dlouhá doba. Bez předchozí
pokračování na další str.

zkušenosti jsem si těžko mohl naplánovat, co budu dělat. Od té doby, co jsem tam byl, uplynulo již 7 let, a s odstupem času bych mnoho věcí udělal jinak. Proto zvažuji další pobyt v budoucnosti. Co mě motivovalo k pobytu ve tmě? S touto myšlenkou jsem se setkal před více lety, ale tehdy jsem ji uložil hluboko do své paměti. Pak přišla zima roku 2015, kdy jsem potkal člověka, který v jednom rozhovoru o svém životě zmínil pobyt ve tmě. Byla to 10vteřinová zmínka o pobytu a mně to sepnulo, ten den jsem věděl, že pobyt ve tmě také absolvuji. Nevěděl jsem, co mě čeká, co budu dělat, ale věděl jsem, že tam mám být. Zajímal jsem se o to, co to může přinést, jak zjistit více o sobě, o tom, jak vnímám, co vnímám, proč vnímám věci tak, jak je vnímám, a zda jsem jen "tělo nebo v těle". Tehdy jsem nemohl některé věci dobře popsat, ale nyní, s odstupem času, vidím věci jinak, a mám stále co objevovat a rozvíjet. Víím, že nejsem jen tělo, to má vliv na můj vztah ke mně samotnému. Protože na počátku všeho je vztah, a pokud vztah chybí, nastává krize a krize je výsledkem absence vize. VIZE – chápu jako Vnitřní Intenzivní Zdroj Energie – ta vás postaví na nohy v těžkých dobách, proto je důležité si nastavit životní směr, který vás bude sytit energií....

V okamžiku, kdy jsem zhasl světlo, jsem si šel lehnout. Usnul jsem okamžitě, což bylo způsobeno dlouhou cestou na místo pobytu. První tři dny nebyly úplně jednoduché, protože moje tělo stále neslo vliv běžných biorytmů. Můžu říci, že ke spánku se ulehlo dobře. V prvních dnech jsem se ještě snažil schrupnout během dne, ale i přesto, že tma zvyšuje produkci spánkového hormonu melatoninu, postupně jsem ztrácel ospalost, způsobeno přebytkem energie. Ke konci pobytu jsem byl v takovém stavu, že jsem nemohl ani ležet; byl jsem tak "probuzený," že jsem nemohl během "dne" ani jen tak si lehnout. I přesto, že jsem očekával dostatek spánku a jak budu rychle regenerovat, hned druhý den jsem se fyzicky odrovnal. Cvičení bylo žádoucí, jen intenzitu jsem nějak přecenil. Den je dlouhý a cvičení je jedna z aktivit, kterou se dá čas pěkně konzumovat. Na další tři dny jsem měl od cvičení klid, cítil jsem každý sval a ze cvičení mi zůstalo jen protahování. Během dne jsem se snažil provádět různé aktivity, cvičení, dýchání, meditace a snažil jsem se nepřemýšlet. V prvních dnech jsem si uvědomil, že v tichu a samotě začínám pociťovat nutnost osobní disciplíny, naskakovaly mi negativní myšlenky, které měly mimořádnou sílu. Vše se zde násobí. Rychle jsem musel tyto myšlenky opustit, protože jsem si uvědomil, že před sebou mám ještě 6 dní tmy, samoty a ticha, a nemohl jsem si dovolit mít za společníky tyto negativní myšlenky. Máme moc rozhodnout, jakým myšlenkám dáme



pozornost/energii. Můžeme to přirovnat k situaci, kdy jsme na pustém ostrově a musíme si vybrat, jakou myšlenku budeme kultivovat. Jakákoli negativní myšlenka by nás na ostrově postupem času zničila, zatímco pozitivní myšlenka by nám poskytla naději. Strach zde nemá místo, tak jako negativní myšlenky i ten zde působí v mnohem větší síle. Během cvičení se mi mihla myšlenka; taková klasika "na pavouka, je někde tu..." představivost mi vygenerovala tak čistý obraz pavouka, že to opravdu vidět nechcete. Druhá lekce, strach sem nepatří (nebo s ním musíte umět pracovat).

Strava – Nikde jsem nejedl nic lepšího. Měl jsem zde velkou zásobu čerstvého ovoce, filtrované osmotické vody a oříšků. Denně se nosí set ešusů. Tři chody, zahrnuta byla sladká kaše na snídani, polévku a něco zeleninového (píšu něco, protože vůbec nevím, co to bylo, ale bylo to dobré). Neviděl jsem co jím, měl jsem dostatek času a mohl jsem nad jídlem trávit tolik času, kolik jsem chtěl. Mohu vás uklidnit, že pocit hladu zde není. První dny byla zvýšená potřeba něco sníst, ale postupně se tento pocit vytratil, protože tělo v tomto režimu nepotřebovalo tolik jíst. Jídlo se pokládá mezi dvoje dveře, takže se nemohlo nastat, že byste šli pro jídlo a viděli ven; pokládalo se v takové předsínce. Poslední dny jsem vůbec neměl chuť na jídlo. Jak jsem zmínil poslední den, jsem se probudil ve 3:15 a spát už nešlo. Přišlo mi, že ve třech posledních nocích (6., 7. a 8. noc) jsem vůbec nespál. Jednoduše jsem měl tolik energie, že jsem nemohl spát. Předem bylo s hostitelem dohodnuto, do jaké míry měli se mnou komunikovat, můžete si říct, že se jen pozdravíte nebo můžete probírat zážitky anebo beze slov. My se jen pozdravili, že je vše ok a šlo se dál. Po celou dobu máte zamčeno, takže se nestane, že byste nechtěně odešli.



Štěpán Muchka

pokračování v dalším vydání novin



Lidé z Pošumaví za své domovy!



Zastupitelé a občané 31 vesnic a měst sdělují

UŽ TOHO MÁME DOST!

**OBČANSKÁ NESPOKOJENOST
S JASNÝM HESLEM**

„ÚLOŽIŠTĚ TADY NECHCEME“!

**PROTESTNÍ SETKÁNÍ LIDÍ Z HORAŽĎOVICKA,
Z KRAJE POD PAMÁTNOU PRÁCHNÍ.**

**POJĎME SE POSTAVIT AROGANCI STÁTNÍ MOCI,
VŽDYŤ I VENKOVŠTÍ LIDÉ MUSÍ MÍT SVÁ PRÁVA,
ALE ZÁKONODÁRNÉ INSTITUCE NEDÁVAJÍ
OHROŽENÝM OBCÍM V NYNÍ PROJEDNÁVANÝCH
ZÁKONECH ŽÁDNÁ PRÁVA.**

**VELKÝ BOR, návesní plochy.
Pátek 17. listopadu 2023
od 10.00 do 11.00 hodin.**

**Přijďte vyjádřit svůj nesouhlas se záměrem politiků
a státních úředníků stavět v našem Pošumaví
úložiště radioaktivních odpadů!**

Vezměte s sebou vlajky a transparenty.

**Zveme na velkoborskou náves všechny lidi, kterým záleží
na našem kraji u řeky Otavy a na budoucnosti našich dětí.**

28.10.	19:00	B.O.S. zahraje komedii Charleyova teta	Velký Bor - kulturní dům
4. 11.		Svoz velkoobjemového a nebezpečného odpadu	Velký Bor, Jetenovice, Slivonice
4. 11.	17:00	Lampiónový průvod	Velký Bor - náves
17. 11.	10:00	Protestní akce proti hlubinnému úložišti radiaktivního odpadu	Velký Bor
2. 12.		Rozsvícení vánočního stroměčku	Jetenovice
3. 12.		Rozsvícení vánočního stroměčku	Velký Bor, Slivonice
13. 12.	18:00	Česko zpívá koledy	Velký Bor - náves

LAMPIÓNOVÝ PRŮVOD

4. 11. 2023 - 17:00

SRÁZ NA NÁVSI
VE VELKÉM BORU
CESTA KONČÍ NA MYSLIVNĚ
BUŘTY S SEBOU

VYŘEZANÉ DÝNĚ
DODEJTE NA OBECNÍ ÚŘAD
DO 3.11.2023

Bejvávalo na Sumavě

AUTORSKÉ ČTENÍ
S LUCÍ OUDOVOU

Charita Horažďovice (4. patro)
úterý 31.10.2023 ve 13:30 hod.

Knihy o Sumavě

B.O.S. uvádí
klasickou komedii o dvou zamilovaných studentech
a tetě, která (ne) přijela...

28.10. 19:00h
VELKÝ BOR
kulturní dům

Charleyova Teta

zpívání pro děti
neděle od **22.10.2023**
17 hodin

tvoření pro děti
pátek od **27.10.2023**
17 hodin

opět se sejdeme na obecním úřadě

Česko
zpívá koledy

13. 12. 2023
v 18:00