

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 20

DUBEN 2014

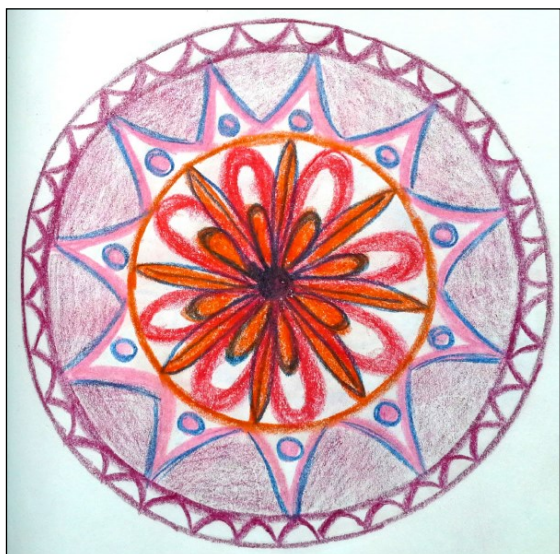
ZDARMA



I MALÉ ZÁZRAKY...

Také si někdy říkáte, že byste tohle nikdy nedokázali? Namalovat obraz, skočit padákem nebo jít v noci do temného lesa?

Vše je v naší mysli, jako by nás něco blokovalo a říkalo, že tohle přeci nikdy nemůžeme zvládnout. Ale možné je všechno! I malé zázraky...



Presvědčila jsem se, že i já dokážu namalovat portrét svých blízkých nebo krásnou barevnou mandalu. A tohle zvládne opravdu každý. V čajovně již potřetí probíhá kurz malování pravou mozkovou hemisférou a všichni účastníci tvoří nádherná díla.

Ostatně... přijďte se podívat. Výstava obrazů účastníků kurzů je v čajovně po celý duben. Třeba taky dostanete chuť něco si namalovat.

Lenka Zemanová

AKCE V ČAJOVNĚ

Beseda se spisovatelkou *Jenny Nowak*

O nových upířských knihách a o tom, jak autorka ke knížeti krumlovskému přišla.

11. 4., 18:00, 100 Kč



Šestnáctitisíci kilometrovéj vejšlap

Petr Hirsch
Pěšky z Dvo-
ra Králového
do Santiago
de Compostela, Říma a
Jeruzaléma.
23.4., 18:30, 100 Kč



Výstava v čajovně po celý duben:

Kurz kreslení pravou
mozkovou hemisférou

Kurz kaligrafie *Dana Sovová*

Vytvoříte si vlastní kali-
grafický svitek...

30. května a 13. června,
od 18:00 do 21:00,
cena: 690 Kč za obě hodiny
(včetně svitku)

Kartárka *Marta Grundělová*

Informace o termínech v
čajovně

NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH:

JARNÍ OČISTA LEDVIN	2
BUDDHISMUS V KOSTCE: BUDDHISTICKÉ ŠKOLY	2
PŘÍBĚH ČAJE VII.: NÁKUP A SKLADOVÁNÍ	3
VÝZNAM TVARŮ A OBRAZCŮ V MANDALÁCH	4

NEJLEPŠÍ RECEPTY JOSEFA A. ZENTRICHA: JARNÍ OČISTA LEDVIN PAMPELIŠKOVÝM ČAJEM

Večer mezi 17. až 19. hodinou rychle vypijeme 1 litr pampeliškového čaje.

Příprava: Dvě a půl polévkové lžíce bylin zalijeme 1 litrem vroucí vody a louhujeme 5 minut.

Kúru děláme tři dny, pak jeden den vynecháme a opět pokračujeme tři dny.



BUDDHISMUS V KOSTCE: BUDDHISTICKÉ ŠKOLY

1) Škola pasivních energií

Energii dostanete, když ji potřebujete.

Mahajána - velký vůz

- ♦ Praktikuje se v Tibetu.
- ♦ Skromnější, tmavší kláštery.
- ♦ Prvorádou důležitost mají buddhisatvové. To jsou bytosti, které konají vše pro dobro a užitek druhých a budou se neustále vracet v dalších životech, dokud všechny bytosti nedojdou k vysvobození.

Hinajána - malý vůz

- ♦ Založena na individuálním duchovním vývoji v klášteře, důležitá je meditace a práce na sobě.
- ♦ Toto učení se hodně praktikuje v Thajsku, na Srí Lance, Barmě a Laosu.
- ♦ Vyznačuje se velkými, světlými, pozlacenými kláštery. „Jednání, prováděná k blahu jiných mají úspěch jen tehdy, jsou-li prosta vlastních přání. Nesnažte se ovládat jiné, dokud jste neovládli a nepoznali sebe. Jenom tehdy, když poznáte, že není rozdílu mezi vámi a bližním, jste při-

praveni mu plně sloužit. Budete-li úspěšní ve službě druhým, najdete sebe a najdete-li sebe, získáte bytí Buddha.“

Milarepa

2) Škola aktivních energií - Tantra = Vadžrajána = diamantové vozidlo

Energie se vyvolávají obřady a cvičeními. Adept nesmí udělat v cvičení chybu, nesmí se o sebe bát, bát se o život. Energie, která se uvolní, se pak nedá zvládnout. Bez dobrého učitele to není bezpečné.

Podstatou je uvolnění takzvané hadí síly, která u každého spí dole na páteři v oblasti kostrče. Pokud adept není připraven a tato síla se uvolní, může dojít ke spálení nervových center.

Život v tibetských kláštorech

Z každé tibetské rodiny odchází alespoň jeden syn (nejlépe prvorozený) do kláštera obvykle v 8 letech. Na dobu 3 až 4 let se stává školákem = *dapou*. Po celou dobu nosí svůj šat a má na krátko ostříhané vlasy.

Další stupeň jsou novicové = *geněn*. Ty již oblékají mnišský hábit, ale plně se nezúčastní všech obřadů.

Vstup do mnišské komunity se provádí pomocí promoce, kterou vede významný lama. Mnich obdrží řeholní jméno a pak se plně zúčastní náboženského života. Tito mnichové se nazývají *dgechulové*.

Z nich se pak po dlouholetém studiu stávají *gelongové*. Poté mohou být opati, představení kláštera anebo učitelé na vysokých církevních školách.

Označení *lama* se v Evropě nesprávně používá pro všechny mnichy, ale toto označení patří nejvyšším převtělencům a duchovním učitelům.

LA = vyjadřuje nejvyšší úctu
MA = matka

Mnich, kterého život v klášteře omrzl, má možnost vrátit se do občanského života anebo jít poustevničit.



Lenka Zemanová s díky za inspiraci Mírovi Kosovi

PŘÍBĚH ČAJE: VII.DÍL: PŘÍPRAVA ČAJE

Čajovník mě zavedl do kuchyně. „Konečně Ti ukážu několik způsobů přípravy čaje. Hned na začátek bych Tě ale měl varovat. Existuje sice několik metod a ověřených postupů, ale prakticky není žádná „správná“ příprava čaje. Čaj můžeš připravit obřadně, ale můžeš i na-prosto jednoduše hodit pár lístků do šálku. A pokud Ti čaj bude chutnat, pak jsi ho připravil „správně“.

Co Ti ale téměř vždy zaručí skvělý šálek čaje, jsou 4 principy japonského čajového obřadu Cha-no-yu. Nemusíš žádný obřad provádět, jen měj na paměti *harmonii, úctu, klid a čistotu*.

A ještě jedna věc než začneme...

harmonie

úcta

čistota

klid

和
敬
静
寂

Pamatuju si, jak jsem kdysi dávno pil jasmínový čaj, který připravila jedna dívka. Byl to snad ten nejlepší jasmínový čaj na světě! Strašně dlouho jsem se snažil uvařit čaj, který by byl stejně dobrý. Do teď se mi to ale nepovedlo. Každý,

kdo čaj připravuje, do něj podle mého vkládá nějakou energii. Proto je každý nálev jedinečný.

Ale pojďme rovnou k věci. Záleží na tom, jestli máš spoustu času a čaj si chceš vychutnat v jeho plné síle nebo jestli vaříš čaj ve spěchu pro velkou skupinu lidí. Pro každou situaci se hodí

jiná příprava.

Kolik čaje bude potřeba?

Čaj by se měl uvádět v gramech. Každý čaj má jinou velikost lístků a tak například tvrzení jedna lžička na šálek není úplně směrodatné.

Obecně je to asi 1g/30-50ml vody.

Může se to mírně lišit. Není ale úplně potřeba postupovat „laboratorně“ a tak Ti to dnes budu ukazovat v těch lžičkách (při „normální“ přípravě použiješ jednu lžičku na šálek o velikosti asi 200ml + 1 lžičku „pro konvici“).

Voda. Ta je samozřejmě nejlepší z přírodního pramene. Ale my se budeme muset spokojit s vodou z vodovodu nebo pramenitou vodou v láhvích. Vodu z vodovodu nech vždy chvilku odtéct a nikdy nepoužívej teplou vodu.

Teplota vody je také důležitá. Na **černé čaje** se používá právě uvařená voda (tedy asi 95 stupňů). Jedna britská moudrost praví: „Přineste čajovou konvici ke konvici na vaření vody, a nikdy ne naopak.“

Na **Oolongy** se používá o něco málo chladnější voda (80 - 90 stupňů – teplotu můžeš s každým dalším nálevem trochu navýšit).

Naopak **zelené čaje** se vroucí vodou opravdu nezalívají (dobře, pokud jsi ve Vietnamu, tak možná ano, ale jindy radši ne). Zelené čaje potřebují chladnější vodu – 60-85 stupňů. Teplotu můžeš opět navyšovat s dalšími nálevy (zhruba o 5 stupňů).



Jak dlouho nechat čaj louhovat?

Při normální přípravě (tím mám na mysli přípravu s větším množstvím vody) se **černý čaj** louhuje asi 2-5 minut.

Oolong 1-5 minut (to je opravdu hodně individuální, přikláněl bych se ale spíš k té spodní hranici).

Zelený čaj 1-3 minuty.

Pu Erh 3-7 minut.

Ovocný čaj 5-10 minut (zalévá se vařící vodou).

Bylinný čaj 5-15 minut (zalévá se vařící vodou nebo se dělá odvar).

Shrnutí „evropské“ přípravy čaje

- 1 lžička/ šálek 200 ml
asi 3 lžičky/ konvice 500ml
- Teplota vody a čas podle výše uvedených informací.

Příště Ti ještě povím o té „tradičtější“ (mnohem více nálevové) přípravě čaje, při které objevíš celé jeho kouzlo.



Čajovna U sv. Mikuláše

Kde nás najdete?

Beneš z Loun 321

Louny

440 01

Sklepní prostory pod lékárnou U sv.
Mikuláše na Mírovém náměstí.

Otevírací doba:

Po 10:00 – 17:30

Út 10:00 – 17:30

St 10:00 – 20:00

Čt 10:00 – 17:30

Pá 10:00 – 20:00 (mimo přednášky)

So 9:00 – 11:00 (během trhů)

Od 16. dubna

ZAJDĚTE JEŠTĚ NA:

WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ

NA PITÍ ČAJE JE VŽDY
VHODNÁ CHVÍLE.

Lewis Carrol

*Tak a teď jste na poslední stránce tohoto „časopisu“.
Přes všechny ty informace o čajích, bylinkách, kamenech... pořád
jedna chybí. Ta o čajovně. Takže...*

Jméno: Čajovna U svatého Mikuláše

Co nabízíme: přes 40 druhů kvalitních čajů, výbornou čokoládu, skvělou kávu, nejrůznější mňamky, vodní dýmku, čaje a kameny, čajové náčiní a jiné nezbytnosti na prodej

Pro koho jsem: pro nekuřáky cigaret, pro kuřáky vodní dýmky, pro mladé a naivní, ale i pro životem zkušené

Z čeho mám radost: ze zajímavých přednášek léčitelů, z dechberoucích koncertů a z obrazů nejrůznějších autorů

Každá návštěva mně a čajovníkům udělá radost! :)

Čajovna U sv. Mikuláše



STAŇTE SE FANOUŠKY

NAŠICH

FACEBOOKOVÝCH

STRÁNEK A DOZVÍTE

SE VŠECHNY NOVINKY

JAKO PRVNÍ!

A NAVÍC DALŠÍ

INFORMACE ZE

ZÁKULÍ ČAJOVNY :-)

/CAJOVNAMIKULASE

Na tomto čísle spolupracovali:

texty: Lenka Zemanová, Kateřina Zemanová, J. A. Zentrich

obrázky: Lenka Zemanová, Eva Bárová

fotografie: archiv, Eva Fialková

VÝZNAM TVARŮ A OBRAZCŮ V MANDALÁCH

*Když ji namalujete, stane se prostředníkem v našem
sebepoznání. Mandala.*

Tvary a obrazce, které vytvoříme, vypovídají o
nás samých, o naší povaze a našem naladění.

Zvířata – symbolizují nevědomou stránku
osobnosti. Čím primitivnější zvíře namalujeme,
tím hlubší úroveň nevědomí představuje,

- ♦ *Slon* je například symbolem moudrosti a věčnosti.
- ♦ *Lev* představuje krásu a bojovnost.
- ♦ *Ptáci* jsou symbolem lidské duše a její přeměny.
- ♦ *Motýl* vyjadřuje krásu fyzickou a duševní a je symbolem proměny.

Kruh definuje prostor. Vše, co je uvnitř, je
chráněné a v bezpečí.

- ♦ Hodně malých kroužků chrání některé aspekty osobnosti.
- ♦ Prázdný střed mandaly symbolizuje otevřenost.

Kříž svědčí o hrdinskosti a skromnosti člověka.

Oko představuje nadpřirozené schopnosti, vcítění a pochopení druhého.

Kapky jsou projevem úrodnosti, hodně nápadů.

Květina je symbolem krásy a věčné obnovy života.

Trojúhelník se špičkou dolů symbolizuje ženský princip, se špičkou nahoru princip mužský.

Spirála je starým symbolem cesty, nekonečna a duchovního rozvoje.

Čtverec představuje pevnost a stabilitu a vyváženost čtyř prvků.

Lenka Zemanová

