

DUHA

ZAJÍMAVOSTI A KRÁSY ČÍNY / ČTVRTLETNÍK – PROSINEC 2014



O CRI

Čínský rozhlas pro zahraničí (CRI) je státní rozhlasovou stanicí, která jako jediná z čínských stanic vysílá do celého světa. CRI zahájil svoji činnost 3. prosince 1941 a od té doby tuto činnost neustále rozšiřuje. V současné době má v zahraničí 32 zpravodajských kanceláří a vysílá v 61 jazycích, stal se tedy mezinárodní mediální organizací, která disponuje obrovskou informační sítí. Cílem CRI je seznámit svět s Čínou i Čínu se světem a posílit vzájemné poznání a porozumění.

Česká sekce CRI funguje od roku 1968. Kromě vysílání na krátkých vlnách začala v březnu 2004 vysílat i na středních vlnách. Od prosince 2003 byly oficiálně uvedeny do provozu také webové stránky v českém jazyce, kde najdete čtenáři spoustu zajímavých článků o kultuře, tradicích, umění a také o aktuálním dění v Číně i v zahraničí.

Vysílání do éteru

České vysílání CRI zachytíte denně na krátkých vlnách:

SEČ 20:00-20:30/ SELČ 21:00-21:30 na frekvenci: 7325 kHz, 7415 kHz, 9515 kHz

SEČ 20:30-21:00/ SELČ 21:00-21:30 na frekvenci: 7305 kHz/43.27 m, 7415 kHz/25.48 m

SEČ 12:00-13:00/ SELČ 13:00-14:00 na frekvenci: 13685 kHz, 15225 kHz/19.7 m, 17570kHz/17.07 m

na středních vlnách:

SEČ/SELČ 23:30-00:30 na frekvenci: 1458 kHz

Czech service

16A Shijingshan Road

Beijing 100040 China

Tel.: +86-010-68892324; +86-010-68892387

Fax: +86-010-68892322

E-mail: cze@cri.com.cn

<http://asiednes.cz>

Obsah

Z Číny se stává turistická velmoc	4
Zažít v Ta-lienu přírodu za polárním kruhem	6
Studenti v zahraničí.	7
Mýtus o praotci čínského národa	8
Veledlo tradiční čínské medicíny	9
Divadla a filmy s námětem čaje	10
Slavné hory buddhismu	11
Jak šel čas v klášteře Šao-lin	19
Mistr a žák	22
Království porcelánu Ťing-te-čen	25
Čínská přísloví: Kde je vůle, tam je cesta.	27
Nenahraditelný bambus	28
Stará pekinská pravidla	30
Tajemství pravidel pana Čeng Jüan-tie	33
Sedm dní v Tibetu.	34
Návštěva národních parků v provincii Kuang-tung	38
Jak ulevit unaveným očím	41
Auta na nové energie	42
Květinové lahůdky	44
Nudle s praženou sojovou pastou	47



My to máme v Číně vlastně docela veselé, Nový rok slavíme hned dvakrát: poprvé tak jak je ve světě běžné 31. prosince podle gregoriánského kalendáře a podruhé si na přelomu ledna a února užijeme Svátky jara, nebo-li čínský Nový rok. Datum čínského Nového roku není pevně stanoveno, počítá se podle lunárního kalendáře, nastává druhým novem po zimním slunovratu. V roce 2015 připadne čínský Nový rok na 19. února a bude se nést ve znamení dřevěné ovce.

Svátky jara jsou našim nejdůležitějším svátkem, v mnohém mohou připomínat evropské Vánoce. Začínají v předvečer Nového roku, kdy se celá rodina sejde u bohatě prostřeného stolu bez ohledu na to, v jaké vzdálenosti od sebe tráví členové rodiny zbytek roku. Dávají si různé dárky i „červené obálky“ naplněné bankovkami a celé období provází různé tradice. Velkolepé ohňostroje mají zahnat od nového roku demony a zlé síly, na vchodové dveře se vylepují znaky štěstí a další symboly, které mají přitáhnout hojnost, zdraví a moudrost. Oslavy trvají celkem patnáct dnů, završuje je Svátek lampionů.

Pro Evropana je takové veselí neopakovatelným zážitkem. Pokud si ho chcete dopřát, myslete na to, že cestování po Číně v týdnu před začátkem svátků a po jeho skončení je hodně náročné. Doprava je tak přehlcená, že je nutné rezervovat jízdenky hodně dlouho dopředu. Stejně to však stojí za to.

Bao Yunnan

zástupce ředitele České sekce CRI

Časopis DUHA – Zajímavosti a krásy Číny, čtvrtletník, 3. ročník

Datum vydání: 30. 12. 2014

Vydává: M-Phoenix, s.r.o. Horácké náměstí 1470/8, 621 00 Brno, IČ: 24186236, DIČ: CZ24186236

Kontakt pro zájemce o reklamu: mphoenixsro@gmail.com, www.mphoenix.eu

Kontakt pro zájemce o časopisy: mphoenixsro@gmail.com, www.mphoenix.eu

Starší čísla najdete ke stažení na stránce www.mphoenix.eu

Výroba: M-Phoenix, s.r.o. ve spolupráci s CRI (<http://asiednes.cz>)

Foto: archiv CRI, archiv M-Phoenix, s.r.o.

Tiskárna: Triangl, a.s.

Grafika: BcA. Lenka Kotlárová Popelková, grafické studio GRAM, České Budějovice

ISSN: 2336-1905, registrován v evidenci periodického tisku pod evidenčním číslem: MK ČR E 21261

Z Číny se stává turistická velmoc

Zdroj: CRI

Čína letos předstihne USA a stane se měřeno počtem cestovatelů největším turistickým trhem, který bude dál růst. Číňané budou podle španělské Amadeus IT Group SA do roku 2023 tvořit dvacet procent zahraničních turistů. Počet čínských rodin schopných dopřát si dovolenou v zahraničí se během deseti let zdvojnásobí. Čínský masivní ekonomický růst a zvyšující se výdaje spotřebitelů podněcují podle zprávy turismus mimo zemi. „Touha čínských cestovatelů po výjezdu do zahraničí je nezadržitelná,“ říká Ťiang Ji-ji, ředitel divize rozvoje mezinárodního turismu Čínské turistické akademie. Ze statistik akademie vyplývá, že počet výjezdů do zahraničí v roce 2013 vzrostl o 18 procent na 98 milionů a letos by mohl dosáhnout 114 milionů osob. Čína se stane největším trhem s cestami do zahraničí.

Podle zprávy společnosti Amadeus se Asie, především severozápadní oblast, stane důležitějším trhem s cestováním za obchodem, protože objemy Západu se nezvýší zpět na hodnoty z roku 2008 dřív než v roce 2018. Podle zprávy z konce března od The Global Business Travel Association, Čína také možná překoná Spojené státy a stane se trhem s největšími výdaji za pracovní cesty už v roce 2015. Pro rok 2015 předpovídá díky stabilnímu, ačkoli zpomalujícímu ekonomickému růstu meziroční nárůst o 17,8 procenta na 309 miliard dolarů. Domácí cestovní ruch je hlavním tahounem, na kterém se podílí 95 procenty výdaje na pracovní cesty, říká GBTA. Ačkoli vládní omezení veřejných výdajů nepříznivě ovlivnilo tento typ cestování po Číně, přesto výdaje na pracovní cesty nadále rostou, sdělil na Welf Ebeling, regionální ředitel GBTA Asia.

Rovnováha mezi turistickým ruchem a zachováním původní kultury

Domácí i zahraniční hráči v čínském cestovním ruchu se sešli ve věhlasné turistické vesnici Jang-šuo v čínské provincii Kuang-si. Toto místo, slavné svou drsnou horskou scenérií táhnoucí se podél řeky Li-ťiang, hostovalo Rozvojové fórum udržitelného turismu China Yangshuo 2014. Zaměřilo se na zkoumání nových trendů v turismu, pravděpodobné výzvy a možná řešení.

Akce byla zahájena diskuzním fórem, na kterém zahraniční i lokální podnikatelé představovali své zkušenosti z této branže. Ve druhé části proběhlo hromadné setkání s vysoce postavenými úředníky z několika oddělení a institucí cestovního ruchu v Kuang-si a dalších čínských provinciích. Sdíleli





své postřehy a názory na to, jak vyvážit rozvoj turismu s ochranou původní kultury a jak přitom využít původní kulturu jako hlavní stimulant rozvoje turismu.

Jing Kao-jang, prezident Asociace kulturního distriktu Jang-šuo, dlouze hovořil o protichůdných problémech, kterým cestovní ruch momentálně čelí. Jing vypíchl, že rostoucí počet domácích i zahraničních turistů s se-

bou přinese pozitivní změny, místní partneři jsou nuceni rychle vyhovět požadavkům na vyšší standardy na hygienu, dopravu, bankovníctví a celkovou bezpečnost návštěvníků. Od 90. let minulého století začali Číňané víc vydělávat. Někteří se dostali dokonce na samý vrchol pyramidy a jejich nová touha cestovat podnítila vznik mnoha cestovních kanceláří, mezi kterými panuje silná konkurence. Výsledkem

je, že služby cestovních kanceláří se zlepšily, aby odpovídaly přání turistů.

„Teď je ta chvíle, aby se hotely, které nabízejí jiné služby na vyšší úrovni, představily širšímu spektru lidí, nejen těm privilegiovaným, a dostali tak náš cestovní ruch na další úroveň. Hlavní výzva bude neztratit přitom sebe a svou místní kulturu. Kultura oblasti musí zůstat naší hlavní prioritou,“ zakončil Jing.

Zažít v Ta-lienu přírodu za polárním kruhem

Zdroj: CRI

Ta-lien je známé čínské město, kam se návštěvníci jezdí schovat před horkem. Leží u moře pod horami, klima je příjemné a okolí krásné. V létě zde nejsou spalující vedra a v zimě nesnesitelné mrazy. Průměrná roční teplota je deset stupňů Celsia, roční úhrn srážek činí 700 milimetrů. Zoologická zahrada polárních zvířat na Tygří pláži (Lao-chu-tchan) byla kvůli největší rozloze, objemu vodní říše a rozmanitosti polárních zvířat zařazena do Guinnessovy knihy rekordů.

Zoologická zahrada sestává z několika částí. V první, v prostředí simulujícím podmínky za polárním kruhem, se můžete pokochat bílými velrybami, mroži, lachtany, tuleni, vydrami, polárními medvědy, ptáky potápníky a tučňáky a dalšími vzácnými polárními zvířaty. I v druhé části poznáte, jaké je to za polárním kruhem, cestu provází skutečný mráz, věčný sníh a polární zář. Můžete si sáhnout na ledního medvěda a soba a na vlastní kůži pocítit, jak se žije Eskymákům. Další část se zabývá populární vědou. Neodoláte možnosti shlédnout scény boje velryby s chobotnicí, prohlédnout si mořské dno bez vody a doplnit nejrůznější vědomosti o pólech, oceánech a zvířatech. V tajemném světě mořského dna si můžete prohlédnout několik desítek druhů žraloků a tisíce dalších ryb.

Další zajímavosti:

V Ta-lienu se nachází největší náměstí na světě, Náměstí Sing-chaj (dosl. Moře hvězd), s rozlohou 1,1 mil. m².

Pod správou města patří cca 260 ostrovů a útesů. Některé z nich jsou turisticky velice oblíbené.

Ta-lien je nejvýznamnějším přístavem čínského Severovýchodu, sehrál v moderních dějinách významnou úlohu jako vstupní brána západních mocností.



Studenti v zahraničí

Zdroj: CRI

Podle nejnovějších informací se Čína stala zemí, která vysílá největší počet svých studentů do zahraničí. Podle zprávy dosáhne tento rok počet studujících v zahraničí půl milionu. Již v roce 2013 se Čína stala zemí, ze které se 450 000 studentů vydalo do zahraničí za vzděláním, 62 % z nich tam studuje postgraduální programy.

Čang Lej, zástupce ředitele společnosti, která přinesla výše uvedené statistické údaje, vysvětluje hlavní příčiny boomu tohoto trendu: „Jedním z důvodů takového množství čínských studentů v zahraničí je posilování RMB. Například studenti mohou ušetřit padesát až osmdesát tisíc RMB při studiu v Británii. Další příčinou je to, že se mladí Číňané rozhodnou studovat v zahraničí, aby se vyhnuli stresu a neúspěšné konkurenci při skládání maturitních zkoušek, přijímací zkoušky na vysoké školy ve své zemi.“ V současné době jsou Spojené státy nejoblíbenější zemí, kam mladí Číňané vyráží za vzděláním. Následuje Velká Británie, Kanada a Austrálie. Evropské země jako Francie, Německo nebo Španělsko vyvíjí nemalé úsilí na to, aby do svých lavic přilákaly čínské studenty. Další věc, kterou je důležité zmínit, je to, že 70 procent čínských studentů se vrací domů po tom, co dokončí svá vysokoškolská studia.

Fu Jang je příkladem jednoho z takovýchto návratců, právě dokončil magisterské studium v Itálii. „Návrat domů jsem dlouho zvažoval. Italské firmy ale přece jenom dávají přednost Italům před cizinci, pokud jde o přijímání nových pracovních sil. A navíc finanční krize v Evropě stále negativně ovlivňuje pracovní trh.“ Pro studenty, jako je Fu, se ukázalo, že jejich zahraniční zkušenost je velmi ceněná při návratu domů. Ale někteří z vás by mohli snad-

no argumentovat tím, že není jasné, zda je až tak spravedlivé považovat návratce za lepší pouze proto, že se jim dostalo možnosti vzdělání v jiné zemi, než je Čína. Podle průzkumu jedna čtvrtina Číňanů studujících na amerických prestižních školách nakonec odpadne. Odborníci vysvětlují, že je to dáno kulturními rozdíly, tradicemi ve vzdělání i jazykovými problémy. Ale podle Čang

Leje jsou příčinou sami studenti. „Za normálních okolností, pokud se držíte akademického plánu a dokončíte povinnosti včas, téměř všichni studenti mohou završit svá studia s akademickým titulem. Dokonce i když máte potíže dohnat ostatní spolužáky, vždy existuje možnost, jak tento problém napravit. Například vždy můžete zvážit hodiny soukromého doučování.“



Mýtus o praotci čínského národa

Zdroj: CRI

Na vrcholu hory Čchiao-sien ve střední části severozápadní provincie Šan-si leží starobylá hrobka obklopená vysokými cypřiši. Údajně v ní odpočívá Žlutý císař (Chuang-ti), praotec čínského národa. Hrobka existovala podle písemných dokladů již za dynastie Chan (3. stol. př. n. l.–3. stol. n. l.).

Kdysi dávno pradávno se matka a otec Žlutého císaře jednoho večera bavili u řeky. Náhle zahřmělo a blesk proletěl oblohou. Žena v tu chvíli dostala divný pocit. Pak zjistila, že je těhotná. Když se tato zpráva roznese la po okolí, lidé si mysleli, že přijde na svět zázračné dítě, které bude darem Nebes. A dítě bylo opravdu jiné než ostatní. Zanedlouho po narození umělo mluvit. Když vyrostlo, byl z něj neobyčejně nadaný a schopný mládenec, který se zanedlouho stal vládcem kmene. Doslovný překlad jeho jména Chuang-ti znamená Žlutý císař, proto-

že jeho kmen uctíval hlínu, která měla na místě, kde žili, žlutou barvu. Žlutý císař nejdříve porazil kmen, jehož vládce se jmenoval Jen-ti. Poražený kmen připojil ke svému. Zanedlouho na ně zaútočil kmen z jihu, jehož náčelník se jmenoval Čch'-jou. Ten měl 81 bratrů. Všichni měli lidská těla a býčí hlavy s ostrými rohy, čtyři oči a šest rukou. V rukou drželi zlaté dýky, měděné sekery a luky. Bojovali velmi statečně. Kmen v čele se Žlutým císařem se postavil proti.

Nepřátelský náčelník Čch'-jou vypouštěl z úst kouř a dým. Celá země se ocitla v zahalení. Kraj ztemněl. Vojáci Žlutého císaře ztratili orientaci. Vzápětí pozval Žlutý císař vládce větru, který přivolal vichřici. Vichr burácel tři dny a tři noci. Dým se stejně nerozplynul. Armáda Žlutého císaře se ocitla ve velkém nebezpečí. V tu chvíli jejich vůdce napadlo, že souhvězdí Velkého vozu má stabilní po-

lohu na obloze a podle toho je možno se orientovat. Nechal udělat dvojkolku. Na ní stála nymfa, která svou rukou vždy ukazovala na jih bez ohledu na to, jak se otáčelo vozidlo. Právě díky tomuto vynálezu se vojáci probili z obklíčení. Čch'-jou se lekl. Vyvolal honem větrnou bouři. Vyskočil do vzduchu. Pronikavě vykřikl. Bouři doprovázel liják. Vzdouvala se řeka a moře. Vojáky Žlutého císaře ohrozila velká potopa. Vzápětí pozval Žlutý císař na pomoc boha sucha. Liják se zastavil a voda ustoupila. Na obloze se objevilo slunce. Žlutý císař nechal udělat obrovský buben a vycvičil houf dravých šelem. Za burácení bubnu vojáci hnali šelmy na zástupy nepřítelů, kteří byli zastrašení a nakonec přemoženi. Jejich náčelník byl zajat a zabit. Jeho rod se připojil ke kmeni Žlutého císaře, jehož autorita nadále rostla. Vládl nad všemi kmeny v povodí středního a dolního toku Žluté řeky.



Hrobka Žlutého císaře v provincii Šan-si.



Podle pověsti byl Žlutý císař velice moudrý a nadaný. Vyznal se v astronomii a vynalezl vůz, loď a kompasovou dvojkolku, studnu a dřevěné příbytky. Vyznal se i v lékařství. Jeho rozhovory se svým osobním lékařem Čchi Poem byly později zaznamenány v jednom

z nejdůležitějších děl tradiční čínské medicíny – Vnitřní kapitoly Žlutého císaře. Také jeho manželka byla neobyčejně schopná. Naučila lidi chovat bource morušového a vyrábět hedvábná vlákna a přediva. Od této doby uměli lidé dělat šaty a sandály. Za jeho vlády bylo vytvo-

řeno znakové písmo a vynalezeno počítadlo, váha a měřítko. Ve skutečnosti se tyto věci vyskytovaly po delší dobu a nemohl je vynalézt jediný člověk, ale vědci ve starověku považovali Žlutého císaře za praotce čínského národa, proto mu připsali veškeré zasluby.

Veledílo tradiční čínské medicíny

Žlutému císaři se připisuje nesmírně vážené dílo tradiční čínské medicíny – „Vnitřní kapitoly Žlutého císaře“ (Chuang-ti nej-fing). Zachycuje rozhovor mezi tímto legendárním vládcem a jeho lékařem Čchi Poem, který odpovídá na všetečné otázky svého vladaře. Ten se však neptá pouze na zdraví, ale na všechno, co s člověkem podle starověkého čínského světového názoru souvisí.

Kniha se kromě lékařství věnuje i kosmologii, astrologii a přírodním vědám jako je astronomie nebo geografie. Představuje ucelený filozofický systém založený na holistickém pohledu na svět, kterého nedělitelnou součástí je i člověk. Lidský organismus tvoří miniaturní obraz vesmíru. Zkoumáním souvislostí v makrokosmu můžeme lépe pochopit procesy probíhající v mikrokosmu - člověku a naopak. Na svět i na člověka kniha nahlíží přes známé kategorie jin a jang, pět prvků a jejich příslušných korelací. Všechno souvisí se vším, vztahy mezi různými aspekty celku se řídí procesy, které jsou v tomto myšlenkovém systému zhuštěny a zjednodušeny. Nedejme se však zmýlit jejich jednoduchostí, k hlubokému pochopení tohoto systému je nutná velice vnímavá a otevřená mysl, jakou disponoval bezpochyby i Žlutý císař.

I když se Žlutý císař tradičně považuje za autora knihy, historicky se dílo zařazuje spíše někdy do 1. stol. před n. l., do období dynastie Chan. Text vznikl postupně v průběhu dlouhých let, vyvíjel se z jednodušších textů a prošel rukami mnohých autorů. Odkaz na Žlutého císaře však odráží úctu Číňanů k moudrosti starověku a ke všemu, co legendární vládce symbolizuje.



Divadla a filmy s námětem čaje

Zdroj: CRI

Čaj - tento lahodný a osvěžující nápoj se v čínské kultuře těší velké úctě a vážnosti. Při čaji se setkávali přátelé, básníci, literáti a vůbec lidé z různých vrstev a prostředí tak, jako se u nás setkáváme u piva nebo u skleničky vína. Čaj byl a neustále je silnou inspirací pro umělce z různých uměleckých žánrů. Která známá díla se s tímto pro Čínu tak typickým nápojem spojují?

Drama „Čajovna“

Když mluvíme o divadelní tvorbě, nemůžeme opomenout drama „Čajovna“, vrcholné dílo slavného čínského spisovatele Lao Še (1899-1966). Autor v této hře o třech dějstvích vylíčil v prostředí pekingské čajovny osudy lidí ve třech obdobích: v roce 1889, kdy se poslední císařská dynastie Čching blížila ke svému konci, v období válek mezi regionálními militaristickými klikami po roce 1916 a v předvečer pádu kuomintangské vlády v roce 1949. Zachytil historické změny a společenský život v Číně během poloviny století. Ve hře vystupuje více než 40 postav, mezi nimiž se setkáváme s majitelem a obsluhou čajovny, s císařským eunuchem, podnikatelem, vyzvědači, uměleckými vypravěči, s dohazovačem i s nekalými živly z podsvětí. V dramatu se projevuje autorova vynikající znalost společenského života

v Pekingu i jeho vypravěčské umění, pro které je příznačný živý a humorný jazyk. Na otázku, proč si Lao Še vybral čajovnu za dějiště své hry, autor odpověděl: „Do čajovny chodí lidé všech společenských vrstev. Čajovna je vlastně ilustrací společnosti“. Je pravda, že čajovny ve staré Číně, do nichž mohli chodit téměř všichni bez ohledu na společenské a profesní postavení byly pulsem společnosti a jevištěm života. Sám Lao Še byl také velkým milovníkem čaje, tento nápoj mu často dával inspiraci.

Opera „Čaj“

Operu „Čaj“ zkomponoval čínský skladatel a dirigent Tchan Tun, s jehož tvorbou se můžete setkat i ve filmu „Tygr a drak“. Za originální hudbu k tomuto filmu získal v roce 2001 Oscara, cenu Grammy i několik dalších mezinárodních ocenění. Opera „Čaj“ líčí romantický příběh z období dynastie Tchang (7.–10. stol. n. l.). Vykresluje milostný vztah mezi čínskou princeznou a japonským princem, který přijel do Číny učít se čajovému obřadu. Skladatel spojil příběh lásky s námětem čaje a vypráví v opeře o vzniku kultury čaje v Číně i o Lu Jüově „Knize o čaji“, která byla první monografií o tomto nápoji na světě. Opera měla velký úspěch v Japonsku, Nizozemí a Francii. „Holandské hospodářské noviny“ komentovaly tuto ope-

ru takto: „Opera Čaj spojila 4 prvky: zemi, vítr, vodu a oheň s čajovými obřady v jeden celek. Z vody a ohně vzniká šálek svěžího čaje.“ Komentář pokračoval: „Čaj byl prostředníkem prvních kontaktů západanů s orientální kulturou. V „Knize o čaji“ a čajové kultuře jsou skryty bohaté filozofické myšlenky, z nich je možno čerpat mnoho životních moudrostí“. „Čaj je zrcadlem duše,“ to je závěr opery.

Film „Zelený čaj“

Čínský film „Zelený čaj“, natočený v roce 2003, vypravuje o snaze dívky Wu nalézt pro sebe lásku. Pokaždé, když se setkává s nějakým chlapcem, objednává šálek zeleného čaje, protože prý čaj dokáže odhalit lásku. Začala chodit s chlapcem Čchen, který považoval její tvrzení o čaji za nesmysl. Právě v době, kdy se do sebe zamilovali, objevila se v jejich blízkosti jedna dívka z nočního baru. Čchen si najednou uvědomil, že o jejich lásce rozhodne ona dívka, protože oba zamilovaní jsou jako čajové lístky na dně šálku a dívka z nočního baru je jako voda, která rozhodne o směru pohybu čajových lístků. V recenzi čínského listu „Noviny čínských žen“ se píše: „Celý film působí nádherně jako olejomalba. Ochutnávání čaje vzbuzuje pocit nesmírné rozkoše. Ochutnávat lásku je ještě kouzelnější.“







Slavné hory buddhismu

Buddhistické hory Ťiou-chua

Zdroj: CRI

Bádník Li Paj z dynastie Tchang o horách Ťiou-chua napsal: „Plavil jsem se po řece Ťiou-tiang, v dále jsem spatřil vrcholky Ťiou-chua. Jakoby nebeská řeka visela na nebi, na jejích zelených vodách vyšité růžolící ibišky“.

Repertoár krásy hor Ťiou-chua je pestrý, z některých pohledů mrazí, jiné jsou uhlazeně klidné. Krajina se mění spolu s ročními obdobími. Když vítr rozvlní moře bambusu, jeho listy lahodí uchu svým šumem, zatímco v dále zurčí potoky a říčky a z pramenů prýští chladivá voda. U severní cesty vinoucí se bambusovým lesem roste slavná Fénixova borovice, která byla zasazena během Severních a Jižních dynastií asi před 1 400 lety. Vypadá jako protažený krk fénixe letícího na Nebeskou terasu.

Hory Ťiou-chua

Poloha: okres Čching-jang

Provincie: An-chuej

Rozloha: 100 km²

Vrcholů s nadmořskou výškou nad 1 000 m: 30

Nejvyšší vrchol Š'wang: 1 342 m n. m.

Krajina hor Ťiou-chua, dokonalá jako na pohlednici, přilákala mnoho buddhistických mnichů, kteří hledali své místo, odkud by kázali o svých doktrínách. V roce 719, tedy v sedmém roce vlády Kchaj-jüan z dynastie Tchang, se zde v poustevně usadil Kim Gio Gak, potomek císařské rodiny jednoho ze tří Korejských království. Získal si mnoho následovníků a říkalo se mu „mnich, který žije v jeskyni“. Dne 13. července (podle čínského kalendáře) roku 793 v 10. roce Čen-jüanovy vlády za dynastie Tchang ve věku 99 let Kim zemřel. Lidé ho považovali za reinkarnaci bódhisattvy Ksitigarbhy.

Tento bódhisattva má za úkol vyvádět trpící bytosti z Pekla muk a je známý pro svůj slib: „Teprve až budou všichni trpící zbaveni svého utrpení, bude Buddhově pravdě učiněno zadost. Proto se zavazuji nestát se buddhou, dokud všichni ostatní vězni nebudou propuštěni z pekel.“ Z hor Ťiou-chua se tak stala oblast bódhisattvy Ksitigarbhy a byla zahájena velká výstavba chrámů na hoře. Začala za dynastie Sung a trvala až do dynastie Čching. Jak se říká v jednom rčení: „V mracích a mlze hor Ťiou-chua je tisíc chrámů.“ Horám se také přezdívá „nebeské město buddhistického království“. Dodnes zde zůstalo 78 chrámů s celkem 6 300 buddhistickými sochami a více než 2 000 buddhistickými artefakty. Mezi nejznámější chrámy patří Kan-lu, Čchi-jüan, Chua-čcheng, Siň posvátných pozůstatků, Siň dlouhověkosti, ženský klášter Min-jüan a chrám Nebeské terasy.

Hory Ťiou-chua se staly buddhistickou Mekkou pro turisty i poutníky z celého světa. Obzvlášť plno je tady na narozeniny bódhisattvy Ksitigarbhy 13. července čínského lunárního kalendáře. V tomto období se na hoře koná chrámový trh. Mniši a poutníci se shromažďují u pagody Svatého těla, aby bděli v náboženském pohroužení za bódhisattvu Ksitigarbhu. Hory jsou v té době zahaleny kouřem hořícího kadidla a vzduchem zní zpěvy zařikadel a bušení do bubnů, gongů a zvonů.

Mystika a poezie hor

Mniši v horách Ťiou-chua se intenzivně věnovali studiu buddhismu a čínské literatury. Pozdějším generacím zanechali nemálo hodnotných děl. Spis o Buddhovi země, který napsal Ťin Čchiao-füe, byl často zpíván

pozdějšími buddhisty. Mniši Šen Jing, Jing Wu, Leng Žan a Čchi Ťi z období dynastie Tchang – období rozkvětu čínské poezie, se proslavili jako skvělí básníci. Mnich z dynastie Sung, Čching Su, zorganizoval Sdružení básníků z Ťiou-chua a mnich Si Tchan sestavil Sbírku básní z Ťiou-chua. I mnoho slavných světských básníků a umělců navštívilo horu Ťiou-chua, mezi nimi Li Paj, Liou Jü-si, Tu Mu, Mej Jao-čchen, Wang An-š' a mnoho dalších. Některé jejich původní malby a kaligrafie se dochovaly dodnes a jsou uloženy v Ťiou-chuaském muzeu buddhistických relikvií.

Deset slavných vyhlídek:

1. Pohled do hor od Pěti říček
2. Vodopád u Tchao-jen
3. Měsíc odrážející se od jezírka Šu-tchan
4. Poklidný útvar na Východním útesu
5. Sněhový závoj přes Plohou terasu
6. Večerní zvonění na Chua-čchengu
7. Mračné moře u Lotosového vrcholku
8. Zpívající potok u Ťiou-č'
9. Blízkost božstvu na Nebeském sloupu
10. Východ slunce na Nebeské terase

Mezi kulturními pozůstatky nacházíme mnoho reprodukcí nápisů vytesaných do skal, roztroušených podél cesty ze zahrady Min-jüan na terasu Tchien-tchaj. Většina nápisů se vztahuje k buddhismu. Některé kamenné desky, které zaznamenávají výstavbu chrámů, napomáhají v bádání historie buddhismu v horách Ťiou-chua. Buddhistické pečeteř tvoří významný prvek kultury hor, mezi nejslavnější patří pečeť Devíti draků, Bronzová pečeť devíti draků, Bronzová pečeť lvího knoflíku, Bronzová pečeť dračího knoflíku a Nefritová pečeť devíti draků.

Horské chrámy

1. CHRÁM ČCHI-JÜAN

Chrám Čchi-jüan je známý z dávných dob jako Čchi-jüan nebo Č'-šu a je jedním ze čtyř největších buddhistických klášterů v horách. Podle legendy kázal buddha přes dvacet let v zahradě Čchi-jüan, proto představovala posvátné místo. Samotný chrám byl postaven později a pojmenován podle tohoto místa. Stavěl se v době vlády císaře Ťia-ťinga z dynastie Ming a byl několikrát zrenovován v průběhu dynastie Čching mezi léty 1644 a 1911.

Velká síň

Dominantu chrámu tvoří 43 metrů vysoká Velká síň. Nad vchodem visí obrovská vodorovná deska se zlatým nápisem „Velká síň“ od známého kaligrafa Jü Jou-žena. Uprostřed síně trůní tři obří vyobrazení Buddhy. Každý z nich je téměř sedm metrů vysoký a pozlacený, uprostřed sedí Tathagata, nalevo Amitabha a na pravo „Mistr medicíny“. Jsou to největ-

ší vyobrazení buddhů ze všech chrámů hor Ťiou-chua. Na každé straně trůnu uprostřed stojí třímetrové sochy arahantů. Majestátně působí také převrácený měděný zvon v přední části místnosti, váží přibližně dvě stě kilogramů.

2. CHRÁM CHUA-ČCHENG

Chua-čcheng má ze všech chrámů v horách Ťiou-chua nejdelší historii, kromě toho se v něm koná významný rituál Ksitigarbha. V 5. roce Lunganovy vlády (401 n. l.) za dynastie Východních Ťin zde mnich Pej-tu postavil jednoduchý chrám. V době vlády císaře Č'-teho z dynastie Tchang (756–758 n. l.) byl zrekonstruován a pojmenován na Chua-čcheng, což je narážka na buddhistický příběh ze spisu Fa-chua.

Chrám Chua-čcheng se nachází v srdci hor, sevřený ze severu vrcholem Paj-jün a hřebenem Fu-žung na jihu, na východě Východním útesem a na západě hřebenem Šen-kuang. Říká se,

že chrám byl postaven nejprve jako sídlo Kim Gio Gaka. Později v roce 781 byl vysvěcen na bódhimandalu bódhisattvy Ksitigerbhy. Uctíváný a obřadný, šplhá nahoru, kopíruje svah hory, jak ustupuje patro po patře. Za zmínku stojí Tripitakův pavilon v zadní části, který byl přeměněn na galerii vystavující více než 1300 buddhistických exponátů a 6777 svazků buddhistických spisů, které chrámu věnoval císař Wan-li za dynastie Ming.

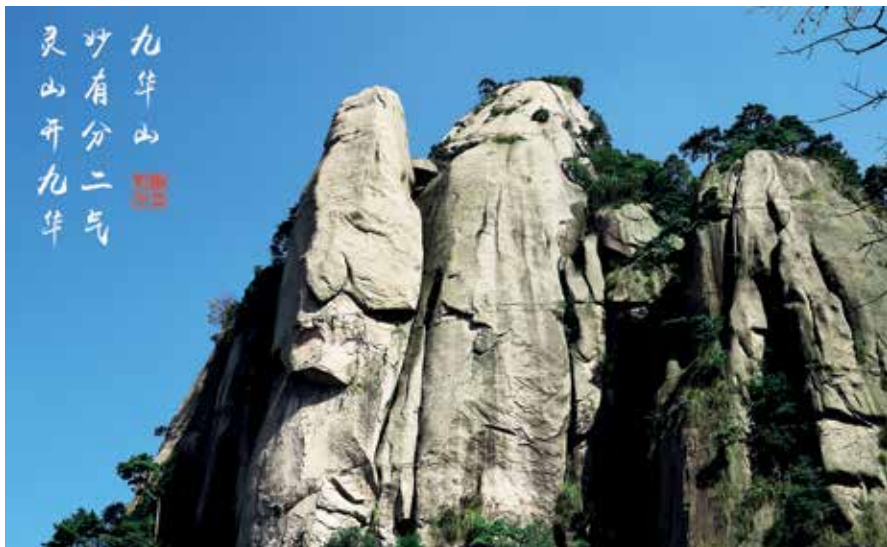
3. PALÁC DLOUHOVĚKOSTI

Palác Dlouhověkosti se nachází na Mo-kchungu, na vrcholu útesu Tung-ja. Původně se jmenoval chatrč Čaj-sing („sbírání hvězd“), po přestavbě za dynastie Čching byl přejmenován na chrám Wan-nien („deset tisíc let“) a dnes je známý jako palác Dlouhověkosti. Od doby, co byl mnich Wu-sia císařem posmrtně jmenován „inkarnací Buddhy“, tento chrám přitahoval buddhisty a věřící a zařadil se tak mezi čtyři nejvýznamnější kláštery na Ťiou-chua.



Mumie mnicha Wu-sia v Paláci dlouhověkosti

V době vlády císaře Wan-liho z dynastie Ming (1573–1619 n. l.) přišel do hor Ťiou-chua potulný mnich jménem Wu-sia. Na vrcholu útesu Tung-ja si postavil boudu a oddaně se věnoval buddhismu. Strávil osmadvacet let opisováním jedenaosmdesáti svazků buddhistických spisů krví ze svého jazyka a zlatým práškem. Zemřel ve věku 126 let a jeho tělo tři dny nehnilo. Ostatní mnichové věřili, že je vtělením Žijícího Buddha, pozlatili jeho tělo a začali mu říkat mnich Dlouhověkost. Císař Čchung-čen z dynastie Ming mu udělil titul Vtělení Buddha.



4. STAROBYLÝ CHRÁM PAJ-ŤING-TCHAJ

Říká se, že Ťin Čhiao-tüe zpíval na plošině Chua-jen sůtru. Chrám byl postaven pozdějšími mnichy, aby ho uctili, a pojmenovali ho Starobylý Paj-ťing-tchaj („plošina zpívání sůter“). Přesné místo, kde Jin zanechal otisky svých nohou, se nachází asi deset kroků od síně.



5. CHRÁM TCHIEN-TCHAJ

Chrám Tchien-tchaj, nebo také buddhistický chrám Ksitigarbha, byl postaven na počátku dynastie Ming a renovován v době vlády císaře Kuang-süho (1875–1908 n. l.) z dynastie Čching. Tento pětiposchoďový architektonický komplex z dálky připomíná velký hrad na strmém útesu vrcholku Tchien-tchaj. Nad klenutou bránou je obrovskými znaky napsáno „vrchol světa“ a vedle toho „ne tento svět“. Pozoruhodností chrámu je věž Desetitisícirukého Buddha a klenuté brány a dveře.



Klášterní zvyky

Mnichové a jeptišky vždy ráno a večer zpívají sůtry. Jejich každodenní život je různý podle velikosti kláštera. V malých kláštrech žijí a vykonávají buddhistickou službu na stejném místě, ve velkých žijí podle toho, jak bijí zvony, bubny a další buddhistické nástroje. Ubytovávají cestující mnichy a mnišky. Když někdo z nich poruší pravidlo,

je z kláštera vyhnán. Jejich život je jednoduchý. Nosí oblečení s mnoha záplatami, stravují se vegetariánsky a spí na posteli jednoduše udělané z desky a dvou podpěr. V horkém létě také pracují na polích a za chladných zimních nocí sedí a meditují. Každý 30. července lunárního kalendáře se slaví narozeniny Zemního Buddha, v ten den se koná velký buddhistický obřad. Mnoho mnichů, mnišek, poutníků a návštěvníků sem přichází pálit kadidlo, zpívat náboženské zpěvy a mantry a obětovat jídlo. Hory zaplní barevné vlajky. Oslavy Svátků jara obyvatel hory Tiou-chua jsou velmi zvláštní. Slaví se dvakrát. Dne 28. prosince lunárního kalendáře se jedí různá masitá jídla, jako jsou kuřata, kachny a ryby a 30. prosince se zapalují kadidla k uctění předků. Na Svátek jara každá rodina chodí do paláce Žou-šen uctít Buddhu.

Důležité obřady v horách Tiou-chua

ŠÁKJAMUNIHO NAROZENINY

Šákjamuniho narozeniny připadají na osmý den čtvrtého měsíce. Je to nejdůležitější buddhistický svátek. Říká se,

že když se Šákjamuni narodil, posvátný drak ho postříkal voňavou vodou. Na Šákjamuniho narozeniny se všichni mniši shromáždí v hlavní hale kláštera a nabídnou Buddhovi obětiny, zpívají sůtry a omývají podobiznu Šákjamuniho ve vonné vodě. Proto se svátku také říká „svátek omývání Buddha“. Během tohoto svátku se mnichům dávají almužny a konají se rituály pro mrtvé. Pálí se papírové lodky, o kterých se věří, že osvobozují duše z očištění.

DEN ZKOUMÁNÍ SVÉHO NITRA

Den zkoumání svého nitra připadá na patnáctý den sedmého měsíce. Je to důležitý buddhistický svátek, kterému se také někdy říká Ullambana, kdy mniši zpytují, jak v uplynulém roce praktikovali buddhismus. Toho dne mniši a ostatní buddhisté nabízejí Buddhovi obětiny, zpovídají se a provádějí introspekci. Mimo jiné probíhají rituály uctívání podobizen císaře Lianga a Ksitigarbhy, aby byli zesnulí příbuzní a hladovějící duše propuštěny z očištění.

KSITIGARBOVY NAROZENINY

Ksitigarbovy narozeniny připadají na třicátý den sedmého měsíce (nebo 29., pokud je tento měsíc podle lunárního

kalendáře zrovna kratší). Věří se, že ten den dosáhl nesmrtelnosti Ťin Čchiao-füe, mnich z Korey. V tento den na hoře Tiou-chua probíhají velkolepé obřady.

Přírodní krásy

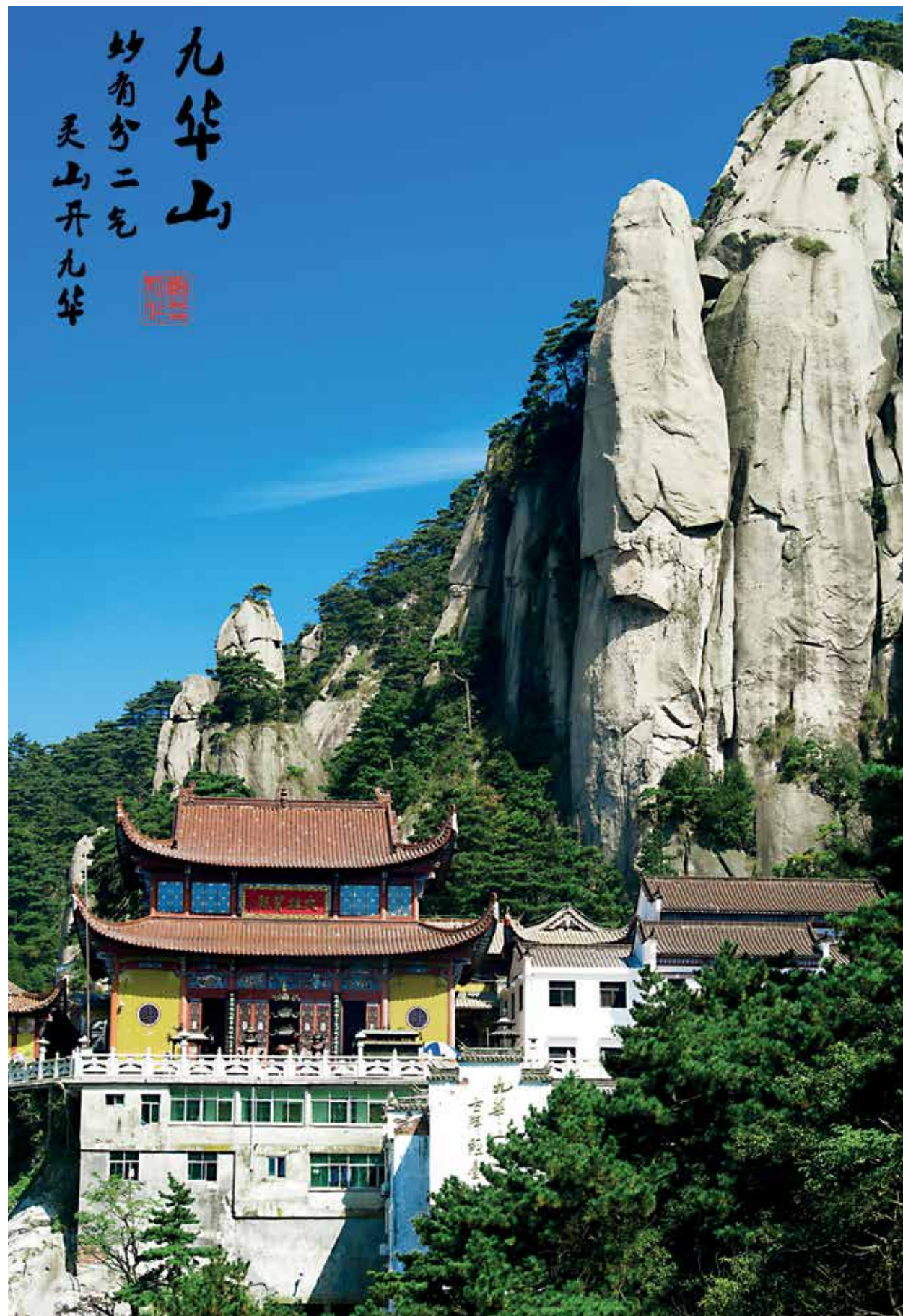
Hory Tiou-chua neproslavily pouze buddhistické památky, ale také zvláštní krajina s fantastickými hřebeny a skalisky exotických tvarů, protkaná průzračnými potoky s vodopády. Bušení na zvony a bubny z chrámů doprovází švitoření ptáků. Milha a borovice se navzájem skvěle doplňují. Mnoho zajímavých kamenů často přiměje návštěvníky se zamyslet. Balvan připomínající obřího ptáka je podle legendy skutečnou zkamenělinou. Pták se proměnil v kámen, když byl pohnut kázáním. Kámen Kuan-jin na vrcholku Kuan-jin, Dřevěná ryba na vrcholku Š'-wang, kamenný Buddha, Buddhovo břicho ve sluneční záři na Lotosovém vrcholu, všechny tyto skalní útvary dostaly svá jména podle vzhledu. Mnohé horské jeskyně, např. jeskyně Tuej-jün, Ti-čchang, nebo Tygří jeskyně, Lvi jeskyně, či jeskyně Chua-jen, jeskyně Dlouhověkosti, jeskyně Létajícího draka nebo jeskyně Mnichů, sloužily mnichům jako poustevny.



九华山

妙有分二气

灵山开九华





Jak šel čas v klášteře Šao-lin

Zdroj: CRI

Televizní filmy o kung-fu a o klášteře Šao-lin byly velice populární v USA v 70. letech, především mezi mládeží. V zemích, kde se vysílaly, podnítily zájem o bojová umění a buddhismus. Ačkoli vyprávěly příběhy fiktivní, mnohé z nich čerpaly ze skutečnosti. V 19. století císaři dynastie Čching klášter skutečně téměř zničili a i později ve 20. století byl chrám několikrát napaden. Mniši utekli do USA, kde založili americkou školu Šao-lin.

Forma buddhismu, která se v klášteře vyvinula, vznikla syntézou více škol a učení, zaměřovala se na trénink bojových umění a na čchanovou meditaci. Čchanová meditace, známá ve světě také jako zenová, je praktikována i v Japonsku. Předpokládá se, že učitelé z kláštera měli velký vliv na buddhismus a bojová umění v Koreji a Japonsku, ale neměli takový vliv

v Číně samotné, kde existovala celá řada dalších náboženství, filozofií a škol.

Klášteř Šao-lin byl založen Indem jménem Pa-tchuo. On a císař, který si oblíbil jeho učení, začali v této oblasti stavět budovy kolem roku 497 n. l. Jiný Ind, kterému se v Číně říká Tammo, přišel do Číny roku 526 n. l. Podle dochovaných zpráv se v Indii pilně věnoval mahájánovým buddhistickým cvičením, která vyžadují tvrdý trénink, výcvik v bojových uměních a také studium meditace. Když dorazil do kláštera Šao-lin, kritizoval mnichy, že jsou slabí a necvičí umění boje. Byl z kláštera vyhozen. Říká se, že nějakou dobu meditoval v jeskyni a pak byl přijat ostatními mnichy, kteří začali trénovat.

V následujících časech buddhisté v klášteře a po celé Číně museli ob-

stát v těžkých dobách, kdy na ně byly vedené útoky. V různých obdobích se císaři snažili jejich náboženství zničit, pokud nepodporovali jejich vládu. Naopak, v dobách, kdy císaře chránili, užívali si různých výsad. V novověku přišly největší útoky po Boxerském povstání, tehdy se možná někteří mniši podíleli na útocích na misionáře a cizince žijící v Číně. Boxerské povstání začalo roku 1899 a pak přerostlo v otevřený útok na zahraniční vojska, povstalci se spojili s císařskou armádou. Útok selhal a roku 1901 čínští vůdci kláštera Šao-lin začali utíkat do ostatních zemí, ve kterých zakládali zločinné organizace, spolky a školy Šao-lin. Roku 1928 místní diktátor nechal podpálit 90 procent budov a zničil mnoho ru-

POLOHA

Provincie Che-nan, u města Teng-feng



kopisů v knihovnách. V 60. letech za Kulturní revoluce čínští studenti opět zaútočili na klášter. Zbývajících pět mnichů bili a potupně je vláčeli ulicemi.

V posledních dvou desetiletích se čínská vláda snaží obnovit zničenou slávu kláštera. Částečně díky popularitě čchanového buddhismu ve zbytku světa byla okolo nově vybudovaného kláštera otevřena řada škol. Cizinci si chodí prohlédnout klášter a někteří zůstávají trénovat ve školách. To, co se ale v klášteře dnes cvičí, již není tradiční forma šaolinského kung-fu, vznikají nové formy přizpůsobené rytmu doby.





MISTR A ŽÁK

S laskavým svolením autorky Marie Zhai převzato ze stránek <http://www.wutao.cz>



Vzájemný vztah mezi učitelem a žákem je při učení zásadní a nenahraditelný. To platí všeobecně a v bojových uměních dvojnásob.

Kdokoli to myslí s výcvikem bojových umění vážně, musí se svěřit do rukou vhodného učitele. To bylo stejné v minulosti jako dnes. Učit se podle příruček či napodobovat scény z oblíbeného kung-fu filmu nemůže vést k smysluplnému cíli. Pohyby budou snad estetické, ale ne účinné. Samouk si navíc osvojí špatné návyky, kterých se pak jen těžko zbavuje.

Mistr není důležitý jen z toho důvodu, aby smysl pohybů vysvětlil a dbal na jejich správné provedení, ale i proto, že zprostředkovává žákovi mentální i fyzickou zkušenost, ke které by se žák na svém stupni vývoje vlastními silami nebyl schopen dopracovat. Předávání těchto slovy nevyjádřitelných zkušeností se od nepaměti dělo z mistra přímo na žáka aktem vkládání rukou, což lze přirovnat k zasévání semínka do půdy. (Platnost tohoto způsobu je zřejmě kulturně nepodmíněná, neboť je to například i odvěká praxe předávání křesťanského apoš-

tolátu). Tato „vypůjčená“ zkušenost žáka důležitým způsobem formuje, dává mu pocítit (spíše než intelektuálně pochopit), jak mají věci správně fungovat a tím mu zcela zásadním způsobem umožní další rozvoj. Neprerušená posloupnost předávání z mistra na žáka zaručuje, že se v průběhu času z cvičení nevytratí jeho podstata, ačkoli samozřejmě u technik dochází k určitému vývoji. I současní učitelé se proto často zaštiťují linií generací předchozích učitelů, sahající k významným mistrům, aby dodali své škole vážnosti.

V čínštině se v současnosti používá pro učitele bojových umění oslovení š'-fu (师傅), které rád přejímají i někteří západní učitelé. V klasické čínštině slova š' (师) a fu (傅) označovala člověka nevšedních schopností, od kterého je možno se učit, a byla používána pro císařovy rádce a ministry. Není bez zajímavosti, že v dobách nejhorlivějšího budování komunismu byly v rámci snahy nastolit mezi lidmi intelektuální rovnost slovem š'-fu titulování i prostí rolníci nebo dělníci, neboť i oni jsou pro svou práci dostatečně „kvalifikováni“. Vystává tedy otázka, kdo má skutečně právo říkat si mistr. V oboru bojových umění nemá mistr žádný certifikát, ale stává se jím žák, kterého jeho mistr pověřil vyučováním ostatních. Zda je mistr dobrý, nezáleží jen na jeho *kung-fu* (tj. mistrovských dovednostech), ale na vzájemné kompatibilitě s žákem. Žádný mistr totiž není vhodný univerzálně pro všechny. Stejně tak ani mistr neučí všechny své žáky stej-

ným způsobem, ale přihlíží k jejich individuálním danostem.

Vztah mezi mistrem a žákem se podobá vztahu mezi otcem a jeho dítětem. I mistr potřebuje dobré žáky, jinak se jeho umění nezachová. Avšak najít dobrého žáka je stejně těžké, ne-li těžší, jako najít dobrého mistra. Staří mistři vždy dbali na to, aby jejich žáci měli vysoké morální kvality a ctili zásadu *wu-te*, tzn. etiku boje. Než se žáka rozhodli přijmout, podrobovali ho různým zkouškám, ve kterých musel osvědčit svůj charakter. Velmi často si učitelé brali žáky už v dětském věku, aby na ně mohli účinně výchovně působit. O slavném mistrovi *Tung Chaj-čchuan* (董海川), který je považován za otce moderního *pa-kua-čang*, existuje množství příběhů. Jeden z nich dobře ilustruje skutečnost, že mistr má za jednání svých žáků už jednou provždy odpovědnost. Jeho první a nejslibnější student se totiž po čase zvrhnul a dal se na zločineckou dráhu. Schopnosti

ostatních studentů na něho nestačili, a tak si šli stěžovat k mistrovi, aby proti němu zakročil. Mistr *Tung* byl v té době již hodně starý a na odpočinku, ale svého nevyvedeného žáka přemohl a zabil.

Podstatný pro výuku bojových umění byl neustálý kontakt mezi mistrem a žákem. V minulosti bylo normální, že žák opustil svou rodinu a sdílel život se svým mistrem a ostatními žáky, podobně jako se dříve u nás tovaryši připojovali k rodině mistra, u kterého se učili řemeslu. Mistr vyžadoval od svých žáků úctu a absolutní poslušnost, která by se v dnešní době vyznávající individualismus jevila jako nepřijatelná.

Dnes k autoritám chováme spíše nedůvěru a jsme zvyklí tvořit si konečný úsudek již na základě svých částečných poznatků. Jsme (alespoň ve skrytu duše) pyšní na svou vlastní inteligenci, a proto je pro nás většinou těžké se od mistrů něčemu pořádnému naučit.





Království porcelánu: Ťing-te-čen

Zdroj: CRI

Starobylé hlavní město porcelánu na jihu země je již 2000 let útočištěm umění. Od doby dynastie Sung (960–1279 n. l.) se v městských pecích vypalovalo nádobí z porcelánu pro císaře Říše středu. V době renesance se zboží ťingtečenských řemeslníků dostalo až do Evropy. Ťing-te-čen byl ve skutečnosti tak důležitý pro kulturní historii země, že podle jedné teorie od něj Čína získala své evropské jméno. Většina Evropanů se poprvé setkala s Říší středu přes porcelán, důležitý vývozní artikl. Staré jméno Ťing-te-čenu – Čchang-nan – se stalo synonymem porcelánu a kdesi v mlze se „Čchang-nan“ přeměnil na „China“ v evropských jazycích.

Ať už je jeho historie jakákoli, Ťing-te-čen nadále hraje v čínském odvětví výroby porcelánu klíčovou roli. Pokud byste zůstali na pochybách, zda jste našli to pravé místo, přesvědčí vás

městské stojany a semaforey z porcelánu. Toto město s jedním a půl milionem obyvatel je jedinečná cestovatelská destinace, ideální měsíc na návštěvu je březen. Na jaře jsou zde průměrné teploty nad deset stupňů, začátkem léta idylku vystřídají silné deště.

Na západě Ťing-te-čenu nad továrnou na sochy ční dva mrtvé komíny, nepoužívané od doby, co pece na uhlí nahradily kolem roku 1990 plynové pece. V továrním areálu naleznete studia umělců a návrhářů, kteří spolupracují se zkušenými řemeslníky na výsledném díle.

Na návštěvě jedné z dílen se nám řemeslník Čchen Ťi-min pochlubil, že dostal zakázku na 500 keramických hadů. Stihne jich vyrobit asi 30 denně. Pracuje na celém procesu sám od zpracování surové hlíny až po konečné zdobení výrobku. Pan Čchen dělá hady z formy, ale podle švédské umělkyně Agnes Fries,

která Ťing-te-čen každoročně navštěvuje, jsou skutečné hvězdy ti hrnčíři, kteří točí misky, vázy, šálky a další předměty přímo na hrnčířských kružích. „Pokud jste hrnčíř, jste eso a nejspíš také trochu celebrita,“ říká.

Věc, kterou umělci jako je paní Fries na Továrně na sochy mají rádi, je možnost pronajmout si malé místo s velkou veřejnou pecí hořící přes noc. To umožňuje těm, kteří experimentují a kteří při tvorbě upravují designy svých výtvarů naplnit celou pec společně. Veřejné pece se v Továrně na sochy říká „kraví pec“. Několik let se v ní každý den vypalovaly bílé zelené krávy, které sloužily jako lahve na čínskou pálenku, neboli *paj-tiou*. V Továrně na sochy je také hrnčířská dílna se svou vlastní malou galerií a kavárnou, nejlepší místo, kde nad mapou města dostanete tipy, jak se dostat do továren Velký hrnec a Velká kachle. Hojně navštěvovaný bývá sobotní trh,



na kterém se v šedesáti stáncích představují podnikaví mladí hrnčíři. Na trhu si můžete koupit hrnečky od 30 yuanů (100 Kč), placatice s korkem za 100 yuanů (325 Kč), malé misky od 30 yuanů a moderní, krásně malované vázy za asi 650 yuanů. Od roku 2005 hrnčířská dílna nabízí skupinové prohlídky a lekce, ale i týdenní stáže pro profesionální umělce. Můžete si pronajmout pece elektrické i plynové a taky raritní dřevěnou pec, postavenou hvězdou keramiky z Japonska, panem Masakazu Kusakabe.

Jednoznačně nejmalebnější místo v Ťing-te-čenu je San-pao, skupina tradičních budov na jižním okraji města přeměněná v mezinárodní institut keramiky. San-pao původně jako své soukromé studio vytvořil ťingtečenský rodák Jackson Li, který pracoval v šanghajské galerii Two Cities. Keramický institut vítá od roku 2000 umělce přijíždějící na stáž. Dnes provozuje San-pao bar, nejlepší restauraci ve městě a muzeum. Při naší návštěvě vystavovalo práce umělců z Delft, města v Holandsku, odkud se díky Holandské východoindické společnosti dostávala evropská keramika do Číny. Liův cíl je tvořit současnou keramiku, a přitom zachovávat některé tradiční postupy a ťingtečenskou kulturu. „Vytvořit San-pao byl sen, romantická představa, ale umělci, kteří takto uvažují, vždy musí bojovat. Patnáct let jsem nedostal zaplacení,“ říká. Dnes se jeho osud změnil. Nyní pracuje na 10000 jedinečných lahvích na slavnou pálenku značky Moutai a plánuje svou vlastní uměleckou instalaci 10000 misek, které budou zastupovat jednotlivé stádia ve vývoji keramiky.

„Někteří lidé považují za nízké vyrábět si své vlastní výtvary,“ říká. „Ale když rádi vaříte, najmete si někoho, aby vám vařil vaše vlastní jídla?“ Pro pana Li je proces vytváření tvorby porcelánu sám o sobě uměleckým dílem.

Výlet do Ťing-te-čenu je návštěvou živého muzea a zároveň galerie.



Čínská přísloví: Kde je vůle, tam je cesta 有志者事竟成

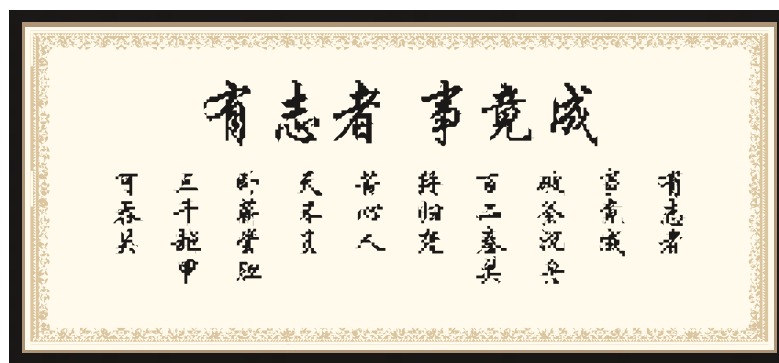
Zdroj: CRI

Vdávne Číně žil muž, který se jmenoval Keng Jen. Vzhledem ke svému velkému zájmu o vojenské záležitosti opustil svět učenců, kde mnoho let působil, a vstoupil do armády. V roce 28 n. l. dostal Keng Jen rozkaz bojovat proti vojsku vedeným Čang Puem. Čang Pu byl vzhledem k početní převaze své armády přesvědčen o vítězství, proto nevěnoval příliš pozornosti přípravě strategie.

Na začátku bitvy vyslal Čang Pu svoje jednotky, aby bojovaly s Keng Jenovými na několika místech současně. K velkému překvapení byla jeho armáda poražena. To ho ale stejně nepřimělo k tomu, aby věnoval více pozornosti Keng Jenově strategii, protože si byl vědom toho, že soupeřovo vojsko je nejen daleko menší, ale i unavenější. Rozhodl se poslat do bitvy dalších 20 tisíc vojáků.

Tváří v tvář takové přesile nepřítele si nebyli Keng Jenovi poradci jisti co dál. Navrhovali počkat na jednotky vedené králem. To ale Keng Jen odmítl. Řekl: „Král je na cestě sem, měli bychom mu přichystat skvělý banket a ne nepřítele, který nebyl poražen.“ Inspirováni silným odhodláním svého generála vyrazily jeho jednotky znovu do boje a zvítězily i v poslední bitvě. Později, když král dorazil, označil Keng Jena před jeho vojskem za dobrý

příklad muže, který je pevně rozhodnut a proto uspěje. Po bitvě se Keng Jen stal velmi důležitým úředníkem, který pomohl svému králi udržet si pevně moc. Jeho odhodlání a úspěch byl zvěčněn v přísloví „ten, kdo má vůli, tomu se věc podaří“ (jou-č'-če, š'fing-čcheng, nebo zkráceně jou-č'fing-čcheng). Je to obdoba našeho „kde je vůle, tam je cesta.“ Je to přesně to, co si musí člověk říct, když se dostane do obtížné situace.



Nenahraditelný bambus

Bambus s nádechem poezie

Zdroj: CRI

Řekněme, že je bambus pouze bohatým nedřevnatým zdrojem využívaným v různých oblastech života. V srdcích Číňanů má však vzácnější, důležitější a vznešenější význam, který daleko překračuje uplatnění jeho užitných vlastností. Pokorný a uctivý vztah k bambusu mají v sobě Číňané takřka od nepaměti, jak je zaznamenáno i v literatuře.

Číňané bambus v uplynulých tisících letech jedli, nosili na sobě, používali ho a také žili v bambusových stavbách. Ideograf pro bambus se objevuje ve více než 364 čínských znacích, které odkazují na nejrůznější aspekty v životě jedince, od bambusových destiček používaných na zaznamenávání textů, vojenských pověřovacích listin, od luků a šípů, nádobí, hudebních nástrojů, obětních nádob, psacích materiálů, oblečení až po materiál nahrazující dřevo

Čína je hlavním světovým producentem této rostliny. Rozlišujeme přes 70 rodů a více než 1 200 druhů.

Básník Su Tung-pcho často říkal, že „člověk by měl dávat přednost bambusu před masem, bez masa člověk hubne, bez bambusu se stává sprostým“. Čínští učenci vždy používali bambus jako symbol osobnosti, která je v souladu s ideálem učenice – uvnitř prázdný (ve smyslu vnitřní čistoty), ale navenek přímý, pravdomluvný do poslední kapky krve, otužilý a vytrvalý. Učenci ve všech dobách popisovali, oslavovali a malovali bambus jako symbol vybraného vkusu.

Wang Si-č' napsal předmluvu k „Pavilonu orchidejí“ u klikaticích se potoků protékajících kolem bambusů. Jeho

syn nikam nechodil bez bambusových semen a obtěžoval okolí tím, jak říkal: „Ani den bez nich.“ Sedm mudrců z bambusového háje představovaných hlavně Žuan Ťim a Ťi Kchangem z období dynastií Wej a Ťin si užívali hostiny v bambusových lesích a u fontán se skvělým vínem. Měli svobodného ducha a v divoce rostoucích sadech rozmlouvali o metafyzice a taoismu. To

byl život v klidu a přírodě, romantický ideál.

Podle „Mravů zelených bambusů“ sestavených manžely Ťiang Ce-chuejem a Pcheng Če-chua dosáhl počet básní a veršů čínských učenců o bambusu v průběhu dějin více než 23 500. Čínský bambus je plný konotací s morálními hodnotami, tak velkého pří-



vilegia se ve světě flóry nedostalo žádnému jinému druhu.

Bambus a ekologie

Je obecně známé, že bambus je nejrychleji rostoucí rostlinou na světě. Vyroste z výhonků do výšky 1,15 metrů během jediného dne, což je zachyceno i v příběhu o muži, který šel po dešti rybařit k potoku. Pověsil si klobouk na rašící bambus, a když se večer vracel domů, klobouk se vznášel tak vysoko, že na něj nedosáhl. Obří dendrocalamus na jihu roste ještě rychleji, během čtyřiačtyřiceti hodin může vyrůst až o 1,5 metru. Navíc je bambus třeba kácet, aby lépe rostl, takže procento zalesnění bambusem neklesá, i když se kácí neustále.

Před třemi tisíci lety se po dešti posadil básník u okna, a jak seděl čelem k tančícím listům bambusu v jemném vánku v horách, bezmyšlenkovitě řekl slavný verš „potok je tak čistý, hory tak dlouhé“.

Tato vlastnost přináší nové možnosti, jak nahradit vzácné zdroje tropických deštných pralesů, kterých při zběsilé těžbě nezadržitelně ubývá. Svět by měl věnovat pozornost tomu, že bambus může být využit v mnohých průmyslových odvětvích.

S technologickým rozvojem se může bambus po opracování použít místo dřeva. Bambusové podlahy, zástěny, gauče, stoly a židle, nádobí, dveře i okna mají lepší vlastnosti než ty ze dřeva. Některé kreativní společnosti už z něj vyrábí klávesnice, obaly na mobily i rámy televizí, polstrované automobily nebo komponenty pro větrné elektrárny.

Na EXPO 2010 v Šanghaji se postavilo více než osm bambusových pavilonů a i dalších čtrnáct pavilonů bambus využívalo ve velkém. V posledních letech se zelený bambus stal trendem v módních a designérských kruzích, v nábytkářském průmyslu i ve stavebnictví. Bambus je strategickou surovinou s výsadním postavením, která se prosazuje všude ve světě.



Stará pekingská pravidla

Odmala je třeba řídit se pravidly

Zdroj: CRI

V Pekingu se dřív dodržovalo mnoho „starých pravidel“, například „když odcházíš a vracíš se domů, musíš o tom říct starším.“ „Když jíš, neprohrabuj se talířem.“ „Neposlouchej klepy.“ „Když se směješ, neodhaluj zuby, a když mluvíš, mluv potichu.“ „Stát se má pořádně, sedět se má pořádně.“ „Na návštěvě nesahej na cizí věci.“ „Buď věrný starým tradicím, buď pracovitý, neplývej a drž s rodinou,“ a další. Toto jsou pravidla, která děti odmala musely dodržovat a která ovlivnila celé generace Pekinánů.

Výzkumník z Ústavu pro výzkum historie kultury města, expert na lidové zvyky pan Čao Šu říká: „Stará pekingská pravidla“ odkazují na pravidla předávaná po generace, jsou to tradice přecházející z otce na syna, je to esence tradiční kultury. Pravidla, to je konsenzus mezi lidmi. Jsou souborem toho, na čem se v kultuře všichni shodují, jsou úzce spjatá s rodinnými zvyky. Například, když s otcem jde dítě ven, otec jde vpředu a dítě vzadu.“

Sekretář Pekingské asociace lidových zvyků pan Kao Wej říká: „Návrat k tradicím je vlna, je to pocit náležitosti k tradiční kultuře. Když se dnes řekne Peking, není to jednoduše jen územní celek. Je to centrum kultury, shromažďují se zde dobré zvyky ode všad, jsou respektované, jdou příkladem, mají normativní funkci.“

Pekingská „zdvořilost“ dává nájevo respekt mezi lidmi. Některé obrazy mohou vzbudit dojem přehnané zdvořilosti. Ačkoli se civilizovanost a zdvořilost objevují všude tam, kde jsou Číňani, Pekináné jsou vyhlášení tím, kam dotáhli pravidla slušnosti v komunikaci mezi lidmi. Pomáhá

to při zařizování různých záležitostí, takže je snadnější je přijmout za své a předávat dál. Když se říká, že děti pekingských starousedlíků dodržují až příliš zdvořilostních návyků, vztahuje se to právě na toto. Civilizovanost a zdvořilost se v Pekingu předává hlouběji a více ze široka a působí jako jistá vytríbenost, vzhled a široké srdce.

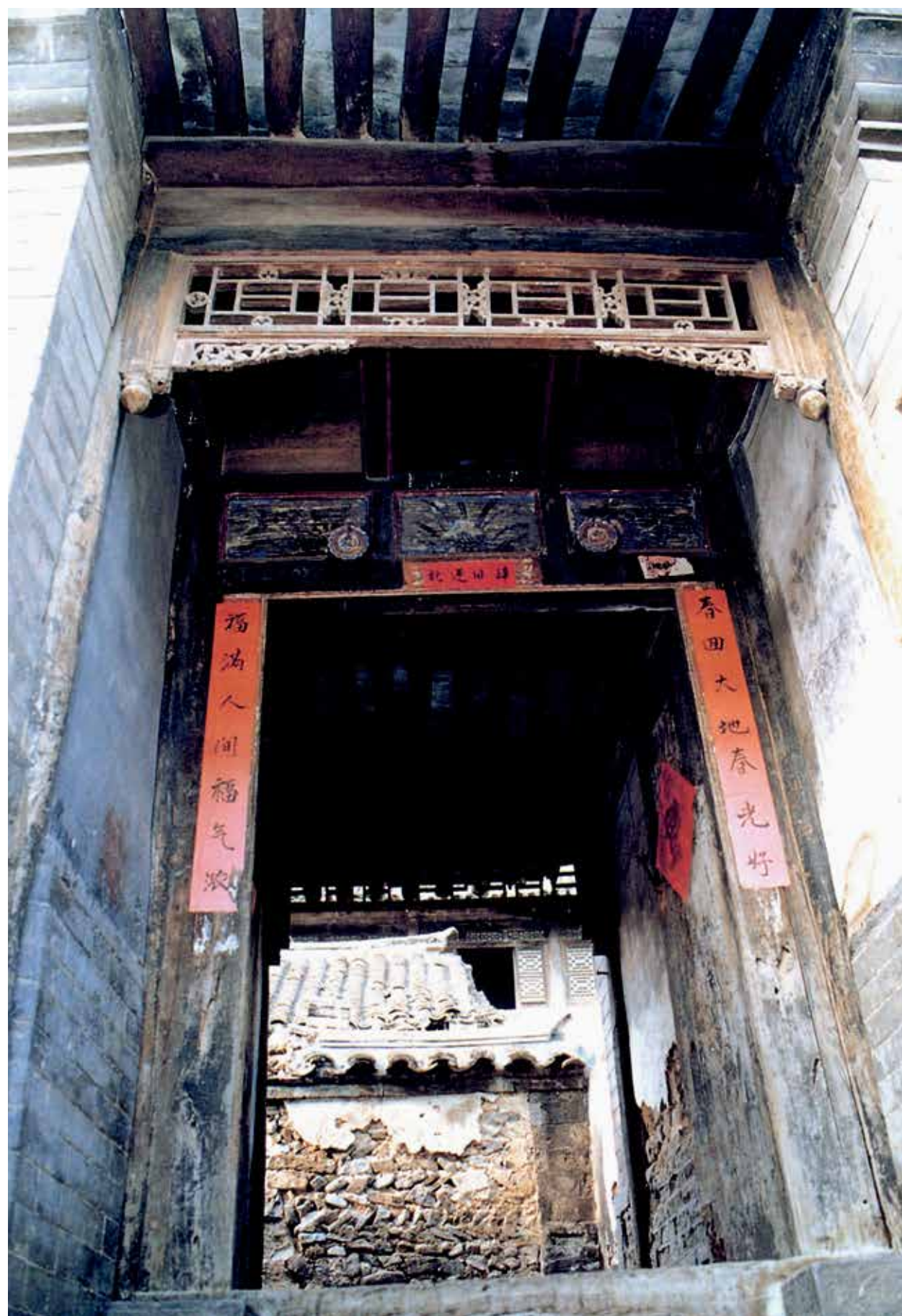
O starých pravidlech

V 90. letech minulého století se v pekingském metru kromě „nejprve

vystupujte, poté nastupujte,“ a „dávajte dobrý pozor na osobní věci“ také říkalo: „prosím neseďte se zkříženými nohama.“ Dnes už se v metru tato věta nevysílá a čas od času se v dopravní špičce najdou lidé, kteří sedí se sluchátky a nataženými nohama, vrtí hlavou, natrášají se a vesele si podupávají do rytmu. Sice nikomu neušpiní kalhoty, ale zaberou místo třem lidem.

Společenských pravidel je v Pekingu spousta, nejvíc se jich týká nejspíš





福為人間福氣

春回大地春光好

就這田



stolování. Když se jí polévka, nesmí se srkat a kromě toho se nemlaská. Do misky se nezapichují hůlky, jinak to vypadá, jako když se zapalují svíčky za mrtvé. Když hůlky spadnou na zem, musí se do vzduchu nebo na stůl nakreslit kříž. Proč se má kreslit kříž? Podle starých zvyků, když hůlky spadly na zem, narazili na „boha země“. To by mohlo přinést neštěstí, takže se musí nakreslit desítka. Když si hůlkami nabíráte jídlo, berte si z části, která je vám blíže, není slušné nabírat ze strany vašeho protějšku. Také se ze stejného talíře s pokrmu, kterých je na stole vždy několik, nenabírá víc než třikrát za sebou. Když v restauraci pokládáte čajovou konvici, postavte ji tak, aby její hrdlo na nikoho neukazovalo, je to stejně neslušné, jako ukazovat na někoho prstem.

Když se dnes hůlkami klepá na misku, značí to, že člověk je žebrák, ale dřív to znamenalo, že máme námitky vůči svému protějšku. Známy spisovatel Liang Š'-čchiou vzpomínal, jak ho ještě malého tatínek vzal na jídlo. Malý

klučík se začal nudit a cinkat hůlkami o misku. Tatínek ho zastavil s tím, že to je jako nadávat protějšku.

Pravidla se vztahují nejen na stravování, ale na každý aspekt života jedince. Podle starých pekingských pravidel se má stát a sedět vzpřímeně, sedět s nohou přes nohu je špatné, je to známka špatného vychování a nízké úrovně. Platí: „Stůj jako borovice, sed jako zvon.“

Když se mluví, nepokřikuje se a starším se neskáče do řeči. Když s někým mluvíte, vykejte. Když chcete, aby vám někdo uvolnil cestu, říkejte „s dovolením“.

Kromě pravidel v každodenním životě mají také svá pravidla jednotlivé profese, dnes se tomu říká pracovní morálka. Jak se zpívá v dobové písni „Spravedlivý dědeček nabádající k dobru“: „Obchodníci musí leccos přetrpět, přátelskost přináší bohatství, na bohaté a chudé pohlížejte stejně, když stojíte za pultem, usmívejte se; odpočívejte,

když jste unavení, ale jinak neleklujte. Když budete takhle dělat obchod, nemůžete nezbohatnout.“

Dnes už mnoho pravidel odpadlo. Když však nyní mluvíme o starých pravidlech, můžeme z nich pochytit, jak respektovat ostatní a jaké jsou normy pro slušné chování a morální standardy Číňanů. Stará pekingská pravidla se netýkají jenom Pekingu, nacházíme je i v Tchien-finu, v provinciích Che-pej nebo Che-nan. Obecněji i v knihách jako Kchua-j-c'-kuej a Sanc'-ťing jsou také zachycena podobná ponaučení. Když se podíváme s ještě větším odstupem, zjistíme, že se podobnými otázkami zabývají téměř všechny myšlenkové školy. Předáváním starých pravidel se předávaly také morální normy a pravidla slušného chování, ve kterých se odráží tisíce let stará čínská kultura.

Dnes se často vyzdvihuje posilování sebedůvěry ve vlastní kulturu. Jak toho dosáhnout? Musí se začít u předávání tradičních a osvědčených pravidel.

Tajemství pravidel pana Čeng Jüan-tie

Zdroj: CRI

Právidla, která jsme zdědily, jsou názorem, zavedenou dohodou. Nejlépe se pravidla předávají tak, že o nich mluvíme a sami jdeme příkladem.

Známý autor knih pro děti Čeng Jüan-tie odmala vyrůstal v Pekingu. Vybavuje se mu mnoho různých pravidel, například než se pustil do jídla, musel dát přednost starším a vyzvat je zdvořilostním oslovením. U něj doma se však po dětech nechce, aby se držely tohoto pravidla.

Podle Čeng Jüan-tie je nejlepší způsob předávání pravidel jejich vysvětlení a jít vlastním příkladem. Když se jeho syn setkával s lidmi, pan Čeng ho

nenechal říkat jim strýčku nebo tetičko, ale musel jim zdvořile říkat dobrý den. „Syn si zvykl takto jednat s lidmi, ale spousta lidí si stejně myslí, že jsem syna nenaučil doopravdy rozumět pravidlům,“ říká Čeng Yuanjie.

U Čengových mají důležité pravidlo neobtěžovat ostatní. Podle Čeng Jüan-tieho je na to těžké nabalit nějaké detailní vymezení, tyto situace jsou tak různorodé a proměnlivé, jak život sám. Například, když si člověk od někoho půjčí auto, je slušné vrátit ho umyté a s plnou nádrží. Když neobtěžujete jiné a nepřiděláváte jim problémy, budete vás víc lidí mít rádo, takže v životě bude mít mnohem víc příležitostí.

Pokud jde o tradiční čínskou hodnotu „synovské oddanosti“ *siao-šun*, o péči o své rodiče, Čengovi prarodiče vždy říkali, že „synovská oddanost má cenu, dokud jsou členové rodiny ještě živí.“ To je také užívané pravidlo v Čengově rodině ohledně synovské oddanosti. Čeng Jüan-tie od pondělí do čtvrtka chodí ke svým rodičům a vaří jim. Jeho matka má cukrovku, tak nosí různé druhy zeleniny. Starým lidem také dělá dobře, když se jim myjí nohy, takže jim připravuje horkou vodu. „Jak plynul čas, jak ví všichni kolem mě, být synovsky oddaným se u nás doma stalo rodinným pravidlem a této hodnotě rozumíme. Můj syn je vůči mě také velmi oddaný a když má čas, tráví ho se mnou,“ říká Čeng.

孝
心
堂
主
人
啓
德
生



Synovská oddanost siao představuje tradiční hodnotu čínské společnosti, které se dodnes připisuje velice velký význam. Podle pravidel čínské morálky, povinností dětí bylo projevovat rodičům patřičnou úctu, ve stáří měly o rodiče vzorně pečovat a po smrti za nimi patřičně truchlit. Příklady vzorných synů byly zachyceny ve 24 příbězích synovské (dětské) oddanosti.

Sedm dní v Tibetu

Zdroj: CRI

Cestování cizinců po Tibetu podléhá administrativním omezením, časový limit udává tempo a rozsah itinerářů. Pro většinu lidí výlety trvají spíše dny než týdny. Výběr cílů je proto velmi důležitý. Přinášíme tipy, jak neopominout ta nejkrásnější místa.

LHASA

Lhasa znamená „Místo bohů“ a opravdu, hlavní město Tibetu nezůstává svému názvu nic dlužno, zanechává nebeský pocit. Když se zde podíváte vzhůru, pravděpodobně uvidíte fantastická modrá nebesa a hory s vrcholy pod příkrovem ledovců.

Palác Potala, slovná dominanta města o výšce 110 m, vrůstá do skály ve svahu hory. Jako ústřední rezidence dalajlámů sloužila od roku 1645 až do roku 1959. Tehdy současný dalajláma odešel do Indie. Dnes v Potale nalez-

nete propracované tapisérie, důmyslné malby, nespočet soch a zlaté hrobky.

Skutečné náboženské centrum Lhasy však představuje chrám Jokhang ze 7. století, ve kterém je uložena nejsvětější socha tibetského buddhismu. Před vchodem se to hemží poutníky. Jak procházejí, hrubá látka používaná na ochranu rukou zní, jako když smirkový papír brousí dřevo, rytmické tření se krásně mísí s jemným zpěvem mantry „Om mani padme hum“. Uvnitř mdlé světlo svíček z jačího másla osvětluje buddhistické idoly. Řada místností je turistům nepřístupná, včetně místnosti s uctívanou sochou, ale můžete vystoupat na pozlacenou střechu s úchvatným panoramatickým výhledem na starou Lhasu.

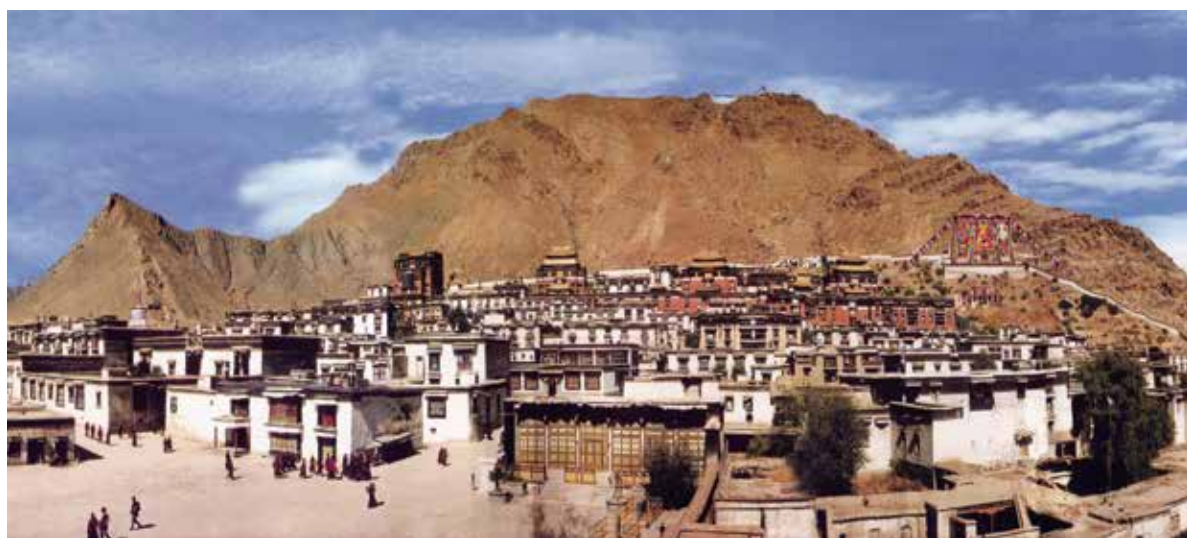
Podobně silnou atmosféru má i chrám Barkhor a vedlejší ulice lemovaná dýmajícími kadidelníci a stán-

ky s pestrobarevnými modlitebními vlajkami, šperky z korálek a modlitebními mlýnky. Připojte se k proudu poutníků, kteří se brouzdají ulicí vždy jen po směru hodinových ručiček, čí- ní tak z úcty k chrámu Jokhang po své pravici.

UTSETANGU

Sto padesát kilometrů jihovýchodně od Lhasy leží Tsetang. Traduje se, že právě tady opice a sukuba zrodili tibetský lid. Přes svůj mýtický význam město moc velký dojem nezanechá. V Tsetangu si udělejte jenom zastávku na spaní, odtud navštívíte zajímavější památky v okolí. Nevynechejte Samye, první klášter Tibetu. Tříposchodová budova má nepálský vršek, prostředek v čínském stylu a tibetské vlivy jsou patrné ve spodní části. Podle legendy stavba probíhala obtížně, denní práce přes noc ničili zlí duchové. Démoni byli lapeni pod nedalekým kopcem





a stavba se dočkala dokončení v roce 779. Výstup na kopec stojí za to: na vrchu kolem vás budou mrštně tancovat modlitební prapory, skrz tento rej barev budete vzhlížet na mohutné hory, blýskavé střechy Samye a bujná pole. Při pohledu na panorama zaznamenané skromný hrad na vršku malé hory. Díváte se na palác Yumbulakhang, postavený pro prvního tibetského krále z druhého století před naším letopočtem.

U GYANTSE

Město Gyantse si prošlo krušnými časy, Britové v roce 1904 a Číňané v roce 1967 v něm vyhazovali budovy do povětří. Přežila část města tvořená malebným shlukem úzkých uliček. Když jimi procházíte, pocítíte sílu všudypřítomného pozadí Gyantse Dzong, úchvatné horské pevnosti v barvě popela, která z dálky připomíná město Edoras z Pána prstenů. Rozhodně zde navštivte *kumbum* z kláštera Palcho. *Kumbum* doslova znamená „100 000 podobizen“, je to však pojmenování pro působivou budovu s nekonečným počtem síní s Buddhou. Projít všemi pokoji, přímo nabitými duchovní atmosférou by zabralo celý den. Jděte rovnou do nejvyššího patra a užijte si pohled do krajiny. Pro odpočinek na šestihodinové cestě ze Lhasy do Gyantse zvolte Yamdroku. Když ponoříte své oči do safírově modré vody pod drsnými zasněženými horami, pochopíte, proč je toto jezero považováno za svaté.

ZÁSADNÍ TURISTICKÁ INFORMACE

Všichni cizinci musí mít povolení na cestování po Tibetu (Tibet Travel Permit) od čínské cestovní agentury registrované na Čínském ústředním úřadu pro cestovní ruch. Pružné agentury vám přizpůsobí cestu na míru, ale v soukromých skupinách musí být alespoň pět lidí stejné národnosti a musí být všude doprovázeni průvodcem s licencí.





— INZERCE 150101 —

— INZERCE 150102 —

3. EVROPSKÝ MEZINÁRODNÍ FESTIVAL ČÍNSKÉHO WUSHU

25.–26. dubna 2015 v Praze

TJ. SOKOL Praha Královské Vinohrady,

Polská 2400/1, 120 00 Praha 2

www.wushu-festival.eu



TAIČI

Semináře 2015

Karlovy Vary — Taiči s vějířem 17.-18.01

Praha --- Čchi-kung Divoké husy 11.04

Léto 2015 – Taiči v Jeseníkách

01.08 – 08.08 --- Taiči pro začátečníky

08.08 – 15.08 --- Yang Taiji Quan 108

mistryně **Zhai Jun**

dusickam@gmail.com mob: 777 928 928

WWW.ZDRAVADUSICKA.CZ

Návštěva národních parků v provincii Kuang-tung

Zdroj: CRI

Geopark Tan-sia a lesopark Nan-ling vás uchvátí vším, kam vaše oko dohlédne: rozlohou, pestrostí, barevností, přírodou. Neminete se ani s všudypřítomnou mystikou, ať už ji přinášejí kláštery nebo úchvatné přírodní scenérie. Turistické možnosti nenechají zahálet ani vaše těla. Zážitek mívá zážitek, člověk zapomene na starosti všedních dní a obohatí svůj život o novou dimenzi.

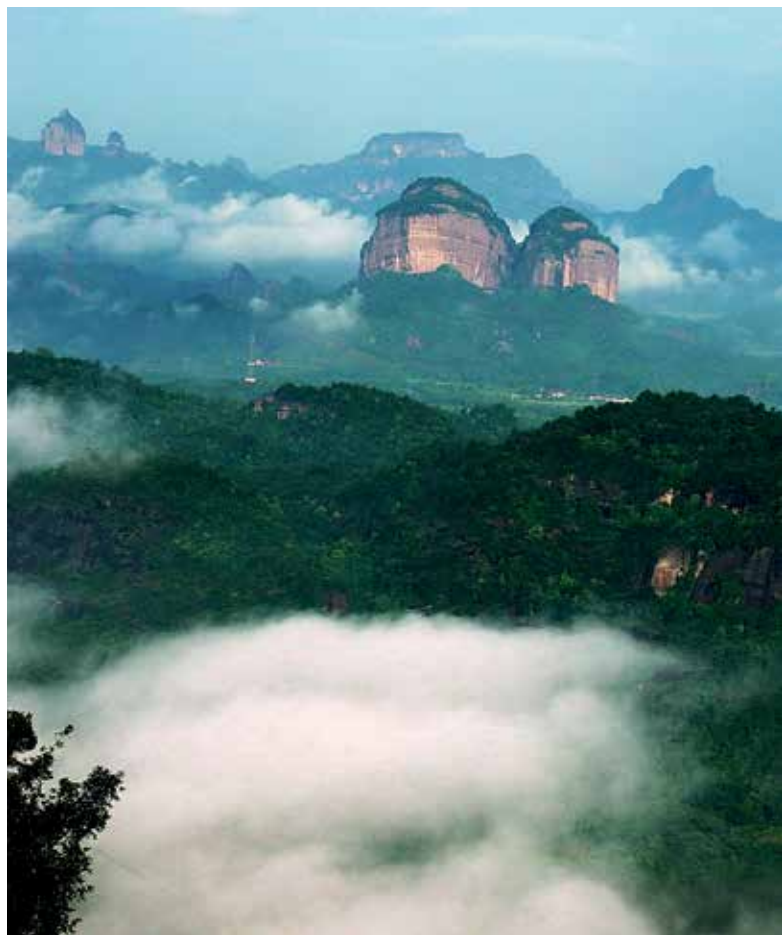
Když si většina lidí představí provincii Kuang-tung, na myslí jim vytaženou mrakodrapu zahalenou ve smogu v Kuang-čou a Šen-čenu. Přesto se sever provincie může pochlubit krajinou,

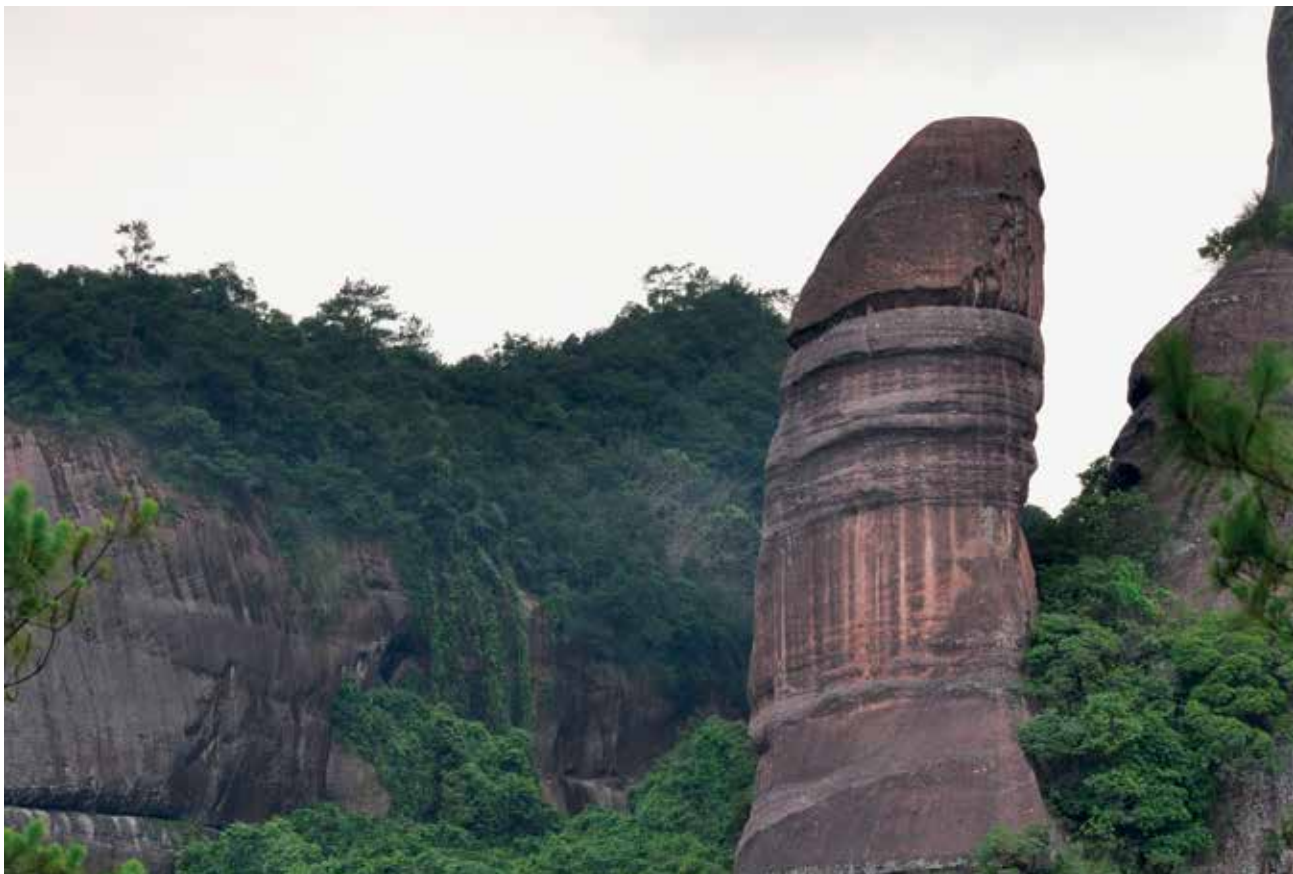
kteřá zdatně soupeří se slavnými krašovými vrcholky v sousední provincii Kuang-si.

Když jsme pozdě odpoledne dorazili do geoparku hory Tan-sia, slunce ozařovalo neobyčejné geologické formace a my nebyli zklamaní. Klidná modrozelená řeka se klikatí mezi kopci, kterými se v průběhu dávných věků prodrala a udělala z nich to, co jsou dnes. Skalní formace, vzniklé z červeného pískovce místo z vápence jako ve většině provincie Kuang-si, více připomínají americký Grand Canyon. Hrozné útesy a vrcholy vystupují ze země a vyzývají lidstvo, aby je dobylo.

Asi nejpůsobivější vrcholek je známý jako Jang-jüan-š' (Kámen mužů), osmadvaceti metrová formace, která je nejen falická, ale spíš vytváří téměř dokonalou imitaci obřezaného penisu, který vzpřímeně stojí a ukazuje se světu. Je skoro neuvěřitelné, že není vyrobená člověkem. Kromě toho, že poskytuje nespočet možností na vtipnou fotku, jsou mužský kámen a jeho protějšek ženský kámen na druhé straně parku předměty uctívání návštěvníků, kteří v nich vidí symboly plodnosti. Na jednom z nejlepších míst, odkud si lze prohlédnout mužský kámen, je na zemi nakreslený velký symbol jinu a jangu. Sladká vůně kadidla vás pozdraví předtím, než vstoupíte do taoistické svatyně.

Avšak nejenom taoisté uctívají zdejší zem. Skoro na začátku naší pěší trasy k mužskému balvanu je do kaňonu vytesaný buddhistický ženský klášter. Abychom se tam dostali, postupujeme po kamenech lemovaných bambusy tak vysokými, že se začínají rozpadat pod svou vlastní vahou. Naklání se do středu a tvoří nebesa nad cestou. Že jsme skoro na místě, poznáváme podle hlubokého zpěvu modliteb z megafonu. Šedé úbory jeptišek zarážejí svojí absencí barev uprostřed barevné záplavy všude okolo. Jasně fuchsie se valí dolů z čela útesu, který sám má rezavou červenou barvu. Kaleidoskop zelených rostlin a jasných, zlatých soch dotváří pestrobarevný svět. Mniši, kteří žijí v klášteře na druhé straně hory, se aspoň mohou obléct do jasné oranžové ubory. Jejich dřevěný klášter na vrcholu hory Tan-sia tvoří jangový protějšek k ženskému jinovému. Není vestavěn do skály, jak je běžné, a mnichům poskytuje dokonalý výhled na řeku vinoucí se údolím hluboko dole. Tento inspirativní pohled si





užívá i C' Tchan, mladý mnich, kterého jsme potkali v jedné z Buddhových svatyní. „Příští rok budu přemístěn do kláštera na slavné hoře E-mej v Sečuánu, ale myslím, že to tam nemůže být krásnější než tady,“ říká s výrazným chunanským přízvukem.

Udivuje nás, že tento park není stejně známý jako hora E-mej nebo Kuejlin. Možná je to jemnocit turistických agentur, které nechtějí dělat reklamu destinaci, jejíž hlavní atrakcí je enormní falus.

Ať už je to z jakéhokoliv důvodu, na hoře Tan-sia je toho mnohem víc než tento vrcholek. Strávili jsme zde pěší túrou tři dny a dostalo se nám mnoha pohledů na dech beroucí krajinu. Ohromil nás kaňon hluboký 30 metrů a široký jako člověk. Večerní procházka podél řeky vypadá, jako když listujete knihou o tradičních čínských malbách tuší: jen samé siluety bambusů a vlny ve vodě.

Necháváme tuto klidnou podívanou za zády a je to docela šok, když přijíždíme do města Šao-kuan, kterým se musíme dostat k dalšímu národnímu parku. Po půldenní přestávce mezi výfukovými plyny a houkajícími klaksony se naše plíce znovu zaradovaly, když jsme přijeli do lesoparku Nanling, národního parku sestávajícího z několika set tisíc hektarů borovic, řek a vrcholků hor. Jedna trasa – naše nejoblíbenější – vedla podél řeky, která postupně klesala a na každém kroku vytvářela vodopády a akvamarínová jezírka. Sluneční světlo, které se zde do úzkého údolí, se na některých místech odráží a tvoří duhy. Jinde se odráží od vlhkých kamenů tak, že září jako stříbro a bronz. Na větší části cesty jsme jenom my, kouzelné světlo, rytmus vodopádů a zpěv ptáků. Pět dní v Tan-sia a Nan-lingu uteklo a ačkoli si túry vybraly svoji daň, poslední den jsme se na několik hodin naložili do horkých pramenů v hotelu. Podle našich nohou si to zasloužíme.



Jak ulevit unaveným očím

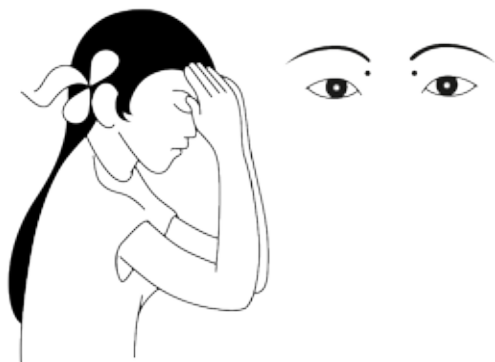
Zdroj: Wudang Kung-fu Association

Tato jednoduchá zdravotní masáž očí vychází z tradičních čínských masáží a z teorie o energetických drahách – meridiánech. Působením na tlakové body ležících v okolí očí se dosahuje uvolnění lokálního svalstva a podpora cirkulace energie čchi a krve v očích.

Při masáži se pohodlně usadíme a lokty opřeme o stůl tak, aby byly ruce uvolněné. Oči jsou zlehka přivřené. Aby byla masáž účinná, je důležité volit správné body, použít vhodné techniky a přiměřenou sílu a hlavně vytrvat.

1. Hnětení citlivého bodu

Polštářky palců se malými krouživými pohyby masíruje citlivý bod ležící kousek pod vnitřním koncem obočí. Ostatní prsty jsou uvolněně ohnuté, opírají se o čelo.



2. Štípání v bodě jingming BL1

Palcem a ukazovákem se proti sobě stlačují body jingming BL1, které leží v jamce nad vnitřním koutkem oka u kořene nosu. Nejprve se na body vyvine tlak, pak se pokožka zvedne směrem ven.



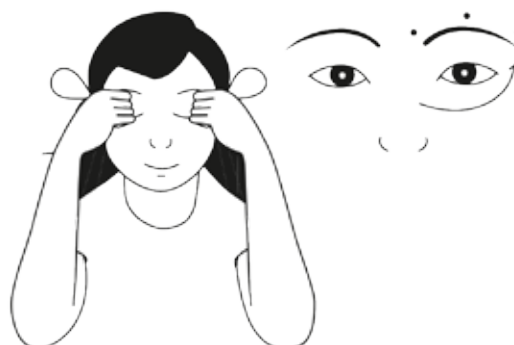
3. Stlačování v bodě sibaí ST2

Ukazovky se položí na body sibaí ST2, které leží v prohlubni ve středu lící kosti v úrovni nosních křídel, palce se opřou o sánkovou kost. Body se stlačují a zároveň malými krouživými pohyby masírují. Prsty by neměly po pokožce klouzat. Tlak na bod se může zvýšit pomocí prostředníčku.



4. Krouživé masírování očního okolí

Prsty rukou se volně zatnou v pěst, palce se položí na spánky a hranou kloubu mezi středním a bazálním článkem ukazováku se po kruhu masíruje oční okolí.



Horní oblouk začíná na vnitřním konci obočí a směřuje k vnějšímu konci. Dolní oblouk začíná u vnitřního koutku oka a směřuje k vnějšímu koutku. Masíruje se střídavě, nejprve horní oblouk, pak dolní oblouk.

Auta na nové energie

Zdroj: CRI

Vytrvalý závoj smogu v Číně vedl k tomu, že čím dál víc Číňanů dbá na zdravý a ekologický způsob dopravy. Vozidla s technologiemi na nové energie, která se v Číně vyvíjejí již přes deset let, se dostala do středu pozornosti veřejnosti.

Čínská vláda dlouhodobě zvyšuje dotace pro auta na alternativní pohon. Peking a Šanghaj také podnikly opatření na zrušení místního protekcionismu. Proto v roce 2013 trh těchto vozidel v Číně zaznamenal prudký nárůst o více než 30 procent.

V polovině letošního února v Sanli-tchun Soho v Pekingu debutoval jeden ze sedmi modelů automobilů zahrnutých do Pekingského katalogu vozidel s technologiemi na nové energie, Zinoro 1E, který patří k nově vyvinutým salonním vozům MMW.

Manažér autosalonu Zinoro v Pekingu Wu Chaj-feng sdělil, že v současné

době sedan Zinoro nabízí inovativní režim pronájmu od jednodenního až na tři roky.

„K nově vznikajícímu odvětví si mnoho potenciálních kupců stále udržuje postoj „počkáme a uvidíme“. Auto k pronájmu mohou snížit jejich obavy, protože lidé, kteří si chtějí auto koupit, si mohou auto pronajmout jen na jeden den, vyzkoušet si ho a rozhodnout se, zda auto na elektrický pohon vyhovuje jejich potřebám.“ Aby ušetřil čas a energii spotřebitelů, Zinoro také nabízí kompletní služby, konkrétně jednorázový poplatek za pronájem, který zahrnuje Státní poznávací značku, pojištění a poprodejní služby včetně údržby a oprav. „Od příštího týdne bude pět sedanů Zinoro 1e odesláno na zkušební jízdy. Doposud na konzultaci a objednat se na zkušební jízdy přišlo několik set klientů.“

Pokud jde o výdrž baterie vozidel na elektrinu, což je ve středu pozornosti

potenciálních kupujících, další model sedanu zahrnutý v pekingském katalogu, BYD e6, má v tomto ohledu absolutní převahu.

Manažer BYD v pobočce Sin Min Cheng, Ma Lin-po, informoval, že sedan e6 je crossover vozidlo, stoprocentně na elektrický pohon a spojuje v sobě vlastnosti sportovního užitkového vozidla (SUV) a víceúčelového vozidla (MPV).

„Baterie sedanu e6 od BYD vydrží přes 300 kilometrů, to je o 50% více než u ostatních samostatně vyvinutých automobilových značek.“

Nicméně e6 z BYD a 1e z BMW, jakožto stoprocentně elektrická vozidla zaměřená na high-end trh, nejsou dostatečně konkurenceschopná z hlediska ceny. Proto firma BYD přesunula své strategické zaměření z plně elektrické na hybridní pole. V prosinci loňského roku vyvinula zbrusu nový





hybridní vůz Čchin, který se vztahuje k dynastii Čchin z čínské historie. Jakožto nákladově efektivní hybridní vozidlo Čchin v lednu zaujalo první místo v prodeji vozidel s technologiemi na nové energie v Číně.

Chce-li navázat na svůj úspěch s Čchin, firma BYD v budoucnosti plánuje vypustit sérii hybridních modelů s názvem Dynasty. Bude mezi nimi SUV hybrid Tchang, Jüan, Ming a Čching. BYD také plánuje vyrábět sportovní vůz, pojmenovaný e9, zaměřený na soukromé high-end uživatele.

Firma BYD usiluje o vytříbení svého cílového trhu, zatímco další výrobci hledají doplňkové zdroje v zahraničí.

Například čínská firma Geely Automobile, která v roce 2010 dokončila převzetí Volvo, oznámila svůj plán vkročit na nové pole vozidel s technologiemi na nové energie. Geely v únoru také převzal britského výrobce aut na elektrický pohon Emerald. Německý výrobce automobilů Daimler Benz a firma BYD založily společný

podnik ve městě Šen-čen a v příštím měsíci představí svůj první společný model dEnza. Zástupce generálního ředitele pro prodej a marketing v Šen-čenu BYD-Daimler New Technology, Lin Mi, sdělil, že dEnza účinně kombinuje dlouholeté zkušenosti Daimleru s výrobou automobilů s přednostmi firmy BYD v oblasti baterií a elektronickém řízení.

„Zaujali jsme vůdčí místo na světě v oblastech energií a automatiza-

ních technologií - technologií baterií ABB. V následujících šesti letech bude ABB výhradně pro naše automobily poskytovat vybavení domácností se stejnosměrným proudem pro rychlé nabíjení.“

Lin Mi dále poukázal na to, že z individuálního pohledu vozidla s elektrickým pohonem čelí dvěma vážným obtížím, totiž výstavbě sítě nabíjecích stanic a získání důvěry spotřebitelů.



Květinové lahůdky

Zdroj: CRI

Pokrmý z čerstvých květů jsou hezké na pohled, krásně voní, dobře chutnají a vzbuzují chuť k jídlu. Podávání čerstvých květinových pokrmů představovalo ve staré Číně jeden z lidových zvyků, který se dochoval dodnes. Svěží květy se servírují na mnoho způsobů. Míchají se do studených salátů, přidávají se do smažených jídel, do polévek nebo do kaší čou.

Nejoblíbenější jsou okvětní plátky plně rozkvetlých květů, které jsou mimo jiné velmi výživné. Například slavné „Chryzantémové maso z prefektury Čung-šan“ v provincii Kuang-tung se připravuje z čerstvých okvětních plátků chryzantém, které se nejprve opraží a pak se dusí spolu s tenkými plátky prorostlého masa a s cukrem.

Pivoňce se přezdívá královna květin. Její velké, krásné barevné květy jsou překvapivě také výživné a chutné. Ať už pivoňky jíte osmažené, vařené v jemném nálevu nebo jinak upravené, uchovávají si svoji výraznou vůni. Kučeraři z města Luo-jiang, pivoňkového království v provincii Che-nan, používají pivoňku ve svých pokrmech jako jednu ze základních surovin. Jak na stole přibývají jednotlivá jídla, při-

pomíná stůl rozkvétající květinu, která se vybarvuje, až je člověku líto do ní zabořit jídelní hůlky.

Městu Kanton se také říká „město květů“ (Chua-čcheng). Zrodila se v něm „hostina květinových bohů“, na které se na stůl servírují vzácné květiny jako sněhové lotosy z Nebeských hor i obvyčejné druhy jako zmarilka čínská (c'-fing, *cercis chinensis*). Na hostině naplno vynikne barva, vůně i chuť čerstvých květů.

Smažené maso se šácholany olysalými (*magnolia denudata*), okvětní plátky chryzantém se smaženým vejcem, smažené vepřové nudličky s lotosy nebo vonokvětky (*osmanthus*) se sušenými mušlemi *conpoy* jsou všechno ty nejvytříbenější pochoutky. Dělá se také vývar z masových plátků a poupat, kuřecí vývar s epiphyllum, polévka s tofu a nevadlcem hřebenitým (*celosia cristata*) nebo vařený lotos s kardamomem. Chutná, sladká a voňavá je také kaše s masem a okvětními plátky lotosu nebo kaše se švestkovými květy a kukuřicí. Květy se dají využít také při výrobě alkoholu, čaje nebo kandovaného ovoce. Alkohol s květy vonokvětky, švestky nebo chryzantémy je nesmírně oblíbený.

I když nemůžeme jíst všechny druhy květů, pořád nám příroda skýtá dost na to, abychom si obohatili jídelníček.

„Růžolící květy broskviček, krásné jako líce dívčích tvářiček“

Broskvoň je malý stromek, který patří do čeledi růžovitých, rodu slivovní. „Broskvoně rozkvétají, kvítky se vybarvují,“ tak zní úvodní verš známé čínské básně, která zachycuje krásu kvetoucích broskvoní. Jejich květy nejen zkrášlují jaro, ale také se jimi mohou krášlit ženy. Broskve rozkvétají v polovině dubna a mají jemně červené, růžové, jasně červené nebo i bílé květy. Dají se jíst květy broskvoní, které se pěstují na okrasu i ty na ovoce. Květy se také používají při výrobě léků.

Květy broskvoní obsahují kaempferol, kumarin, naringenin a další vzácné složky. Podle čínské medicíny je energie broskvových květů mírná, nevychyluje se k horké ani studené. Mají nahořklou chuť, neobsahují škodliviny, zlepšují propustnost a proudění energie trávicího traktu, zbavují tělo energie „větrné škodliviny“ způsobující mnohé nemoci a zklidňují tělo. Cení se i pro své kosmetické účinky, zlepšují pokožku, mají blahodárné účinky na srdce, podporují proudění krve, zbavují zácpy a dodávají obličej zdravý nádech a barvu. Květy broskví jsou lékem a zároveň naprosto přírodním kosmetickým prostředkem. Dá se z nich také uvařit lahodné, voňavé jídlo.

Voňavé pokrmy z jasmínu

„Krásné květy jasmínu; krásné květy jasmínu; provoní celý sad; není nad ně voňavějších...“ Jasmín je známý po celém světě, do Číny se dostal z jihozápadní Asie za dynastie Chan (206 před n. l. – 220 n. l.). V Číně je rozšířený už přes 1 700 let. Jeho zelené listy v zimě neopadají, kvete celé léto a podzim. Výrazná, pronikavá vůně se nese







Květy jasmínu se mohou jíst a dá se z nich dělat květinový čaj. V Komentářích k požívání jídla a nápojů z dynastie Ming se píše: „Jemné květy jasmínu se omyjí a pak se vaří s tofu. Tento pokrm je mimořádně lahodný.“ Květy jasmínu v pokrmech jsou vynikající. Nejenom že voní, ale také zvyšují chuť k jídlu. V ústech po jasmínovém jídle zůstává příjemná chuť a má blahodárné účinky. Jasmínový čaj vyniká jemnou vůní, lahodně chutná a nezůstává po něm nepříjemná pachout, je velmi oblíbený.

Kaše s jasmínovými květy: 10g sušených nebo 20g čerstvých jasmínových květů, 50g rýže. Vařte vše dohromady, jako když vaříte rýžovou kaši a jezte teplé. Jasmínová kaše krásně voní. Je příznivá pro játra a zlepšuje proudění energie. Působí dobře na slezinu a zlepšuje koncentraci. Pomáhá při nadýmání, ztrátě chuti, na bolesti žaludku a dalších onemocněních. Působí blahodárně při menstruaci a mírní menstruační bolesti.

Slazená voda s jasmínovými květy: 5g jasmínu, cukru podle chuti. Dejte jasmínové květy do hrnce, zalijte je vodou a přiveďte do varu. Odstraňte květy a můžete pít. Nápoj vyrovnává energii čchi a má analgetické účinky. Blahodárně působí na játra a zlepšuje náladu. Pomáhá při bolestech v břiše a na hrudi, které jsou způsobené problémy s prouděním energie čchi jater.

Jasmínový čaj: 8g květů jasmínu, 6g puškvorce trávolistého, 10g zeleného čaje, cukru podle chuti. Květy jasmínu, puškvorec trávolistý a zelený čaj se omyjí vodou a nechají se oschnout. Pak se smíchají a rozdrtí najemno. Zalévá se vařící vodou, přidává se cukr, má sladkou vůni a dobře chutná. Podává se jednou denně. Zbavuje tělo škodlivé vlhkosti a napomáhá správnému proudění čchi, napomáhá trávení a zmírňuje bolest. Je vhodný při chronickém zánětu žaludku, nadýmání a jiných potížích.



do dálky a dlouho přetrvává. Pro svou vůni a krásnou barvu se často pěstuje i doma v květináči. Když máte v domě v létě jasmín, provoní vám celý byt a budete mít pocit, že spalující horko je o něco snesitelnější, jakoby vás vůně jasmínu ochlazovala. Když víte jak na to, může vám jasmín přinést potěšení také v kuchyni a pomoc v lidovém léčitelství.

Květy, listy i kořen jasmínu mají léčivé účinky. Listy a květy mají detoxikační a analgetické účinky, kořen je přirozeně zásaditý. Pomáhá při některých očních onemocněních. Ve správném množství vývar z jasmínu léčí zarudnuté a napuchlé oči, zabra-

ňuje slzení očí při větru. I s kořenem jasmínu můžete udělat divy v domácí medicíně. Odřežou se dva centimetry kořenu, omyje se a drcený se ponoří do alkoholu. Když se jím pak potírají rány a modřiny, rychleji se zahojí. Také se může louhovat v jedlém oleji, kterým se pak mohou léčit záněty uší. Známé jsou i kosmetické účinky jasmínu, extrakt v páře uvařeného jasmínu může nahradit extrakt z růží a krém z něj hydratuje a vyživuje pokožku.

Jasmín je zcela mimořádně hodnotnou surovinou, vyrábí se z něj vonné oleje, mýdla a kosmetika. Kilo jasmínového oleje stojí jako kilo zlata.

Nudle s praženou sojovou pastou

Zdroj: CRI

Hlavní ingredience ča-ťiang-mien tvoří nudle, vepřové a zelenina. Nudle se dobře tráví a blahodárně působí při chudokrevnosti, posilují imunitu a vyrovňávají schopnost vstřebávat živiny. Ve vepřovém jsou zase vysoce kvalitní proteiny a nezbytné mastné kyseliny, železo pro tvorbu hemoglobinu v krvi a cystein, který usnadňuje jeho vstřebávání a pomáhá při chudokrevnosti způsobené nedostatkem železa. Podle čínské medicíny je vepřové dobré na krev a na ledviny, doplňuje jinovou energii a udržuje je tekutiny v rovnováze.

Obsahuje však mnoho cholesterolu, takže by ho neměli jíst lidé trpící nadváhou či s vysokou hladinou cholesterolu. Také je potřeba použít dost zeleniny, jinak nudle ča-ťiang-mien nebudou nijak zvlášť zdravé, bude v nich moc soli a málo vlákniny, vitamínu C a draslíku. Omáčka je bohatá na bílkoviny a vitamíny řady B, takže jde dobře dohromady s potravinami z mouky. Po konzumaci nudlí ča-ťiang-mien s vepřovým se nedoporučuje pít moc vody.

V Pekingu se rozlišují dva typy nudlí, totiž tažené nudle čchen-mien a sekané nudle čhie-mien. Tažené nudle se dělají tak, že se těsto válečkem rozválí na jednu velkou placku. Z těsta se pravou rukou odkrajuje tenký plátek, zatímco levou se nudle odtahuje. Odříznutá nudle se obalí v mouce, aby se nepřilepila k ostatním. Nakonec se všechny nudle vezmou do rukou, kuchař ruce roztáhne a nudle natáhne. Konce, které se stiskem rukou spojí, odříznou se a vyrobené nudle se rovnou vhodí do hrnce s vařící vodou.

I sekané nudle se nejdříve uválí na tenkou placku. Poté se těsto posype moukou, načež se přeloží. Když je těsto naskládáno v několika vrstvách na sobě, odřezávají se tenké plátky. Uvařené nudle se promíchají s ostatními ingrediencemi a jídlo je hotovo.



Jak uvařit pekingské nudle ča-ťiang-mien:

1 kg bůčku: nakrájíme na kostičky cca 2x2 cm

800g sójové pasty chuang-ťiang

svazek jarní cibulky (cca 6-8 ks): nakrájíme na cca 1 cm široké kousky

kousek zázvoru: nakrájíme najemno (cca 2 polévkové lžíce)

olej: aby zakryl dno pánve, bůček pustí tuk, takže nedávejte příliš velké množství

Zelenina na *cchaj-ma*: salátová okurka, mrkev, čínské zelí, podle toho, co doma máte

Postup:

Olej necháme mírně zahřát, poté do pánve vložíme bůček a mícháme na silném ohni, aby ztratil barvu a pustil vodu. Když bůček pustí vodu, mícháme pomalu dál, až se voda opět vstřebá. Pokud chcete, aby bylo maso výraznější chuti, je dobré míchat do zlatova, bude sice tužší, ale chutnější. Pokud chcete, aby bylo maso spíše měkké, jakmile se voda do masa vstřebá, nečekejte, až maso získá zlatavou barvu a hned pokračujte v postupu dál.

Cca 20 minut

Přidejte hned zázvor. Zázvor neutralizuje výraznou charakteristickou chuť masa, v čínštině se říká, že odstraňuje „štiplavost“ masa. Míchejte chvíli, než zázvor začne vonět.

Cca 5 minut

Přidejte jarní cibulku, pořádně promíchejte s masem. Cibulka také pustí trochu šťávy, takže se nemusíte bát, že se maso připálí. Míchejte do té doby, až cibulka povadne, ale neměla by ztratit barvu.

Cca 5 minut

Přidáme sójovou pastu a zalijeme stejným množstvím vody. Pasta sama o sobě je již dost slaná, takže se jídlo nesoří. Pastu dobře smícháme s ostatními ingrediencemi a také tak, aby se spojila s vodou. Za neustálého pomalého míchání necháme celou směs zevřít. Když začne směs vřít, je nutné míchat již pravidelně tak, že se plochou stranou vařečky neustále procházíme po dně pánve, pasta se totiž hodně lepí. Nesmí vzniknout na dně pánve spálenina, jinak pasta zhořkne. Nemusíte míchat rychle, důležité je míchat neustále a přejíždět celou plochu pánve. Oheň je možné zmírnit, ale tak, aby směs pořád jemně probublávala.

Cca 30 minut

Pasta začne postupně měnit barvu, začne tmavnout a začne se odlučovat olej. Když se vytvoří dostatečná vrstva oleje, která oddělí směs od dna pánve, je možné na malinkou chvíli přestat míchat. Směs ještě chvíli necháme probublávat a občas zamícháme. Pasta je hotová tehdy, když získá tmavě hnědý odstín (nesmí to však být odstín spáleniny).

Cca 40 minut



Připravíme *cchaj-ma* - syrovou zeleninu nakrájenou na nudličky. Abychom si ušetřili práci, můžeme použít struhadlo, nudličky navíc pak budou tenčí. Až si připravíme nudličky ze salátové okurky, mrkve a další zeleniny, naložíme ji na chvíli do studené vody a necháme okapat. Zelenina pak bude svěžejší a křupavější. Pokud máte rádi, můžete přidat i salát.

Do čerstvě uvařených nudlí přidáme trochu omáčky a zeleninové směsi *cchaj-ma*. Promícháme a jíme.

Tipy:

Jelikož se pasta v průběhu vaření lepí na dno pánve, nejvhodnější je pánve s nepřilnavým povrchem, ušetříte si tím hodně stresu.

Hotovou směs můžete dlouhodobě uskladnit v ledničce. Pozor, směs je velice slaná, na jednu porci nudlí vám vystačí

jedna polévková lžíce. Můžete použít i jako bujon do polévek.

Sójová pasta je polotovár, dostanete ji v obchodech s čínskými potravinami ve vietnamských tržnicích.

Důležitý není ani tak postup, co se kdy přidává, to je jenom osnova a tu je lehké si zapamatovat.

Důležité je:

1. naučit se krájet – na akurátní velikost, pravidelné kousky,
2. naučit se míchat – aby byly jednotlivé ingredience rovnoměrně propečené
3. „s jídlem si povídat“, pozorovat, jak mění barvu, poslouchat, jak se mění zvuk smažení či vaření, i cítit jak se mění vůně, vnímat celkovou konzistenci jídla, zkrátka ho „cítit srdcem“.



Čínské taoistické kung-fu

„Cesta ke zdraví“

Kurzy pro děti i dospělé
od ledna v Brně a Praze



wutao99@seznam.cz
facebook.com/wutao.cz
+420 603 100 280

wutao.cz
wudang kung fu association

INZERCE 150104

| **STUDENT** | **AGENCY** |

jazykové pobyty v zahraničí

**NEJLEPŠÍ ČAS VYRAZIT STUDOVAT
JAZYKY DO ZAHRAŇICÍ?
PRÁVĚ TEĎ!**



Pro začátečníky i pokročilé
Krátkodobé i dlouhodobé
Vyšší odborné školy i univerzity

800 100 300
www.jazykovepobyty.cz

INZERCE 150105

Zájezd do Jihozápadní Číny – ŠANGRI-LÁ
provincie Yunnan s odborným doprovodem
sinoložky PhDr. Lucie Olivové
17.–28. května 2015

kontaktujte prosím co nejdříve:
cestovní kancelář SALVE tour
Balbínova 30, 120 00 Praha 2
tel: 222 25 41 76, 602 369 706
salve@salve.cz, www.salve.cz



**Inzerujte
s námi**



www.mphoenix.eu
e-mail: mphoenixsro@gmail.com
tel: +420 605 085 892



2015 农历乙未羊年
Šťastný Nový rok

Leden

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Únor

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Březen

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Duben

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Květen

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Červen

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Červenec

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Srpen

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Září

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Říjen

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Listopad

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Prosinec

NE	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

