

# MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 21

KVĚTEN 2014

ZDARMA

## ZAJÍMAVÝ LÉKAŘ

Mám moc ráda drahé kameny a polodrahokamy. K této lásce mě přivedl Mirek Kos – geolog a buddhista, který k nám do čajovny jezdil po mnoho let. Bohužel už odešel do mineralogického nebe...

Nedávno jsem v knihkupectví objevila moc krásnou, výpravnou publikaci Léčivá moc drahých kamenů. A zjistila jsem, že autorem je doktor medicíny Miroslav Procházka, který byl náhodou (?) dlouholetým přítelem právě Mirka Kosa.

Tento pán mě moc zaujal a já se rozhodla ho vyhledat a pozvat do čajovny. Doktor Procházka napra-

vuje nemocným páteř, sbírá kameny a má moc rád lidi.

Když mu bylo 16 let, přejel mu autobus nohy a hrozilo, že už nikdy nebude chodit. On se však nevzdal, začal se věnovat józe a nyní pomáhá pacientům napravovat to, co si většinou nadrobili sami. Je vyznavačem tibetské medicíny, hodně cestuje, na pražském Jarově má rehabilitační kliniku.

S tímto velmi zajímavým lékařem se můžete setkat v čajovně dne 16. května, kdy se na přednášce Drahé kameny a tibetská medicína podělí o své bohaté zkušenosti.

*Lenka Zemanová*



## AKCE V ČAJOVNĚ

**Japonsko – země úsměvů**  
*Yasuyo Nishida*  
a *Vladimír Groh*

Objevíme kouzlo japonského čajového obřadu, originální porcelán, odlišný způsob života a japonskou filozofii.

9. 5., 18:00, 100 Kč



**Drahé kameny a tibetská medicína**

**MUDr. Mirek Procházka**  
I klasický lékař může využít drahé kameny a tibetskou medicínu v praxi...

16. 5., 18:30, 100 Kč

**Výstava v čajovně**

**po celý květen:**  
Pavel Pelikán – Fotografie

*Přednášky: důchodci a studenti pouze 50 Kč*

**Kurz kaligrafie**

*Dana Sovová*

Vytvoříte si vlastní kaligrafický svitek...

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

**Kartářka**

*Marta Gřundělová*

*Informace o termínech v čajovně*

### NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH:

JARNÍ DETOXIKACE	2
KALIGRAFICKÝ SVITEK	2
PŘÍBĚH ČAJE VIII.: PŘÍPRAVA ČAJE	3
BUDDHIZMUS: ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY	4

## JARNÍ DETOXIKACE (PODLE ALLY SVIRINSKÉ)

### 1. přípravný týden

- uvolnění hlenu v těle

Ráno

- ♦ jílová voda nebo 2 tablety **zeleného jílu**
- ♦ lžička křenové směsi: 150 g nastrouhaného křenu rozmixujeme se šťávou ze 3 citronů a uchováváme v lednici

Večer

- ♦ 1 lžičku křenové směsi
- ♦ před sprchováním nasucho vykartáčovat tělo

### 2. týden - očista tlustého střeva

Ráno

- ♦ jílová voda nebo 2 tablety **zeleného jílu**
- ♦ snídaně z ovesných vloček nebo otruby

Večer

- ♦ Košťatový salát: smícháme nastrouhané zeli, mrkev a červenou řepu v poměru 3:1:1, přidáme trochu citronové šťávy a lžičku olivového nebo konopného oleje
- ♦ **Psyllium** - 1 lžičku rozmíchat v sklence džusu a pak zapít ještě sklenicí vody
- ♦ před sprchováním nasucho vykartáčovat tělo

### 3. týden - očista jater

Ráno

- ♦ 1. až 3. den: křenová směs z přípravného týdne
- ♦ 4. až 7. den: sklenku jablečného moštu se šťávou z citronu
- ♦ snídaně z ovesných vloček
- ♦ jílová voda nebo 2 tablety **zeleného jílu**

Během dne

- ♦ popíjet 2 až 3 šálky **jaterní směsi**

Večer

- ♦ **Psyllium**: 1 lžičku rozmíchat ve sklence džusu a zapít ještě sklenicí vody

- ♦ před spaním nasucho vykartáčovat kůži

### 4. týden - očista ledvin

- ♦ Vypít za den 1 litr zeleninové šťávy z mrkve, červené řepy, celeru.

- ♦ Pít 2 až 3 šálky ledvinové **směsi**.

- ♦ Do stravy zařadit meloun, rýži a celozrnné pečivo.

+ Během celé detoxikace vynechat kávu, černý čaj, čokoládu, alkohol, omezit cukr a sůl.

## KALIGRAFICKÝ SVITEK

Všechny čaje a přípravky je možné koupit v čajovně

Kaligrafie slouží k vyjádření tělesné i duševní energie pisatele, jedná se o umění zachycení okamžiku, nálady či pocitu. Psaní kaligrafie je považováno za tradiční způsob, jak dosáhnout duševní rovnováhy. Každé dílo vzniká hluboko v srdci kaligrafa a stává se tak výrazem jeho osobnosti.

Čeká na vás nevšední zážitek v podobě čínské tušové kresby a kaligrafie. Vytvoříte si vlastní kaligrafický svitek, jehož základem bude piktografické písmo doplněné obrázkem.

Inspiraci můžete čerpat z předloh, které vám budou

k dispozici. Jedná se o velmi jednoduché, ale výrazové kresby.

Kaligrafický svitek vám může posloužit jako dárek - přání ke slavnostní události anebo ho můžete použít jako dekorativní ozdobu vašeho domova či k jeho symbolické ochraně.



Výroba vlastního kaligrafického svitku je vhodná i pro naprosté začátečníky, kteří nikdy nekreslili. Ukážeme si 8 základních tahů štětcem a způsoby jeho držení, neboť tah štětce a to i ten nejjemnější vychází z boků, tak otevřeme bránu pro vstup do světa kaligrafie.

Překlad textu na přiloženém obrázku:

„Lidé naslouchají učení země, země se řídí učením nebes, nebesa se řídí učením tao a tao následuje cestu přírody.“

Lao-c'

**Kurz kaligrafie**  
Dana Sovová

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

## PŘÍBĚH ČAJE: VIII.DÍL: PŘÍPRAVA ČAJE (B)

„A teď konečně ta tradičnější metoda, která se podobá přípravě kung fu čaja (což znamená umění udělat čaj dobře). Nepopíšu tu ale úplně přesně čajový obřad, použiju jen některé principy, které se mi osvědčily – prostě jak si připravit vážně dobrý čaj bez těch velkých obřadností.“

### Proč doporučuji tuto přípravu?

Lístky se louhují v menším množství vody po kratší dobu intenzivněji, než v louhovací konvici. Tím se v nich rozvine širší škála chutí i vůní a projeví se všechny jejich vlastnosti.

Je to velmi praktická příprava. Nestane se vám, že by nálev vychladl, protože si vždy si připravíte čerstvý přímo do šálku. Nepovedený nálev jednoduše vylijete a uděláte další z mnoha.

### Budeš potřebovat:

- Malou konvičku.
- Skleněný džbánec nebo šálky, do kterých se přesně vejde obsah konvičky, aby se čaj nepřelouhoval.
- Můžeš použít ještě čajové moře na vylévání přebytečné vody a jako podnos.



čajové moře

- Také termoska (pokud nesedíš zrovna u konvice) se bude hodit.

**Postup** je vlastně docela logický a jednoduchý:

1. Vyhřejeme všechno nádobí – nalejeme do něj horkou vodu.
2. Vodu vylijeme a nasypeme do konvičky čaj (asi polévkovou lžící na 200ml vody, jednoduše je zapotřebí větší množství čaje), který se krásně rozvoní.
3. Doporučuju provést oplachovací nálev (voda se ihned vylije). To se dělá hlavně proto, abychom se zbavili cizích příměsí ve vůni, odstranili hořkost nebo prach z čajů a také připravili čaj na další nálevy. Není to ovšem nutné. Nedoporučuje se to u lámaného černého čaje, protože by se chemické látky uvolnily moc rychle.
4. Doba louhování se u jednotlivých druhů mírně liší. Vždy se ale jedná o sekundy (kvůli většímu množství čaje a teplejší vodě). Obecně platí, že druhý nálev se louhuje trochu kratší dobu než ten první. A od třetího se nějaké sekundy zase přidávají. To už ale záleží na Tobě a na Tvém

„pocitu“. Během louhování můžeme konvičku polévat horkou vodou, abychom dosáhli větší teploty.

5. Je pravda, že se někdy udává, kolik

nálevů čaj snese. Já to ovšem beru trochu volněji a zalívám čaj, dokud mi chutná. Vždy prostě jen přihodím nějakou tu sekundu navíc nebo zvýším teplotu vody o pár stupňů (hlavně tedy u zelených čajů).

Takto můžeš podávat všechny vícenálevové kvalitní čaje.



gaiwan

Čaj si můžeš připravit také v gaiwanu (zhongu). Postup je prakticky stejný. Čaj můžeš pít rovnou z gaiwanu, kde se „cedí“ pokličkou a když v gaiwanu zůstává asi 1/3 vody, tak se dolije další. Nebo jednoduše přelij všechny čaj do nějakého šálku, aby se nepřelouhoval.

Jak jsme už ale uváděli v minulém díle (úvod do přípravy čaje a „příprava ve velké louhovací konvici“), prakticky není žádný „správný“ způsob. Každému vyhovuje něco trochu jiného. Ale to prostě musíš zkusit. Zkusit. A zkusit. A možná právě v tom je to kouzlo.“

*...zosobněná elegance*

## Čajovna U sv. Mikuláše

**Kde nás najdete?**  
Beneše z Loun 321  
Louny

**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)

**Telefon:** 415 652 164

**E-mail:** cajovna@arsys.cz

**Facebook:** Čajovna U sv. Mikuláše

DALŠÍ INFORMACE NA:

[WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ](http://WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ)

POUČIL JSEM SE, ŽE ČAJ JE  
LEPŠÍ NEŽ BRANDY.

*Theodore Roosevelt*

*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  
ZÁKULISÍ ČAJOVNY :-)

/CAJOVNAUSVMIKULASE

*Na tomto čísle spolupracovali:*

**texty:** Lenka Zemanová, Kateřina Zemanová, Dana Sovová

**obrázky:** archiv Dany Sovové

**fotografie:** Kateřina Zemanová, expect.cz, archiv

## BUDDHIZMUS: ČTYŘI VZNEŠENÉ PRAVDY

*„Ukázal jsem vám cestu k vysvobození. Musíte však mít na paměti, že jeho dosažení závisí jen na vás.“*

*Buddha*

### Čtyři vznešené pravdy

1) **Existuje utrpení** – Buddha ho poznal při své první cestě z paláce. Uviděl nemocné, chudé, umírající. Život nám neposkytuje to, co si přejeme nejvíce – stálé a neměnné štěstí.

2) **Utrpení má svou příčinu** – tou je žádostivost a touha po smyslových požitcích, radostech a vášních. Štěstí hledáme na nesprávném místě a pak se divíme, když ho nenajdeme. A tak znovu strádáme.

Tento cyklus ilustruje následující příběh:

*Kdysi žil velký mistr. Jednou večer přišli žáci do jeho domu a našli ho, jak leze po kolenou na zemi. U dveří visela lampa a on se pohyboval v jejím světle.*

*„Mistře, co to děláte?“*

*„Hledám klíč ke dveřím.“ Všichni mu začali pomáhat a usilovně hledali klíč.*

*Po dosti dlouhém hledání, se ho jeden z žáků zeptal:*

*„Mistře, a kde jste zrovna byl, když jste ho ztratil?“*

*„Někde támhle,“ ukázal do dálky ve tmě.*

*„Ale proč ho tedy hledáte tady?“*

*„No, protože je přece mnohem snazší hledat tady na světle.“*

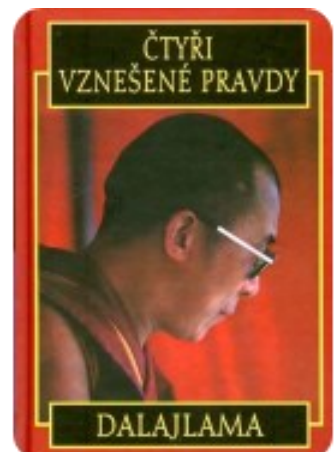
3) **Utrpení je možno ukončit** – odstranění nevědomosti, nenávisti, pýchy a lpění. Tím, že přeměníme svou nevědomost v moudrost, nenávist v lásku a pýchu v soucit a porozumění, můžeme vystoupit z koloběhu životů a tím i ukončit strast a utrpení.

4) **Cesta k odstranění utrpení**

= **Buddhova střední**

**cesta** – nemyslet, neříkat a nedělat nic škodlivého

- ♦ správné porozumění
- ♦ správné myšlení
- ♦ správná řeč
- ♦ správná jednání
- ♦ správná obživa
- ♦ správné úsilí
- ♦ správná pozornost
- ♦ správná meditace



Lenka Zemanová