

V Á N O Č N Í ZVOLSKÉ NOVINY

VYDÁVÁ OBEC ZVOLE U PRAHY

prosinec 2016

ZDARMA



Praha dne 30. listopadu 2016

Vážený občané obce Zvole,
milí přátelé,

s radostí vzpomínám na letošní návštěvu Vaší obce, při které jsme si společně připomínali výročí posvěcení kostela sv. Markéty a obnovení kříže na hranici obce. Děkuji Vám za Vaše přijetí, vstřícnost a nasazení pro dobrou věc. Velice si toho vážím.

Rád se na Vás obracím v čase vrcholícího adventu, v době, která od nepaměti slouží člověku, aby se dobře připravil na blížící se nejkrásnější svátky roku – Vánoce. Přeji Vám, abyste nastávající svátky narození Božího Syna prožili v radosti a pokoji, společně se svými blízkými. Přeji Vám, abyste byli obdarováni nejen dárky, které naleznete pod vánočním stromčkem, ale i dary, které nejsou nákladné a nevyžadují příliš námahy. Těmi dary mohou být naše vnímavá a milosrdná srdce, pokoj a radost, odpuštění, tolerance, přijetí, úsměv...

Boží Syn se narodil v Betlémě pro člověka a svým životem nám dává příklad, promlouvá k nám a ukazuje cestu nekonečného Božího milosrdenství a trpělivosti. Ať už nás naše životní cesty zavedou kamkoli, nikdy neztrácejme naději. Na svá trápení a lidské obtíže nemusíme být sami. Vždy tu s námi bude ten, který se v Betlémě stal člověkem z lásky k nám.

Přeji Vám krásné, radostné a pokojné Vánoce a v novém roce 2017 hojnost Božího požehnání pro Vás a všechny ty, které nosíte ve svém srdci.

kardinál Dominik Duka OP
arcibiskup pražský





Tříkrálová sbírka ve Zvoli

Možná znáte projekt Tříkrálové sbírky Charity ČR, který se úspěšně realizuje v celé České republice a její výtěžek slouží k podpoře různých sociálních projektů doma i za hranicemi. Tříkrálová sbírka se letos koná již po sedmácté. Rádi bychom tuto sbírku uskutečnili ve Zvoli a okolí.

Jsme si vědomi, že pro mnoho z nás je tato sbírka novinkou, ale také výzvou. Pomoci lidem v nouzi. Sběrka ve Zvoli se uskuteční v sobotu 7. ledna 2017. Věříme, že se do sbírky podaří aktivně zapojit žáky místní školy, jejich rodiče a další dobrovolníky. Vytipovali jsme i projekt, který (pokud bude odsouhlasen pořadatelem sbírky) je určen na nákup invalidního vozíku pro mladého muže žijícího ve Zvoli.

Pokud tedy zrovna u vás zazvoní koledníci, neváhejte jim otevřít nejen své domovy, ale i své srdce (a také peněženky). Tři králové se vám odmění milým úsměvem a přáním všeho dobrého v novém roce.

Děkuji vám za vaši štědrost.

Vladimír Hudousek
(koordinátor Tříkrálové sbírky
ve Zvoli a okolí)



Tonka Šibenice

V pátek 25. listopadu 2016 proběhlo v polyfunkčním domě divadelní představení Tonka Šibenice s hereckým obsazením Jitka Sedláčková (Tonka Šibenice) a Iveta Dušková (Anděl strážný).

Ted' se asi divíte, proč píšu do vánočního čísla o představení s takovým nevánočním názvem a obsahem? No, něco s Vánocemi a jejich obsahem to má společného.

Tonka Šibenici vdechl literární život „zuřivý novinář“ Egon Erwin Kisch a osud „hříšnice s čistým srdcem“ byl později inspirací jak pro divadelní hru, tak i pro film – dokonce několik filmů, a ten první z roku 1930 byl ještě němý a ozvučen byl až dodatečně v ateliérech Graumont u Paříže, jak píše Wikipedie. Nechme ještě promluvit upoutávku na toto představení v divadle Kampa.

„Hra Tonka Šibenice, vznikla na motivy hry Miloše Macourka Racajda a vypráví o Antonii Havlové, několikrát soudně trestané prostitutce, která strávila noc s příšerným vrahem Prokúpkem před jeho oběšením, aby

splnila jeho poslední přání. Jde o komorní „veseloherní“ příběh o skutečné postavě pražské galerky tehdejší doby. Diváci se stávají při tomto představení nebeským tribunálem, který zemfou Tonku buď přijme do nebe, nebo odsoudí do pekla. Vyprávění jejího životního příběhu není jen svědectvím doby, ale také připomenutím, že nelze nikoho soudit, když neznáme pozadí jeho činů.“

Právě poslední věta vystihuje vánoční a adventní poselství této hry. Pokusme se tedy soudit své bližní neukvapeně s vědomím, že podobně by se mohl někdo podívat i na nás. My ani on totiž nemusíme znát všechny okolnosti našeho jednání. Ale pozor neplatí to absolutně. To je třeba mít vždy na paměti.

Paní Sedláčková a paní Dušková, ještě jednou díky za hezké představení s velmi pěknou hudbou a připomínkou toho, jací se někdy jevíme a jací ve skutečnosti jsme.

Lubomír Duda



*Krásné Vánoce a úspěšný rok 2017
Vám přeje zastupitelé
za SPOLU pro Zvoli a Černíky
Jana Straková, Hana Šiplerová, Zdeňka Gabrielová*



Mikuláš rozdával dárky dětem ve Zvoli



I letos Mikuláš zavítal mezi děti do polyfunkčního domu, kde spolu s anděly (a zlobivými čerty) rozdával dárky. Děti Mikuláše přivítaly novou písničkou.

Svatý Mikuláš se narodil ve 3. století, byl biskupem v Myře (dnešní Turecko) a jeho hrob bychom našli v italském městě Bari. Postava sv. Mikuláše je v křesťanském světě velmi oblíbená, zejména pro jeho štědrost a konání dobrých skutků. Snad právě proto je spojován s nadílkou dětem.



Mikuláš v Černíkách



V sobotu 3. prosince 2016 se děti v Černíkách dočkaly návštěvy Mikuláše, anděla a čerta. Tentokrát trojice, za zvuku dělobuchů a dýmu, přijela na pozemek zahrádkářů na slavnostně ozdobené Mikulášské káře, kterou řídil čert. Měl na ní zavěšeny pytle, ze kterých strašidelně vykukovaly punčocháčky a ponožky zlobivých dětí. Z káry sršel červený oheň a děti s otevřenými pusami zíraly na příjezdící vůz. Mikuláš s andělem důstojně z káry kynuli čekajícím.

Všechny děti nakonec našly odvahu a přišly si na pódium vyzvednout mikulášský balíček od slavné, tajuplné trojice. Mnohé z nich měly připraveny písničky či básničky. V závěru Mikuláš slavnostně rozžehnul Černický vánoční strom, který si děti samy, během



čekání na něj, ozdobily vlastnoručně vyrobenými ozdobami. Všem se jejich dílo moc líbilo. Po celou dobu adventu až po Tři krále se budeme moci kochat společně ozdobeným vánočním stromem, na kterém zanechaly svoji stopu všechny zúčastněné děti, a že jich bylo přes čtyřicet!

Závěrem dovolu, aby Vám parta zahrádkářů z Černík popřála krásné a veselé vánoční svátky a vše nejlepší do nového roku ☺

Lenka Betincová



Polyfunkční dům si již našel místo ve vašich srdcích

Pro mnohé obyvatele Zvole se již polyfunkční dům stal příjemným zájezím pro kulturu a přátelská setkání. Mnoho návštěvníků a účinkujících nám vepsalo do naší mini kroniky krásné vzkazy.

První zápis po právu patří tomu, kdo se o postavení Polyfunkčního domu významně zasadil, panu Ing. Miroslavu Stoklasovi.

„Ať tento dům slouží občanům této obce, ať přináší radost, a vše, co se zde odehraje, posílí soudržnost lidí ke Zvoli.“

Miroslav Stoklasa 15. 9. 2014.

V loňském roce v našem sále vystoupila řada předních umělců. S láskou vzpomínáme na večer s Borisem Hybnerem, Ivo Šmoldasem, Ivou Hüttnerovou, Josefem Klímou, Ondřejem Hejmou, Václavem Větvíčkou,

Marthou a Tenou, Yvettou Simonovou, Janou Šulcovou a Pavlem Fischerem s Bardolinem.

Jejich milé vzkazy jsme již uveřejnili ve vánočním čísle v roce 2015.

Rovněž v roce 2016 nás navštívila řádka velmi zajímavých a populárních osobností: Petra Černocká, Arnošt Goldflam, Dáša Zázvůrková, Yellow Sisters, Karel Voříšek, Magdaléna Dietlová, Petr Kubec, Jana Koutová, Jitka Vrbová, Honza Frühwirth, Jitka Sedláčková, Iveta Dušková...

Dovolím si ocitovat některé zápisy, které nám v roce 2016 zanechali naši účinkující, a velmi nás tím potěšili.

Karel Voříšek:

Nádherné prostředí, milí lidé, co víc si přát!



Magdalena Dietlová:

Byla jsem podpořit budoucího senátora, a našla jsem u vás mnoho dalších spřízněných duší. Děkuji, bylo mi tady krásně.

Petr Kubec, Jana Koutová:

Bylo to u vás úžasné! Děkuje za báječnou atmosféru.

Jitka Vrbová a Honza Frühwirt:

Miláčkové zvolští, velice děkujeme za skvělé přijetí! Mně se tu skutku krásně zpívalo. Děkuje, děkuje! Vaši Jitka Vrbová a Honza Frühwirt

Všem výše jmenovaným se u nás vystupovalo, dle jejich slov a zápisů, velmi dobře. Naše občanstvo si vždy získalo sympatie a pochvaly za krásnou, milou a vstřícnou atmosféru. Tu jste dokázali vytvořit, milí návštěvníci, vaši vřelosti a pozitivitou.

Silný umělecký zážitek jsme si vychutnali při představení Tonky Šibenice v režii Jaroslava Duška. Výkon Jitky Sedláčkové a Ivety Duškové byl

dech beroucí. Představení na malé scéně má tu magickou moc, že vás dokáže vtáhnout do děje a v bezprostřední blízkosti jsou vám předávány emoce, které s vámi svoji intenzitou skutečně zamávají. Velké díky a obdiv patří oběma protagonistkám za jejich výkon.

Musím také vyjádřit velké poděkování vám všem, kteří za mnou do knihovny přicházíte a nezištně nabízíte kontakty na osobnosti. Díky vašim doporučením jsem schopná velice hladce domluvit vystoupení u nás pro vás.

Díky, díky a těším se na další kontakty a nápady na naše výlety.

Poslední výlet do Pekla a Podlesička byl SUPER!!! Jelo nás 43, z toho 17 dětí. Užili jsme si všichni. Byli jste bezvadná parta. Musím pochválit vaše děti, všechny byly úžasné.

Do příštího roku vám všem přeji hodně pohody duševní i fyzické – od toho se vše odvíjí. Kde je radost z povedené práce, tam se drží štěstí, spokojenost a přátelské vztahy.

Vážím si vaší přízně a těším se na další krásné večery s vámi ve vašem „Poly“.

Věra Humlová



Na co se můžeme v Polydomě těšit v roce oslav 750 let Zvole

18. 1. 2017

Naši mladí muzikanti se nám opět pochlubí svými pokroky, někteří zahrají v doprovodu svých učitelů, také naše obdivuhodná paní ředitelka Lucie Strejcová, zahraje a zazpívá se svým školním pěveckým sborem.

*

21. 1. 2017

Těšit se můžeme na první taneční zábavu, téměř plesového charakteru. K tanci nám zahraje music band Fonotest, který se skládá ze dvou fešáků a jedné krásné zpěvačky.

*

25. 1. 2017

Přijde nám zahrát temperamentní kytarové duo Siempre Nuevo s mezzosopranistkou Barborou Poláškovou.

*

10. 2. 2017

Felix Holzman se vrací aneb gejzír smíchu. Autorizovaný pořad humorných scének: Skleróza, Ukulele, Svačina, Kvíz a mnoho další, předvedou pánové David Šír a Miroslav Reil.

*

24. 2. 2017

Divadelní představení nadšených ochotníků z Jílového s názvem Žena v trysku století.

*

28. 2. 2017

Dřevěné divadlo. Nám již známý a oblíbený herec Jan Hrubec zahraje dětem loutkovou pohádku Zvířátka a loupežníci.

*

12. 3. 2017

Večer s paní Jitkou Molavcovou. Vyprávění s trochou písniček. Jak čas běžel v Semaforu i kolem něj.

*

24. 3. 2017

Hudební pořad Točte se pardálové. Staročeské písničky se zábavným slovním doprovodem pana Petra Kubce.

*

Pro výše vybrané programy a termíny je zatím změna vyhrazena.

Měsíční přehledy kulturních programů budou v plném rozsahu uveřejňovány na našich obecních stránkách www.zvole.info.

Podrobnější informace se můžete dočíst v sekci polyfunkční dům v podsložce zprávy z Polydomu.

Loučím se a těším se na vás,

Věra Humlová



PF
2017

**Veselé Vánoce a
všechno nejlepší
do nového roku
2017 Vám z
celého ♥ přejí
všichni ze
Sokola Zvole.**

Jubilejní vánoční vzpomínání tentokrát hokejové

Přesně před sedmdesáti roky byla o vánočních svátcích rozehraná pohárová soutěž hokejistů. S blížícím se hokejovým mistrovstvím světa v Praze (leden a únor 1947 – naši reprezentanti se poprvé stali světovými šampiony), rozhodl se kabinet pražského primátora doktora Václava Vacka vypsat soutěž pro neprofesionální kluby v Praze a okolí. Naši se prozíravě přihlásili, o svátcích své vstupní zápasy vyhráli a dostali se až do závěrečných kol, odehraných v předvečer zahájení světového šampionátu. Naše dva snímky svědčí o tom, že Zvoláci uspěli a dostali se až do závěrečných kol. Cena věnovaná za třetí místo v celkovém pořadí



(na finalisty s ligovou minulostí – Zbraslav a Říčany – jsme prostě nestačili) to dokládá a dodnes patří k významným artefaktům ve vitrinách Sokola.

Rozhodující zápas o třetí a čtvrtou příčku se hrál u nás „na malém rybníku“ a zrodil se naprosto nečekaný a slavný výsledek: Zvole–Modřany 9:0!! Slavná sestava vypadala tehdy takto: Prvním mužem stojícím zleva je svazový rozhodčí Jan Barviř, vedle něho dále stojí Miroslav Doležal, František a Jaroslav Škobisové, František Hůrka, Stanislav Šticha, Josef Svoboda a Emil Urban, dole odleva jsou Václav Hůrka, Luděk Jánský a Josef Strnad.

- 27 -



Moderní a estetická skupinová gymnastika Zvole

Podzimní sezona v moderní gymnastice je vždy v rytmu společných skladeb. S našimi nadějemi nejmladšími jsme pilně připravovaly společnou skladbu bez náčiní, abychom se zúčastnily oblastního závodu v Plzni. Podařilo se nám získat druhé místo. Tímto bychom rády poděkovaly našim rodičům a příznivcům za podporu, kterou nám věnovali. Čas adventní, čas Vánoc je obdobím, kdy jsme všichni ve shonu a zároveň se těšíme až zasedneme ke štědrovečerní večeři a až zazvoní

zvonek a my uvidíme ten rozzářený stromeček a úsměvy dětí a spousty dárků. Chtěla bych Vám všem jménem našeho oddílu a mých svěřenec popřát hezký konec roku, bohatého ježíška, hodně pohody a šťastné vykročení do nového roku 2017.

Jana Veselá



Ceník inzerce ve Zvolských novinách

Velikost Rozměr	Cena za otištění (Kč)	
	jednorázové	celoroční
1/1 – celostrana 184 × 248 mm	2 000	6 000
1/2 – půlstrana 184 × 120 mm 89 × 248 mm	1 000	3 500
1/4 – čtvrtina 89 × 120 mm	600	2 000
1/6 – šestina 89 × 80 mm	500	1 700
1/8 – osmina 89 × 60 mm	400	1 400

Odkrývání tajemství – pro zvědavé čtenáře

„**O síle modlitby**“. Jsou lidé, kteří prožívají svůj život s lehkostí, radostí, ve zdraví, s láskou k sobě i k ostatním, ale není jich mnoho. Přibývají lidé nespokojení, nešťastní, nemocní, bezradní i zoufalí. Před nepohodou utíkají někteří k alkoholu a pokleslým zábavám, jiní k milenkám či milencům, jen aby zapomněli na to, co nepříjemného prožívají. Pro některé jsou unikem počítačové hry a pro rozptýlení porno filmy. Mladí lidé se uchylují do virtuálního světa a někteří ke drogám. To je realita, kterou bychom si měli přiznat, uvědomit si k čemu spěje a měli bychom ji chtít změnit.

Lidé před realitou unikají a neuvědomují si, že každý sám je strůjcem svého života. Nemůžeme nikoho obviňovat ani nutit, aby se změnil. Můžeme změnit jen sami sebe. Každá pozitivní změna, kterou u sebe provedeme, vyvolá dříve nebo později změnu v dění kolem nás. Potřebujeme se osvobodit od nežádoucích vzorců myšlení a jednání. Od všeho negativního, co se uložilo do našeho podvědomí a ovládá nás, aniž bychom si to uvědomovali. Je v zájmu každého stát se lepším člověkem.

Dáváme si novoroční předsevzetí, ta se však časem rozplynou a my zůstaneme se svými nevyřešenými problémy opět sami, bez pomoci. To je ale pouze zdánlivé, protože máme k dispozici pomoc pouhým okem neviditelnou. Existuje mocná vesmírná síla, která námi prostupuje a nachází se všude kolem nás. Je tvůrcem vesmírného řádu i neomylných přírodních zákonů. Napájí energii vše živé, tedy i lidské bytosti a drží je při životě. Rozhoduje také o tom, kdy a jak náš život skončí.

Naši předkové věděli, že jim může tato síla také sloužit, pokud se k ní budou s pokorou obracet o pomoc. Byli s ní vědomě propojeni a nazývali ji Bohem. Žili v pokore, v sepeti s přírodou a intuitivně se řídili vesmírnými zákony. Nikdo je nemusel přesvědčovat o tom, že tato vyšší moc existuje. Oni to věděli, vnímali její moc i zázraky.

My lidé současnosti se potřebujeme pokořit a s touto podobou Boha se opět vědomě sjednotit. Nepotřebujeme k tomu kostely ani církev, nepotřebujeme žádného prostředníka ani vynucenou slepou víru. Je načase, aby každý sám projevoval úctu a vděčnost za život, který mu byl darován a podle toho se také choval. Jsme svobodní ve svém rozhodování a máme plné právo se s pomocí Boží síly také sami uzdravovat. Toto právo je mocnější než zákon, který nám nařizuje, kde máme hledat pomoc, když onemocní naše tělo nebo naše duše. Potřebujeme se zbavit strachu a začít pro své dobro používat také sílu modlitby.

Naši předkové se vroucně modlili k Bohu každický den. Po probuzení i před každým jídlem. Děkovali za vše, čeho se jim dostalo a prosili o pomoc v situacích, se kterými si nevěděli rady. Modlili se ženy, muži i děti a prosili každý večer o duchovní ochrany. Během staletí jsme pokoru a přirozenou víru v Boží moc postupně ztráceli, až se každodenní modlitby z našeho života zcela vytratily. Neznamená to ale, že se k nim nemůžeme vrátit. Záleží na každém, zda využije sváteční dny k rozjímání nad obsahem tohoto textu, zda přijme výzvu, která vychází z duchovního poznání a osobních zkušeností.

V mých knížkách, které jsou vám k dispozici v obecní knihovně, se můžete dočíst o tom, jak šťastní jsou lidé, kteří dospěli k pokoře, co vše vyřešili a z jakých nemocí se s pomocí modlitby uzdravili. Najdete v nich návody, jak se zbavit duchovní nevědomosti a vše potřebné proto, abyste mohli učinit první krok ke změně, pokud se pro ni rozhodnete.

Přeji vám vše dobré.

Jožka Wenkeová – Černíky

Čas adventní – čas vnitřního klidu nebo vnějšího ruchu?

Málokdo z nás trpí asi nedostatkem nabídek, reklam a přemírou výzev k tomu, co nutně potřebujeme ke svému štěstí a spokojenosti. Konzumujeme, spotřebováváme, účastníme se ba doslova hltáme kde co, ve snaze zakusit naplnění a uspokojení, ať to má podobu spotřebního zboží, spotřební zábavy, kulturních, společenských či rádob charitativních akcí. Jak málo jsme orientovaní na to, co nás pozvedává a povznáší a zaplňujeme se balastem, který nás spíše zahlcuje a znečišťuje. Vyhýbáme se

konfrontaci se svým nitrem. Máme strach ze svého vlastního vnitřního znečištění. Bojíme se ticha a klidu, aby nepovstala pravda o nás samotných. Možná ale někteří z nás hluboko uvnitř sebe toužíme po spočinutí, ztišení, klidném rozjímání a vnitřním očistění... Vnitřní klid je totiž opačným pólem vnějšího ruchu a jen ztišením se lze nastolit rovnováhu.

Přeji harmonii a ztišení nám všem

Soňa Hájková

Cestou vnitřního klidu k čistotě srdce a hlasu duše

Naše „Já“ povstává v klidu. Žádná snaha, žádné úsilí, žádné konání, žádná akce ani mentální neaktivuje naše „Já“ tak, jako klid. K bytostnému „Já“ dojdeš skrze spočinutí o samotě.

Ale věz, že spočineš-li, setkáš se nejdříve s povrchnějšími vrstvami a částmi sebe samé – samého. Je dost možné, že se setkáš s nepohodlím **svého těla** – klidová poloha může být pro tebe příliš strnulá nebo příliš pasivní a ty usínáš. Možná zjistíš při té příležitosti, že tvé tělo potřebuje získat více pružnosti a houževnatosti nebo odpočinku nočního spánku. Ber to jako podnět a nenech se odradit od cesty za svým Já. S láskou si dopřej, co potřebuješ pro své pohodlí. Najdeš-li polohu příjemnou a pohodlnou pro své spočinutí, ve které neusínáš, a jen v tichu a klidu setrváváš, můžeš se potkat s další částí – **svými myslí**. Toto setkání se

může stát velkým dobrodružstvím, učením, a také velkou překážkou, může ti poskytnout zajímavé „zrcadlo“. Žiješ-li v civilizovaném světě, pak nejspíše vede tvá mysl permanentní dialog, kontinuální reagování na něco, na rušné podněty z venku, které vnímáš svými smyslovými orgány, permanentní stimulace způsobuje neustálou mentální aktivitu, nepřetržitě hodnocení, srovnání, posuzování, odsuzování, vylepšování, napravování, škatulkování a tato hra může být provázena „trefnými“ slogany z reklam, úryvky písní z radia, vtipky z televize, lidovými příslovími či moudrými větami vštípenými autoritami. Nepřetržitě nikam nevedoucí asociování – „asociační mentální honitba“. Postupně z tvého mentálního světa se nejspíše začnou vynořovat tvé vzpomínky na to, co se stalo, nebo také co by se mohlo stát a naštěstí se nestalo, či co by se mělo stát a asi se ani nestane.

Tyto mentální hrátky se mohou stát velkou trýzní a zavést nás do úplně virtuálního světa. Barvitější se celá záležitost stává, je-li doprovázena patřičným prožíváním. Každý, kdo se ocitl ve stresové zátěži ví, o čem je řeč. Veškeré vzpomínky i představy jsou zároveň emocionálně prožívány i s příslušnou tělesnou reakcí. Stresová reakce je velmi užitečná v případě, že jde opravdu o život. Velmi často však prožíváme stresovou zátěž, ale o život vůbec nejde, o stav ohrožení však ano. Jsou ohroženy naše postoje, na kterých lpíme, je ohrožena naše identita, na které si tolik zakládáme, jsou ohroženy naše jistoty, o které se tolik opíráme, je ohroženo něco, s čím se příliš ztotožňujeme. Trýzni znovuprožívání je málokdo ochoten čelit. To je hlavní důvod, proč se lidé vyhýbají klidovému spočinutí.

Tento bohatý mentální svět zahrnuje také domněnky, obavy, strachy, očekávání, lpění, nenaplnění, stres, frustraci, nedorozumění, oddělení, egoismus, chamtivost, agrese, ale ve skutečnosti hlavně nevědomost, i když je plný logických úvah a teorií.

Staneš-li se pouhým pozorovatelem těchto vnitřních procesů, ne účastníkem, ale nestranným pozorovatelem, učiníš první krok za mysl. Můžeš pozorovat tok svých myšlenek, ale nenechat se jimi unášet, nemusíš se nechat strhnout do prožívání a asociací. Jen se vnitřně dívej, vnímej, neposuzuj. Vystup z kolotoče svého mentálního návyku, je to skutečně návyk jako každý jiný. Zvyk být aktivním účastníkem mentálních procesů vlastních a dokonce i druhých osob. Slova nejčastěji používáme pro komentáře mentálních procesů, a tak slova vytvářejí mnoho nepochopení a někdy i bolesti. Myšlenky jsou sice tvoji součástí, ale to nejsi Ty. Získáš-li zkušenosti s vědomým kontaktem se svoji myslí, můžeš se setkat s další částí sebe samé – samého, a to se **svoji emocionalitou**. Ta bývá doslova protkaná a provázaná s myšlenkami a společně s mentálními procesy je viditelnou ukázkou životních přístupů, přesvědčení, vyrovnanosti či lability. Spočineš-li v klidu, mohou se vynořovat nejrůznější pocity od příjemných až po nepříjemné. Pomineme-li pocity spojené se vzpomínkami, můžeš prožívat zadržené pocity, jejichž prožívání jsi z různých důvodů zastavil, nedovolil sis projevit je, nehodilo se to. Mohou tě zaplavovat a ty jsi vystaven emocionálnímu proudění.

Dovol tomuto proudu, aby skrze tebe protekl, dovol si smutek, lítost, žal, připust i hněv, nenávisť, závist a žárlivost a také nenaplnění, nenasycení. Přiznej si, co prožíváš a nehodnoť se, nehledej viníka ani si neodpírej lásku. Jen se sebou

buď, s láskou a pozorností buď přítomen této emocionální očiště. Přijmi odpovědnost – jsou to tvé pocity. Propusť vše, co zadržuješ. Jsou-li emoce usazeny již v těle, je lepší uvolnit je dynamicky – pohybem, během, tancem, sportem. Naučit se zacházet s vlastní emocionalitou je stejně důležité jako vědomá mentalita. Čím více zkušeností budeš mít s emocionální bdělostí a přítomností, tím více se budeš dostávat do kontaktu s dalším aspektem sebe sama – se **svým srdcem**. Zatímco doposud jsme společně zkoumali a poznávali ty části tebe, které jsou v jistém smyslu něčím podmíněné, nyní se noříme do oblastí, ve kterých můžeš prožívat aspekt života bez podmínek. Kvalita srdce v našem kontextu je spojována více než se srdcem jako orgánem spíše se srdcem jako bránou k radostnému životu plnému přijetí, tolerance, lásky k sobě, druhým i ostatním bytostem rostlinným, živočišným. Kvalita srdce může být spojována se schopností souznít, spolupracovat, sounáležitosti, tvořit společenství, milovat bez podmínek. Dotkneš-li se svoji zkušenosti hloubky srdce, zažíváš přijetí a obrovskou úlevu. Přijetí sebe, běhu života, lidí i zkušeností takových, jaké jsou. Vnímáš vše takové, jaké to je, nevzpouzíš se, nebráníš se, neurážíš se, neprotestuješ, nepřikrášluješ, neposuzuješ. Přijímáš, respektuješ, ctíš i obdivuješ rozmanitost projevů života i životních forem. Jsi jednou z nich. Do tvého života vstupuje nová kvalita – kvalita smíření. Na této úrovni sebe samé – samého se dobrovolně vzdáváš boje, skládáš zbraně, protože si uvědomuješ, že není za co bojovat, pro koho bojovat a samotný boj pro tebe ztrácí obsah. Cítíš mír a lásku a chce se ti podporovat, spolupřidat. Otevírá se ti smysl pro krásu. Jsi schopen vidět krásu a lásku téměř ve všem. Začínáš se konečně dotýkat svého „Já“, vnímáš individuální rozmanitost, ale zároveň cítíš společenství a propojení. Dokážeš se ponořit do prožívání světa plného protikladů a polarit a zároveň víš, znáš, máš zkušenost ve světě jednoty. Přestáváš se tolik ztotožňovat s dualitou, již tě tolik nepohlcuje, poznal jsi naplňující jednotu. Otevřenost tvého srdce tě činí radostným a lehkým bez ohledu na životní okolnosti. Je těžké tě zranit, protože tvé otevřené odpouštějící srdce tě chrání a rozpustí veškeré zranující pokusy ještě dříve, než k tobě dolehnu. Začínáš zářit, srdce tě vede, ubíráš se cestou lásky a radosti. Stáváš se opět dítětem, tentokrát však vědomým a přesto spontánním, nadšeným a radostným. V tomto stavu můžeš pocítit volání **své duše**.
Přeji všem klidné spočinutí v čase vánočním

Soňa Hájková



*Přeji Vám do nového roku 2017
spoustu osobních vrcholů!*

Ing. Helena Veselá, realitní makléřka ve vaší oblasti
tel.: 607 834 142, email: helena.vesela@re-max.cz
www.re-max.cz/HelenaVesela

Konec legendy?



Hospody a zvláště ty venkovské jsou v Čechách fenomén. Dá se tam posedět při pivu, limonádě i při něčem ostřejším. Ochutnat utopence, tlačenkou či nakládaný hermelín. Tu a tam se zpívá, řeší politika či shání řemeslníci. O jednu takovou jsme právě přišli. Snad kvůli EET, snad i z jiných důvodů je od začátku prosince zavřená „Restaurace Na Výsluní“ – tak jsme ji ale neřikli, vždy jsme chodili k Jilkovi. Mrzí mne to. Byla to moje srdeční záležitost. Ne že bych tam byl pečený, vařený, ale čas od času jsem zašel. Kulatý stůl měl své kunšafy, vždy jsem se dovolil, zda si mohu přisédnout, dal si pivo, poslouchal. Ty „hospodský kecy“ byly vlastně pořád stejné, a přesto se poslouchaly dobře. Domů jsem chodil po návsi, s trochou nadsázky mohu říci, že bezpečně. Od hospody

až domů po nových chodnicích s veřejným osvětlením. Že by se budovaly pro mne? To ne. Potkávám na nich i jiné lidi.

Zdenku, děkuji ti a určitě nejen já, za všechna ta natočená piva, za každého panáka, kterého jsi nalil. Přeji ti hodně zdraví a těším se, že si dáme spolu ještě nějaké to pivo, snad i kořalku, ale bohužel už ne „U Jilka“. Možná by se patřilo napsat „U pana Jilka“, zasloužíš si to, ale jsme přece jenom na vesnici.

S úctou ke svému hospodskému

Mirek Stoklasa

Přehled nejbližších akcí

21. 12. 2016

Vánoční koncert Bardolino
s váženým hostem Jitkou Vrbovou

*

30. 12. 2016

Sousedské posezení v Polydomě

*

1. 1. 2017

Novoroční orientační běh

Vánoční program v kostele sv. Markéty ve Zvoli v roce 2016

24. 12. 2016 od 13 do 15 hodin

Rozdávání Betlémského světla

*

24. 12. 2016 ve 22 hodin

Půlnoční bohoslužba

*

25. 12. 2016 v 16 hodin

Zpívání koled u jesliček

Více na webových stránkách farnosti Praha Zbraslav: www.farnost-zbraslav.cz

Zvolské noviny, jako obecní zpravodaj, vydává obec Zvole. Evidováno dne 25. 1. 2002 pod evidenčním číslem E 13431.

Noviny vycházejí neperiodicky a jsou umístěny také na www.zvole.info. Redakční rada: Lenka Betincová, Lubomír Duda, Vladimír Zápotocký. Nevyžádané rukopisy, kresby a fotografie se nevracejí. Otištěné příspěvky neprocházejí odbornou jazykovou úpravou a u datových souborů kontrolou. Názory příspěvatelů se nemusí nutně shodovat s názory redakce. Kontakt a příjem inzerce: Obecní úřad Zvole, Hlavní 33, 252 45 Zvole. Všechny příspěvky i inzerci zasílejte na adresu: redakce@zvole.info. Uzávěrka příštího čísla: 21. 2. 2017.