

ORTO

HACKED

VYDÁNÍ6



OBSAH:

SLOVO ÚVODEM	3
ROHOVOR S LUKÁŠEM HEJLÍKEM	4
BIOHACKING	8
SOKOL KUTNÁ HORA.....	10
MIMO TŘÍDU S PANEM MANNEM - O MEDITACI	11
TŘÍDNÍ HÁDANKY	16
AUTORSKÁ TVORBA	19
MĚŠŤAČCE	20
NAPADENÍ APATÍÍ	21
MALBY, KRESBY, KOMIKS	23 - 29

SLOVO ÚVODEM

ERROR!

Náš školní časopis byl hacknut.

Hackeri se postarali nejen o neskutečně kvalitní články a rozhovory, ale taky se vloupali do grafického studia a zatočili s vizuální stránkou našeho časopisu, takže není divu, pokud náš občasník zatím nepoznáváte. To ovšem není na dlouho. Na dalších stránkách na vás čekají dobře známé rubriky.

Pokud jste ještě nepostřehli, naším tématem pro již šesté vydání časopisu OrTo je HACKED. Pohodlně se usadte, zkontrolujte, jestli máte zapnutý antivir a pak už si v klidu vychutnejte další číslo, ve kterém na vás čeká spousta informací o tom, jak si „hacknout“ své vlastní tělo i duši, abychom ten poslední měsíc ve škole nějak zvládli, když nás tam už konečně pustili! Jako další se můžete těšit i na několik inspirativních rozhovorů, které vám k tomu velkému návratu dodají plno motivace.

Tentokrát sice nemáme tolik článků jako v předešlých číslech, nezapomeňte však, že dobrého je pomálu! Doufáme tedy, že se vám další číslo OrTa bude líbit a brzy si opět najdete chvíli času a vrhnete se s námi do jiné dimenze!

Za celou redakci, Aneta Neprašová



ROZHOVOR S LUKÁŠEM HEJLÍKEM

Aneta Neprašová

doba čtení: 11 minut

Lukáš Hejlík je divadelní a filmový herec, autor projektu *Listování* a *Gastromapa* a v neposlední řadě otec dvou dětí a manžel. Přinášíme Vám rozhovor, ve kterém se podíváme na jeho cestu, jak se dostal tam, kde je nyní, co předcházelo jeho nynějším projektům i jak si vedl jako student.

Dobrý den, ještě jednou bych Vám chtěla poděkovat za přijetí nabídky na rozhovor. Takže, pojďme začít tím, jaký jste byl student? Vystudoval jste obchodní akademii, byl to obor, který Vás zajímal nebo jste neměl jinou volbu? Jak na svá studentská léta vzpomínáte?

No, jaký já jsem byl student...předně bych chtěl všechny pozdravit a děkuju za tu možnost vést tady s vámi rozhovor. V devadesátých letech byl obrovskej boom a prestiž studovat na obchodní akademii, studovat na obchodní akademii na malým městě, což v mém případě byly Louny, to bylo jako že „prestižní“, aspoň tak jsme to brali (směje se). Nevím, jestli jsme se pak nepřesvědčili o omylu...Takže já jsem jako student byl vždycky dobrej, měl jsem štěstí, měl jsem určitě nějaký základní přehled, myslím si, že mi to vždycky nějak páliło, ale taky jsem tomu nikdy nedal dobrovolně nějak moc nic

víc. Učil jsem se na poslední chvíli, učil jsem se tahákovou formou, to, že jsem si psal taháky do školy, tak jsem vlastně do sebe dostával nějaký stručnej vizuální přehled. Myslím si, že mě učitelé měli rádi, protože jsem vždycky patřil k těm lepším žákům a studentům, ale nebyli úplně rádi za to, že jsem občas dost vyrušoval atd. Docela je hezký, když se mnou angličtinářka z obchodky i po těch letech občas si se mnou píše esemesky, jak se mám a co dělám a je vidět, že mě má vlastně zpětně ráda, i přesto, že jsme ji tehdy, jak ona říká, velmi ublížili...

Jasně, to zní moc hezky! Jak moc se v průběhu dospívání měnily Vaše sny do budoucnosti? Co bylo tím, co přetrvalo?



Jako nátura asi zcela očividně zůstala, ta houževnatost, cílevědomost, tah na branku, důslednost, v tom pozor, ale v tom, co mě baví to zůstalo a myslím si, že to budou mít i děti. Možná i stejnou energii můžu i opačně vrhnout do věcí, co mě nebaví. Jo a takhle se k nim postavit, ale myslím si, že jí umím jako zkoncentrovat, jako ve věcech, které mě fascinují a táhnou. A to mohl být dřív třeba, když jsme zakládali hiphopovej portál B-barák a pořádali hiphop kemp, pak jsem se stejnou vervou věnoval herectví, pak jsem se stejnou vervou, já nevím, začal dělat *Listování* a pak jsem takhle trochu hrál v seriálech. No a *Gastromapa* je vlastně úplně další jakoby vrchol téhle mojí energie a pořád ty stejný vlastnosti, o které mluvím. Přesně to si myslím, že ty děti budou mít po mně úplně stejně. Což je vlastně na jednu stranu skvělý, jenom u toho budou občas u svého okolí atomoví - to je myslím to přesný slovo. Tím pádem odpovídám na to, že sny jsem si docela uměl přetavit ve skutečnost a vždycky jsem si za tím nějak tak houževnatě šel. A to myslím očividně zůstalo.

Mluvíte o tom, jak se Vám postupně proměňovaly zájmy, měly na to dopad i vztahy? Ovlivňuje Vás právě teď Vaše rodina nebo si své kariérní záležitosti řešíte sám?

No tak to je zásadní otázka, jestli myslíte moje vztahy, tak asi jo, no. Jako rozhodně, myslím, že to má vždycky dopad na jakoby nejbližší okolí, protože ono to na jednu stranu zní strašně zajímavě,

já přesně o tom můžu vykládat v rozhovorech a říkat a pyšnit se tím vším, co dělám a jak se mi v tom daří, ale potom po praktické stránce věci to není úplně snadné, jestli jsem teda dobře pochopil tu otázku. A to tak je. A když už teda takhle filozoficky v tom pokračuju, tak s tím se asi budu muset popasovat i moje děti, ale zase, jak se říká vše má své pro i proti tak tohle je prostě přímá úměrnost. S tím už se nedá nic dělat. Člověk se musí naučit jako víc balancovat, jo. Ví, co může obětovat a co zároveň nesmí. Na jednu stranu musí riskovat, na jednu stranou to nesmí přepálit. Musí vědět, co mu za to rozhodně stojí víc. A víte, jak to je, ono pak když jde do tuhého a člověk zjistí že má přijít o něco hodně blízkého tak v tu chvíli je mu naprosto hrozně a říká si v duchu „Sakra, to přece né, to jsem přehnal, to bych určitě i kdybych viděl, co všechno riskuju, tak bych do toho nešel a tak“, tak nevím. Snad to nepopisuji moc obrazně.

Nene, rozumím Vám. Pojďme dál, myslíte si, že všechno, co se ve Vašem životě událo, tak nějak směřovalo k tomu, čemu se věnujete nyní?

Jo, tak vždycky mě něco k něčemu nasměrovalo, když bychom to vztáhli k střední škole, tak vlastně moje láska k literatuře vzplála normálně jenom výměnou učitelů češtiny respektive literatury. A to byla prostě zastupující paní profesorka a opravdu jenom na nějaký půlrok a to nevím, proč, to vlastně byla dáma v důchodu, mě to prostě nějak imponovalo jako ta její osoba, ten její vztah k literatuře, že mě to najednou z

čistajasna začalo bavit a vlastně bych řekl, že od té doby se začala nějak tak datovat jako moje láska k tomu i divadlu a pokračoval jsem v tom dál a dál a byl to rozhodně, když se tak jako hodně po letech koukám, rozhodně asi největší impuls. Jinak jsem byl rozhodnutý, že budu prostě účetní na malém městě, budu se koukat na televizi Nova devadesátých let a mít každý den stejný, ale to se celý tak nějak změnilo a pak už to byl jenom kolotoč a kolotoč a kolotoč...

Pokud se přesuneme k současné situaci, co je z Vašeho pohledu jakási šance pro nás všechny, které se právě teď můžeme chopit a využít ji?

Pokud bych měl odpověď obecně, tak asi každý v nějaké své konkrétní činnosti, ve svých zvycích, návycích, si mohl uvědomit, co jako předtím bylo a nebylo nutný. Třeba je fajn, když se nějakých návyků a zvyků, respektive zlovyků zbavíme a když něco nahradíme, a naopak pak budeme investovat víc času a energie do toho co nám chybí. I tahle doba ukázala, co nám vlastně jako chybí. Lidi, stýkání se, gastro, restaurace, kultura samozřejmě a tak dál, takže po téhle stránce si prostě vytříbíme priority a hlavně, co je pro mě důležité, pochopíme, že prostě svět není neohrožitelný. To, že prostě jsme zranitelný, že nás něco může celý svět skolit na kolena a může to být opravdu něco nevinného, a že vlastně se ukazuje, že pokud ten nepřítel je tak trochu, jak to říct... že vlastně nejhorší na tom je, že to není prvoplánově strašný. Jo, kdyby to

byla nemoc typu Ebola, na kterou se prostě hned umírá, tak to možná nedopadlo tak hrozně jako tahle nebezpečně plíživá věc, o které někdo pochybuje, jestli vlastně je nebo není a vlastně to je výsledku mnohem horší. No, ale to už moc filosofuju. Vůbec nějak moc filosofujeme, ne? Takhle filosofický rozhovor jsem životě nedělal (směje se).

Tak pojďme na poslední filosofickou; co si myslíte o tom, když někdo ještě neví, co chce ve svém životě dělat? Máte nějakou radu, zkušenost?

Já nevím, já si myslím, že to je vlastně přirozené, jo. V tomhle jsou prostě ty gymnázia jako taková na jednu stranu přestupní stanice a na druhou stranu taková rozcestníková stanice jako super, ale myslím si, že asi nikdo nemusí panikařit. Pokud v sobě opravdu nemá touhu něco dělat konkrétního a dokázat to, nemusí, myslím, panikařit, protože já si myslím, že to neví ani člověk po vysoké škole, což mnohdy jako dokazuje třeba, já nevím, když s Gastromapou mapuju tak většina nových zajímavých podniků, tak za nimi nestojí profesionálové z gastru, ale vyhořelí vysokoškoláci anebo vyhořelí manažeři, ajťáci a tak dál. Kdybych teda měl konkrétně poradit; já se řídím, my jsme v Listování hráli knihu Roberta Fulghuma a tam, pokud to nepletu, přesně padlo: „Zaměř se na to, co umíš, co ti jde. A spoj to s tím, co hrozně moc chceš dělat. A do toho se vrhni.“ Takhle já jsem spojil divadlo, knihy, cestování, Gastromapu a pak zase to divadlo na základě referování

Gastromapě, v podcastech, v moderování, v televizních pořadech, které mě čekají a vlastně jenom pořád spojuji ty věci, co mi jdou a co bych chtěl dělat. A pak už prostě jdu cílevědomě za svým a tím se trochu vracím na začátek rozhovoru k té své umanutosti, tak buďte kouzelně umanutí.

Nakonec bych se Vás ráda zeptala, z Vašich příspěvků na Instagramu je patrné, že se Vám v Kutné Hoře líbilo, jaký podnik Vás zaujal nejvíce?

Já dokonce v nové knížce 555, kde bude sto jedna výletů Kutnohorskou věnuju tři výlety! Ať už je to zřícena letohrádku Belveder, pak samotná Kutná Hora a zámek Kačina a tak konečně, protože jsem dlouho říkal, jak Kutná Hora, tak krásný město pořád sází a sebepropaguje jako tu historii, historii a stříbro a havíři a historii a historii a středověk a rytíři a přijďte za námi a hurá, a že tam chybí taková ta nová živá scéna...no a pak jste se ozvali vy...ne, dělám si srandu (směje se). Ale že mám radost, že to tam teď začíná žít i co se týká gastru a je tam spousta super podniků. Moc se mi líbí, jak to dělají v Kafírnictví, Za rohem, Čtyři sestry a vždycky když mám jmenovat, tak to znamená, že zapomenou. Takže se nechte překvapit, nebudu prozrazovat víc, než je potřeba, těch podniků z Kutnohorska tam bude dejme tomu třeba pětadvacet. Tak díky moc a těším se na to. Jo a taky se těším, že někdy budeme zase hrát, listovat na vašem gymplu, když to nepůjde živě, tak klidně online. Ted' se nám ty online představení

skvěle rozjely a ty reakce jsou fakt boží, takže my jsme připravení, co vy, pane řediteli Slavíčku?

Budeme se těšit! :)



Zdroje použitých obrázků v článku:

Obrázek č. 1: Lukáš Hejlík. Procne.ihned.cz [online]. [cit. 2021-6-1]. Dostupné z: https://img.ihned.cz/attachment.php/930/73022930x1o26b8a3SWs9g5U7dhnHp_tBFPEcqCeKCopy_of_Copy_of_Copy_of_1MG_2191.JPG

Obrázek č. 2: Lukáš Hejlík. www.instagram.com [online]. [cit. 2021-6-1]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/CM2r-PsM5XI/>

BIOHACKING

Aneta Neprašová

doba čtení: 10 minut

Co je to biohacking? Proč zní tohle slovo tak strašidelně? Proč o něm čteme v lifestyle rubrice? A co kdybyste zjistili, že možná biohacking už dávno praktikujete, jen nevíte, že se to tak jmenuje?

Pokud jste o biohackingu nikdy neslyšeli, můžeme si na úvod vytyčit několik základních informací. Biohacking je určitý typ životního stylu, vystihuje úmyslný a aktivní přístup k našemu vlastnímu životu.

Když se zamyslíme nad slovy „bio“ a „hack“, na základě jednoduché dedukce zjistíme, že jde o jakési nabourání se do nějakého živého systému, což je vlastně hodně zjednodušeně pravda. V biohackingu se totiž skutečně snažíme přijít na to, jak funguje naše tělo a pomocí určitých kódů se do něj nabourat, abychom získali to, po čem toužíme. Totiž být zdravými a šťastnými lidmi.

Jak jsem již řkala, ačkoli nám slovo „biohack“ může znít cize a v našich končinách se ještě tolik nepoužívá, po tom, co si přečtete následující řádky zjistíte, že možná biohacking už nějakou dobu provozujete. Už od nepaměti se snažíme zlepšovat v tom, co nás baví, v čem jsme dobří. Sportovci dělají, co můžou jen, aby si zlepšili své výkony. Vzděláváme se,

abychom si rozšiřovali obzory a snažíme se být tím nejlepším člověkem, jakého si dokážeme představit. Touha po zlepšení se je přirozená a taky stěžejní stavební jednotkou biohackingu.

Co tedy můžeme udělat pro to, abychom se postupně stávali nejlepší verzí svého vlastního já? V jednom z minulých čísel jsme se dozvěděli spoustu nových informací o spánku, který Kryštof Jarmar a Vojtěch Hlaváček v jedné epizodě podcastu „Brain we are“ nazvali hlavní složkou celého biohackingu. Už víme, co všechno ovlivňuje naše spaní i to, jak my sami můžeme pomoci ke zlepšení.

Teď se pojďme podívat, co dále do tohoto stylu spadá. Kromě již zmíněného spánku je to tedy i strava-dáváme si pozor na to, co si dáme do těla, dále sport, který nám nejen pomáhá ke zlepšení fyzicky, ale i naší psychiky, potom také meditace, o které se můžete něco dozvědět na dalších stranách v jednom z rozhovorů, naše napojení na přírodu (věděli jste, jaký dopad na psychiku může mít jedna procházka v lese při zlaté hodince?) a v neposlední řadě i náš vlastní postoj k životu, vděčnost, za to, co máme i přístup k emocím. Tohle rozhodně není všechno, do biohackingu spadá spousta dalšího jako třeba hudba, která na nás může působit různě v určitých situacích anebo užívání nootropik, což jsou léčiva a potravinové doplňky, které zlepšují schopnosti lidského myšlení.

Klíčem k biohackingu je poznávání toho, co nám vyhovuje. Je možné, že ne vždy nám něco sedne anebo na nás naopak bude mít nějaký značný dopad. Ne každé hacknutí totiž vyjde, každý z nás je jinak naprogramovaný systém a byla by hloupost myslet si, že na nás všechny platí ty samé kódy. Jak se říká, chybami se člověk učí, tak začněte zkoušet a objevovat, co vašemu tělu vyhovuje.

Pokud máte chuť začít se svým hackováním, pro začátek zkuste zapracovat na některém z bodů o lepším spánku, zkuste si naplánovat každý den alespoň chvíli času pro meditaci anebo udělejte to nejmenší a to, že se najíte v klidu a budete svou veškerou pozornost věnovat pouze vašemu pokrmu. Všechno je pouze o jednoduchých návycích, které se za chvíli stanou součástí vašeho života. Nezapomínejte však, že výsledky nepřijdou během prvního dne, bude to chtít značnou dávku vytrvalosti a trpělivosti.

Biohacking je šance pro každého, kdo má chuť stát se lepším člověkem. Tak co, staneš se biohackerem?



SOKOL KUTNÁ HORA

Štěpán Hadrovský

dobu čtení: 8 minut

Redakce časopisu OrTo si pro Vás ve spolupráci s internetovými novinami Kutnohorky připravila další pokračování rubriky TOP fakty, kde Vám Štěpán Hadrovský, zakladatel a šéfredaktor Kutnohorek, přináší vždy několik faktů a rozhovor ze zajímavého místa kutnohorska.

čtyři fakta o Sokolu Kutná Hora:

1. Sokol v Kutné Hoře byl založen roku 1862, tedy ve stejném roce, kdy Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner založili Tělocvičnou jednotu pražskou.
2. V roce 2022 bude Sokol Kutná Hora slavit spolu s Českou obcí sokolskou 160 let od vzniku.
3. Tělocvičná jednota Sokol Kutná Hora má v současnosti přibližně 200 členů, většinou jsou to děti a senioři.
4. V Sokole Kutná Hora se zaměřují především na všestrannost, najdete tam také oddíl karate, basketbalu, boulderingu a silového trojboje.

rozhovor se starostkou Sokolu KH Pavlinou Šimůnkovou:

Jak jste se dostala k práci v Sokole?

Se svými dětmi jsem navštěvovala cvičení rodičů a dětí a tehdejší cvičitelka mě přesvědčila, abych si udělala cvičitelské zkoušky a převzala cvičení za ni.

Jaký sport máte nejraději?

V mládí jsem dlouhá léta hrála košíkovou a potom softball. V současné době se v duchu sokolské všestrannosti snažím udržet v pohybu jakkoli je to možné, nejraději ve společnosti dalších lidí. Jezdím na kole, na lyžích, běhám, skáču přes švihadlo, zacvičím si aerobik, zatancuji. Baví mě ringo, badminton, pohybové hry.

Vedete ke sportu i svoje děti?

Snažím se :) Ani jedno z dětí se nevěnuje výkonnostnímu sportu, ale měly možnost si vyzkoušet atletiku, házenou, karate a hlavně mají v sobě průpravu sokolské všestrannosti.

Jaký bude mít podle Vás Covid-19 dopad na sport a na Vás?

Pro mnohé bude asi těžké překonat strach z nákazy, tedy bude jim trvat déle, než se vrátí do tělocvičen. Hodně lidí začalo cvičit doma a mnozí u toho zůstanou. Aby se děti i dospělí vrátili do tělocvičen a na hřiště k organizovanému sportu ve skupinách, bude třeba jim nabídnout něco víc než trénink a to sice komunitu, pocit, že někam patří. U nás v Sokole jsme se snažili neztratit kontakt s našimi členy a věřím, že většina se jich ke společnému cvičení vrátí. Bohužel asi velkým problémem budou finance na provoz a údržbu sportovních zařízení.

Museli jste zrušit kvůli Covidu i např. nějakou rekonstrukci

budov a areálů vlastněných Sokolem?

Kvůli Covidu nikoli. Na druhou stranu je pravda, že naše sokolovny by rekonstrukci potřebovaly, ale nedaří se nám sehnat na ně finanční prostředky.

Myslíte, že sportovce nějak ovlivní, když se nechá očkovat?

Nejsem odborník na očkování, tedy si nedovolím spekulovat o jeho zdravotní stránce. Z čistě praktického hlediska se díky očkování sportovec nebude muset neustále testovat a doufejme ani bát nákazy a rizik s ní spojenými.

Jaké jsou Vaše cíle?

Mým osobním cílem v Sokole je získat pro naši jednotu nové členy, kteří by přinesli nové nápady a energii do našich řad a aktivizovat stávající členy. Chceme, aby Sokol Kutná Hora měl pevné místo v životě našeho města jakožto spolek a byl respektován jakožto sportovní organizace zabývající se převážně nevýkonnostním sportem.

Ted' taková trošku filozofičtější otázka, jaké je vaše poslání?

Posláním Sokola je vést lidi k pohybu a společné aktivitě. Zároveň je naším úkolem připomínat historii naší země a všechny, kteří chránili naši svobodu. S respektem k historii tvoříme svou aktivitou její nové kapitoly.

MIMO TŘÍDU S PANEM MANNEM

Aneta Neprašová

dobu čtení: 15 minut

Dobrý den, ještě jednou bych Vám chtěla poděkovat za přijetí nabídky pro náš rozhovor. Tématem našeho šestého vydání je „HACKED“, pod čímž mě samotnou napadá například biohacking, se kterým určitě neodmyslitelně souvisí meditace. Pojdme začít s první otázkou; co pro Vás znamená meditace?

Co pro mě znamená meditace? Já se meditaci věnuji už déle jak třicet let, což je poměrně hodně. Začal jsem někdy na střední škole, zhruba ve tvém věku a je to součást mého života. Skoro bych mohl říct, že to je jako dýchání, jako jídlo. Zkrátka si to bez té meditace nedokážu představit a každodenně se tomu aspoň chvíličku věnuji. Takže když se ptáš, co to pro mě znamená je pro mě těžké odpovědět. Už jenom proto, že to je jako by se tě někdo zeptal, co pro tebe znamená jídlo a tak dál. Zkrátka je to součást mého života a souvisí to s mnoha věcmi. To by bylo možná na dlouhé povídání.

Jak jste se k meditaci dostal? Jaká k ní vedla cesta?

No, první jsem se jako takové věnoval józe. Ať už přes knihy nebo u nás na gymnáziu jedna

paní měla kroužek hatha jógy. Tak jsem k ní chodil. Tam jsem se tak nějak poprvé přiblížil meditaci. Hodně jsem četl knihy o józe a meditaci. A hlavně šlo o to, že člověk v tom životě hledal odpovědi na otázky „proč?“, „co?“ a „jak?“ a „kdo vlastně je?“ A měl jsem to takové, že mi ten život trochu postrádal smysl. Vedl jsem spokojený život, vídal jsem se s kamarády, ale přesto tam byla jedna taková věc, která mě v tom životě „neštymovala“. Tak jsem hledal takový hlubší smysl, když to řeknu takhle. Pokud to nezní moc nadneseně, ale tak to v podstatě je. No a tím jsem nějakým způsobem přišel k té meditaci. Meditace mi pomáhala a pomáhá nacházet odpovědi. Ono se to později vyvinulo na vysoké škole. Byl to takový postupný proces.

Co to vlastně meditace je z obecného hlediska?

Hm, na přednáškách o meditaci jsem často začínal otázkou, jak byste vysvětlili někomu, kdo nikdy nejedl mango nebo třeba jahodu tu chuť jako takovou, toho ovoce. On je to i takový příběh. V tom příběhu nějaký mudrc takto odpovídá právě na otázku, co je to meditace. Podobně bychom se mohli ptát, co je to láska, přátelství. Lidé se pak toho mudrce ptají, jak by to vysvětlil on. A on zkrátka vzal jahodu, mango a podal jim je, aby ochutnali. A stejné je to i s tou meditací. Musíte si ji vyzkoušet a pak až můžete pochopit, co to ta meditace je, a co nám může přinést.

Co nejvíc přinesla Vám? Proč

vlastně meditujete?

To, co se říká o meditaci. Víc klidu do života, nějaké porozumění lidem, protože jakmile člověk pochopí sám sebe, tak může i lépe chápat ty ostatní. Jednoduše řečeno klid, sílu koncentrace i zdraví a pružnost. Pružnost mysli souvisí s pružností těla, jak říkáme na józe. A tak dál a tak dál. Je toho hodně.

Proč meditujete dál i v současné době? Přináší vám to stále určitou míru klidu?

Určitě meditace jako taková přináší ten klid do každodenního života. A asi bych to mohl říct tak, že nežijeme o samotě, bez lidí. Žijeme ve společnosti mezi lidmi a vzájemně se ovlivňujeme. A nejenom tím, jak na sebe mluvíme, tím, jak se sebou jednáme, ale i tím, jací jsme. To znamená, že vyzařujeme nějakou energii. Kdo je veselý, s tím nám je dobře. S tím, kdo se moc mračí, se zase v té společnosti necítíme úplně nejlépe. Jo a takhle se vzájemně ovlivňujeme. To znamená, pokud člověk přijde ze školy, nemusí být zrovna plný energie. A když si sedne na chvíli do klidu, ani nemusí do nějaké složité pozice, není to totiž o stavu těla, jako spíš o stavu mysli, je to jako umýt si ruce po práci s hlinou. Můžeš tomu třeba říkat duševní hygiena. Ten cíl jako takový je, že člověk je v té meditaci neustále a dokáže se zklidnit i mezi lidmi. Což není vždy jednoduché. Meditace opravdu dokáže pomoci nabrat energii a pomůže nám i lépe vnímat v běžném životě, co se děje kolem nás a v nás.

Co byste doporučil lidem, kteří chtějí začít medítovat?

Tam je asi důležité, jako u všeho, najít si nějakou motivaci. Proč bych vlastně chtěl začít něco takového dělat, co mi to může přinést osobně. Meditace nám může přinést to, že se trochu zklidníme, což určitě neuškodí. Člověk se snáz zkoncentruje. Posílí trochu disciplínu. Kdyby chtěl ty meditace dělat pravidelně, třeba jen deset minut denně, to už vyžaduje nějaké sebezapření. To vše pomůže v každodenním životě, že se třeba člověk donutí sednout k tomu učení a není to pro něj až tak náročné, takže toto. Meditace má určitě vliv i na fyzické tělo. To znamená, když to zjednoduším, jsme zdravější. Takže najít si nějakou motivaci a tomu se pak přizpůsobí meditace, tam je potom spousta druhů. Nejlépe se poradit s někým, kdo má zkušenosti. Určitě bych doporučil, kdyby někdo chtěl začít sám, tak ať si najde pět minut někde, kde ho nebude nikdo rušit. Pak si sedne, do křesla nebo na zem, ideálně s rovnými zády. Zavře oči a jenom si uvědomí svoje tělo a svůj dech. Poté, co svým uvědoměním uvolní tělo, už se jenom snaží zlehka, ale vytrvale, držet pozornost u svého dechu.

Mluvíte o pozitivěch meditace, setkal jste se i s nějakými negativy?

Setkal jsem se s ledasčím. Tady v tom jsem osobně znal jednoho člověka, který to přehnal s meditací. Ale kdybych to měl říct, jestli to škodí, tak pokud dělá člověk meditaci správně - co je správně, že? - tak meditace ublížit

nemůže. Pokud by se dnešní člověk věnoval meditaci, tak mu to asi neuškodí už jenom z toho důvodu, že není schopen se tolik zkoncentrovat, aby se dostal do toho bodu, kdy by mu to mohlo ublížit. A kdo už schopen je, tak už většinou má ty informace nebo lidi okolo sebe, kteří tomu rozumí a udělají všechno proto, aby se do toho bodu nedostal. Tam jde spíš o intenzivní koncentrační cvičení, ale pokud jde o meditaci a soustředění se na klid, tak mnoho negativ nehrozí.

Co konkrétně se může stát člověku, který to přežene?

Pokud praktikujeme intenzivní dechová cvičení, soustředění se na nějaké vize nebo například body v těle, které probouzí různé energie, tak se může stát, že to člověk nezvládne psychicky. To znamená, že ulítne a my ho po nějaký čas nepovažujeme za normálního. Údajně jsme se dřív mohli na vesnicích potkat s místními prostáčky, kteří byli zkrátka mimo. Žili si ve svém světě, pro každodenní život byli nepoužitelní, ale v té době je považovali za neškodné a žili společně a nikomu to nevadilo. Říkalo se, že človíček byl Bohem políbený a neunesl to. Dneska bychom ho zavřeli do blázince.

Stalo se někdy, že jste na meditaci neměl náladu a nějak Vás omrzela?

No, jednoduše řečeno ne (směje se). Ono, rozumíš, pro mě to je jako návrat domů, já, když se trochu víc ponořím do té meditace, tak to je jako když jdeš unavená

z venku, ze školy, jdeš domů, sedneš si do klidu a čteš si knížku a je ti dobře, rozumíš. Tak to je, někdy to člověk potřebuje víc, někdy míň, někdy na to máš energii, někdy ne, ale že by od toho člověk upustil úplně, tak to je jako kdybys utekla z domu a už se nikdy nevrátila.

Dobrá, děkuji, to zní hezky :) Pojdme dál, dostáváte se běžně do stavu naprostého „vyklidnění“ nebo to není úplná samozřejmost?

Řekl bych, že to není úplná samozřejmost. Ono vždycky záleží na okolnostech, lidech, které potkáš, nějakém vnitřním rozpoložením, náladě ve světě. Všechno to je v podstatě propojená nádoba a ono se to samozřejmě ovlivňuje. Někdy je to těžší, někdy lehčí. Člověk by měl být schopen se od toho oprostit, ale ne vždycky se to podaří.

A myslíte, že postupem let, když jste měl s meditací více zkušeností, že se to zlepšuje?

Meditace jako taková je velmi pozvolný proces, pokud je to ta mně blízká, kterou praktikuji každodenně. Určitě bych řekl, že ano. Ale co se týká nějaké hloubky meditace, tak když je člověk mladší a je plný energie a nechodí ještě třeba do práce a není ten kontakt s lidmi takový, tak je to mnohem jednodušší. Nicméně, jakmile dosáhneš nějakého určitého duchovního stavu, ať už si pod tím člověk představí cokoliv, tak jsi vždycky schopna se k němu vrátit, ať už v tomto životě anebo

příštím, pokud věříme na nějaké další životy. Takže určitě ten postup je dopředu, i když to tak třeba momentálně nevypadá.

Zmiňujete duchovno, myslíte si, že může meditoval i ten, který není nábožensky založený?

To je dobrá otázka. Určitě meditace není navázána na žádné náboženství jako takové. Mnoho meditačních technik je použito ať už v křesťanství nebo v buddhismu, hinduismu a tak dále. Ale v dnešní době se s ní setkáváme, my obyčejní lidé, naopak mimo ten kontext náboženství. Mnoho literatury a lidí to tak prezentují a je to tak správně. A určitě meditace nemusí být vázaná a není vázaná na nějaké náboženství. Může ji praktikovat kdokoli. Dneska jsou běžné kurzy pro manažery, za spoustu peněz, aby se naučili „vyklidnit“ a komunikovat s lidmi. A používají u toho meditaci. Ti manažeři by je asi hnali, kdyby jim tam chtěli cpát nějakou víru v Boha nebo bohy nebo nějaké duchovno, Takže určitě to nemusí být navázané na náboženství.

A pokud to není příliš osobní, jak je to u Vás?

V pohodě, já myslím, že v dnešní době se tomu lidé u nás vyhýbají a otázku, jestli člověk věří v Boha berou jako intimní, což je. A chápu to, že to takhle podáváš a prezentuješ. Pokud o tom nechceme mluvit, tak nemusíme. Mně to nevadí. Já to mám pořád otevřené. Nejsem v žádné církvi a nikdy jsem neměl tendenci se k nějaké hlásit. Což ovšem neříká

nic o tom, jestli věřím nebo nevěřím v Boha. Myslím, že něco tam být musí. Ale jestli je nebo není, to je každého věc, jak si to dá dohromady.

Máte nakonec nějaký vzkaz našim čtenářům?

Vzkaz čtenářům? V kontextu našeho rozhovoru možná, abychom se zkusili alespoň sem tam věnovat i duchovním záležitostem. Co si pod tím představit? Pro mne to znamená v první řadě hledat odpovědi na dvě základní otázky: kdo jsem a jaký smysl má moje existence na Zemi. A jak říká můj duchovní učitel: "Když člověk spojí tyto dvě věci, když je jen bude tušit, pak z toho vznikne pocit Cesty, jeho životní poutě."

Tak, ať se nám to daří.

Moc děkuji za rozhovor, bylo to velice příjemné a poutavé!

Také děkuji.



foto: Marek Mann



foto: Marek Mann

TŘÍDNÍ HÁDANKY

- hádanka první, Adam Němec

Prastrýc třetího Boleslava Ryšavého,
strýc druhého Boleslava Pobožného.
Můj bratr jako první mince v Čechách razil,
jednou si se mnou povyrazil.
Tenkrát po mši, časně z rána,
hráli jsme si na sluhu a pána.
Meč jsem mu na hrdlo přiložil,
jeden z jeho ochránců však s emocemi špatně naložil.
Pošťval proti mně své druhy,
i když jsem neměl dluhy.
Bohužel jsem se nedožil stáří,
stalo se to 28. září.
Nyní jsem patronem země české,
ach, jak to tehdy bylo hezké.

- hádanka druhá, Adam Němec

Ještě nedávno vládl Zikmund Lucemburský,
nyní na českém trůně byl již Vladislav II. Jagellonský.
Osobně pocházím z Kozojed,
nejradši ze všech mas to kozí jsem jed.
v mém sousedství žil Adam Ploskovský z Drahonice,
z poddaných mu brzy nezbylo zhola nic.
Přišli ke mně, ať je přijmu za své,
tak lehké to zas nebylo, to je jasné.
Když mi ale ukázali Ploskovského listinu,
Poslal jsem je na vesnickou dědinu.
Ploskovský stěžoval si u krále, že prý kradu,
Ať mne zavře do vězeňské věže vedle hradu.
Zavřeli mě do ní,
k tomu mi ještě vzali celé stádo koní.
Král i jeho hlava horka horká,
asi chtěli, aby se věž jmenovala Daliborka.
Na housle jsem hezky hrál,
já vám nelžu, líp než král!
Popravili mě časně z rána,
Au, to byla ale rána!
To, že moje hlava na zemi leží,
je důkazem, že pravda vždycky prohraje zápas se lží.

- hádanka třetí, Titěrová Dora

Kdysi dávno v české kotlině
shodly se dívky jedině,
že vláda mužů skončit má
a dívčí válka že je nezbytná.

Proto slečnu nejkrásnější z nich
ke stromu přivázali, ježž měly na očích.
Medovinu do rukou jí daly,
by ony boj vyhrály.

Když vůdce mužů, Ctirad,
(měl jí podezírat)objevil se ve křoví,

ozval se hlásek medový:
„Ctirade! Silný, krásný, počestný!
Pomoz, trápím se bolestmi.
Zlé dívky mne tu spoutaly,
já vyhlížela do dále,
kdes ty, můj milý zachránce.
Vysvobod' mě odvážně!“

On rozvázal ji z provazů
Pak poslech' jejích příkazů;
napil se sladké medoviny,
zatroubil na roh do vteřiny.

Vtom dívky divoké se ozvaly,
tětivy luků napjaly.
Vrhly se na Ctirada:
„Skončila mužská nadvláda!“

Tak ženy válku vyhrály
a vděk dívčí lsti vzdávaly.

odpověď na první hádanku: *Václav I.*
odpověď na druhou hádanku: *Dalibor z Kozojed*
odpověď na třetí hádanku: *Šárka*

AUTORSKÁ TVORBA

*OBRÁZKY, BÁSNĚ A PŘÍBĚHY
VYTVOŘENÉ STUDENTY GJO*



Měšťáče

Petr Franc

Uhrančivá tajemnice svojí obce Dekoru,
kaváren múzo, ty, malbo shonu měst. Jsi klíčnice
bašt a bran vinice střehnoucí hrozny píce.
Inspiruješ, Komuny Bonum vkládáš do úkonu
a vztyčuješ korouhve mladé své touhy.

Mecenáško, toliks plála drobným žárem vídeňským,
šlas bezhlavou kolonádou, tou hlavami hýřící,
bulváry svíjící se na kočičích hlavách.
Jako slepýš, co v křemenu ulic se zatoulává.
Půvabná jako bys z činohry utekla.

Spolu tiše stonali jsme utopickou horečkou
a spolu snovali v září výloh spícího města
texty, manifest a – sem tam i preambuli.
V muzeích jsme kuli, jak pomoci druhým, společnosti.
Vzdělaní byť, plni upřímných naivit.

Pod markýzou vzdorovali, v dusnu články psali jsme...
Žár půjde zas na malý náš plechový stůl. Půjde tam,
kde proti kudetám včel úlů protimluvů
jsme tasili všech Davidů prak, ofseták. Proti nám,
hrozby staronové, Ozymandiové.

Když v uličce příkré v loubí ve světle lamp nástěnných
půlnoc orloj s klapotem bot v ozvěnách nám odbíjel,
něhou tvou opíjel jsem se, ženstvím tvým svatým
a splynuli jsme v sobě za vůně šterku železnic,
nad námi: noc panny býkem unesené.

Napadení apatií

Magdaléna Tichá

Vítr pročesává koruny stromů a horkým městem se rozléhají pády
hospodských tabulí. Na Kutnou Horu padá dlouho očekávaná šedivá
opona, a proto její obyvatelé ze strachu spěchají domů, aby je letní déšť
nerozpustil jako kostky cukru. Třídenní přeháňky tentokrát odstartovala
jediná kapička, která dopadla na kamennou tvář anděla u Jezuitské
koleje. Zatímco se země s úlevou ochladila, lidské krky nosily naopak
sýčkující hlavy s mokřými pačesy.

Vzpomínám si na hlášku v rádiu, kdy hlasatel označil Čechy za věčně
nespokojený národ. Není v mém zájmu tento výrok vyvracet, naopak bych
se ráda zaměřila na dvě strany, divadelní postavy, které v našich životech,
jakožto komediích, hrají docela podstatné role. Plus a mínus. Lehká a
těžká myšlenka. Vzhledem k současné situaci, jakou jsem zde nejprve
nechtěla zmiňovat, se vynasnažím vyvarovat těch frekventovaných
označení, pozitivní a negativní. Právě kvůli zakořeňujícímu se stereotypu
jedné z těchto stran se většina z nás pohybuje ve věčně tmavém či
sinalém světě, extrémním prostředí. Ale není to jen zhýralá zkazka naší
společnosti? Vždyť každá mince má dvě strany! Nebo je toto tvrzení
zástěrkou pro nevyléčitelný svět?

Z vlastní zkušenosti vím, že je mnohem jednodušší přidat se k té
zamračené většině, protože tu nikdy nic nepřekvapí. Všechny nejhorší
možné scénáře mají totiž pečlivě nastudované. Naopak myslet lehce,
dovolte prosím výraz "plusově", to je mnohdy těžký oříšek, když vás viz
zmíněná šedá mračna obklopí. Naštěstí mám pár nápadů, jak svůj
nadějný "rohlík" uchránit.

Vrátíme se k úvodnímu příběhu. Promáčení od hlavy až k patě přijdeme
domů a už z předsíně slyšíme naštvání našich rodinných příslušníků na
dnešní počasí. "Takhle na konci prázdnin ani ta příroda nemůže přát, ať
už konečně přestane pršet! Nejdříve vysoké teploty, teď zase mokro a
chladno, aby se z toho člověk zbláznil!" smotávají se černé nitky.

My si ale vzápětí můžeme vybavit svěží přírodu, lesknoucí se kapky ve
vycházejícím slunci padající do blízké říčky, kde se smísí a unáší všechen
bol a prach z krajiny pryč. Co stojí v cestě pohltí a odnese, třeba jako
pestrobarevné lodičky směřících se dětí od nedalekého Tellerova
cukrovaru.

Přesně toto jsou maličkosti, kapičky štěstí, ze kterých pak sestavíme velkou ochrannou bublinu proti šedým myšlenkám, radost. Svět není černobílý.

Myslím si, že každý člověk má vícero dobrých a špatných vlastností, které ztělesňují lidskost. Stejně tak má každá událost – až na výjimky – dvě a více stran a je jen na nás, jaká v dané chvíli převáží. Buď nás ponoří do hlubin, nebo vynese do výšin. Pro ten druhý případ stačí být otevřený, vnímat a lačnit po nádherném životě. Známe temnotu, jejíž chapadla se přísají a nechtějí pustit. Jenže jsme tu my, režiséři komedie s názvem můj život.





autor: Naivka



autor: Monika Sladká



autor: Adéla Závůrková



autor: Monika Sladká



system is shutting down automatically...

Korektura: Alenka Votavová, Aneta Neprašová,
Alice Havelková

Grafika, sazba, formát: Filip Wohák, Vít Vinduška

Publikováno redakcí a studenty Gymnázia Jiřího Ortena

Jaselská 932, Kutná Hora, 28401, Česká Republika

casopis.gymkh.cz

©2021