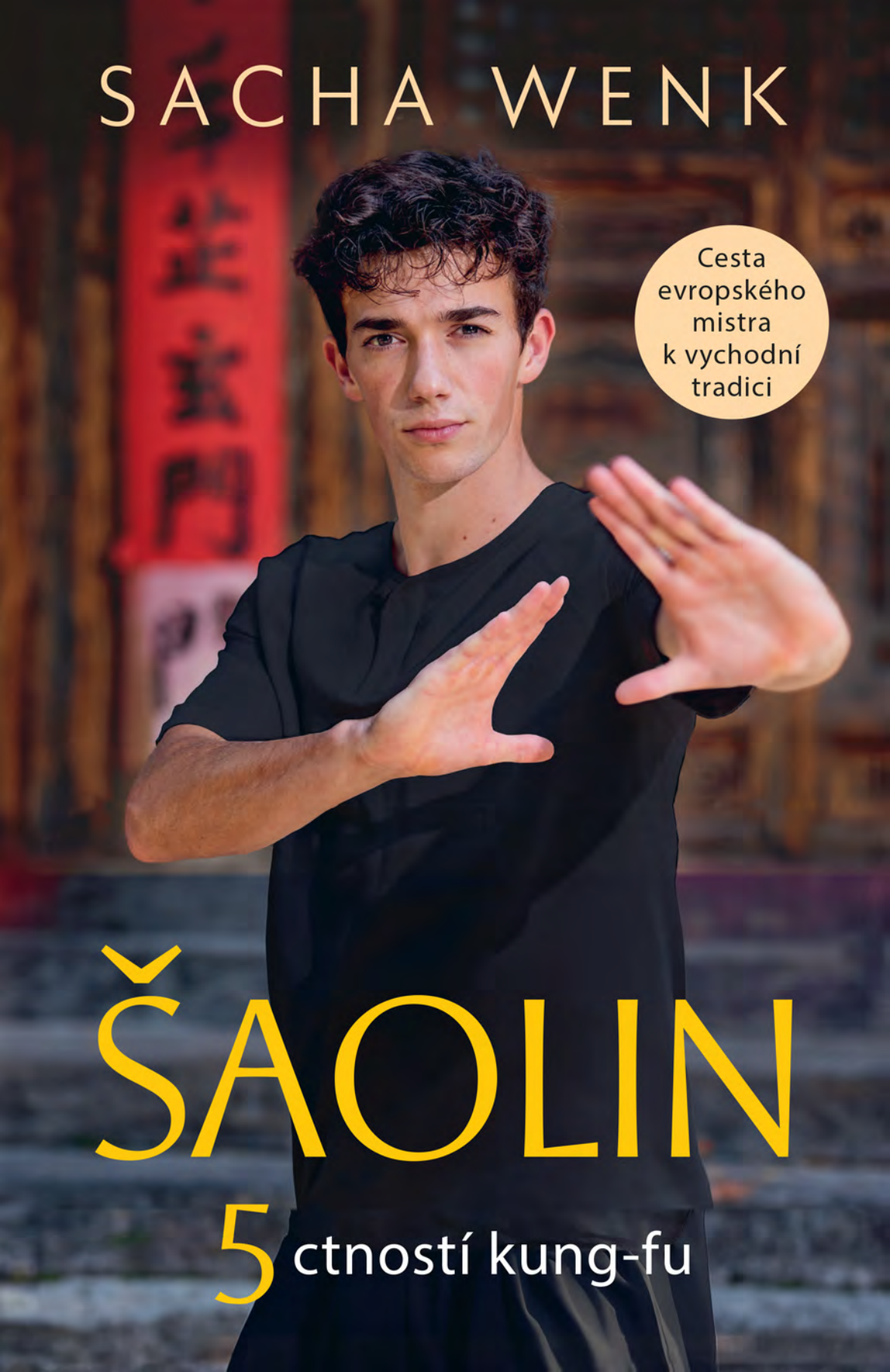
SACHA WENK



Cesta evropského mistra k východní tradici

ŠAOLIN

5 ctností kung-fu

ŠAOLIN

5 ctností kung-fu

SACHA WENK

S CHRISTIANEM LÜTJENSEM
A SANDROU WENK

ŠAOLIN

5 ctností kung-fu

Cesta evropského mistra k východní tradici

EUROMEDIA GROUP

Ediční poznámka

V textu upřednostňujeme srozumitelnost pro čtenáře, a proto především v češtině vžité pojmy a termíny z bojových umění uvádíme podle transkripce Oldřicha Švarného. U některých pojmů jsme se rozhodli zachovat podobu v pchin-jinu, která je v českém kontextu rozšířená, a neuvádět českou transkripci. Vlastní jména šifuů jsou uvedena v české transkripci.

Copyright © 2026 Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Strase 28, 81673 Munchen
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Translation © Olga Kolečková, 2026

All rights reserved

ISBN 978-80-284-1414-6

Šaolinským dětem

Obsah

Předmluva – Bao-quan-li **9**
Prolog – Zvedák **12**

ČÁST I – SOUSTŘEDĚNÍ

Zahřátí na soustředění **16**
Okamžiky stavu beztíže **19**
Třetí oko **27**
Šanghajský zázrak **34**
Bílý tygr **40**
Oheň a led **48**
SOUSTŘEDĚNÍ WORKSHOP **54**

ČÁST II – ODVAHA

Zahřátí na odvahu **60**
Bitvy a blackouty **63**
Stresový balvan **72**
První zkouška **80**
Život v kláštěře **89**
Dny ctnosti **108**
Dopis z Kchun-mingu **125**
ODVAHA WORKSHOP **130**

ČÁST III – DISCIPLÍNA

Zahřátí na disciplínu **136**
Obrázková kniha Kchun-ming **142**
Mistr stylu mej-chua čchüan **145**
„Wanna be a machine?“ **154**
Rok v chrámu **160**
Tři dny noc **186**
Ryba jménem Sacha **191**
DISCIPLÍNA WORKSHOP **196**

ČÁST IV – TRPĚLIVOST

Zahřátí na trpělivost **204**
Velké kolísání **208**
Tiger Muay Thai **211**
Rekrut Koks **217**
Tricolore Militaris **225**
Četa Wenk **237**
TRPĚLIVOST WORKSHOP **245**

ČÁST V – POKORA

Zahřátí na pokoru **255**
Hvězdy a kameny **259**
Exploze **267**
Jeden za všechny **276**
Nebeská aréna **287**
POKORA WORKSHOP **296**

Poděkování **303**


覺悟門
心懷善念定有福報
天地有道萬物知恩

Předmluva – Bao-quan-li

Když jsem za sebou před sedmi lety spálil všechny mosty a odešel do Číny, abych svůj život zasvětil kung-fu, honila se mi hlavou spousta otázek. Jaké to je žít jako mnich bojovník v šaolinském chrámu? Jak daleko člověk musí jít, aby dosáhl jeho neuvěřitelné síly a přesnosti? A jak je to ve skutečnosti s energií *čchi*, která nám má pomoct k větší sebejistotě a spokojenosti v životě?

Toužil jsem to všechno vědět tak moc, že jsem chtěl najít odpovědi co nejdříve a pak je pustit z hlavy. Dnes, po sedmi letech, mě stejné otázky provázejí stále. Už si je však nekladu já sám, ale obracejí se na mě s nimi ostatní. Na instagramu, při rozhovorech, na mých kurzech.

Napadlo vás někdy totéž? Nebo byste chtěli vědět, jak žít jako v Šaolinu, a přitom nejezdit do Číny? Pak jste tady správně. Kniha vás zavede do všedního dne kung-fu a ukáže vám cestu k čchi. Protože pokud jsem během své dost turbulentní šaolinské odyseje na něco přišel, pak na to, že čchi je skutečně klíčem k větší spokojenosti, štěstí a *flow* kung-fu.

Když se mě někdo zeptá, jak jsem k tomu poznání dospěl, připadají mi moje odpovědi tak nějak nehotové. Při tréninku taky nepatřím k velkým řečníkům. Nepopisuju nejdřív půl hodiny pohyby, které usměrňují tok energií tím či oním směrem, nebo snad jak jsem se s nimi naučil sám pracovat. Na šaolinských kurzech nechávám účastníky, aby se raději sami ponořili do praxe. To je v podstatě čínská cesta. V čínských školách kung-fu se nikdy neztrácí čas. Natáhnou se paže, hned nato zapíská píšťalka a všichni se začnou pohybovat. Příběhy,

které se za tím skrývají, se vynořují později a postupně se odvíjejí v průběhu času. Nebo si nakonec najdou cestu do knihy, jako je tato.

Moje cesta k šaolinskému životu se klikatila cikcak mezi různými jazyky a kulturami, kontinenty a zeměmi a nakonec i mezi dvěma světy. Dlouho jsem nevěřil, že se ty odlišné reality vůbec spolu dají spojit. Evropa a Čína, blahobyt a odříkání, můj původ a moje určení. Ale kung-fu mě naučilo trpělivosti. A vytrvalosti. A víře v dobrý konec. Moje vnitřní rozpolcenost se díky tomu proměnila v jakousi tajnou zbraň. Došlo mi, že spojením mezi různými světy můžu být já sám – sdílením svých zkušeností. Dosud jsem to dělal většinou prostřednictvím reelů z mého běžného tréninkového dne, teď se konečně dostávám k tomu, abych převyprávěl celý příběh. Nebyla to přímočará cesta k úspěchu. Patřilo k ní hodně strachu, pochybností a studu. Ale také soustředění, odvaha, disciplína, trpělivost a pokora – pět ctností kung-fu.

Tyhle ctnosti jsou na jedné straně součástí staleté šaolinské filozofie, na té druhé pak představují můj i váš vlastní objev. To znamená, že se s nimi všichni musíme naučit zacházet po svém, protože kung-fu je tak individuální, jako jste vy a já.

Každá z pěti částí této knihy se zaměřuje na jednu konkrétní ctnost. Všechny začínají zahřívací fází, během níž danou ctnost probudíme, a končí praktickým workshopem. V něm ji pak budeme společně trénovat a v pěti krocích – z nichž každý obsahuje tři výzvy – si sestavíte svůj osobní Plán A. Mezitím budeme v chronologickém pořadí cestovat mým vlastním příběhem, časem, životem a Čínou.

Na konci, jak doufám, dostanete odpověď na všechny své otázky a mosty, které jsem před sedmi lety za sebou spálil, znovu postavíme. Protože v tom tkví podstata kung-fu. V budování mostů. Mezi zeměmi, mezi lidmi a v konečném důsledku mezi našimi vlastními sny a námi samotnými.

V tomto smyslu: *Ámituofó!*

Prolog – Zvedák

Když jsem dostal svůj první pořádný knokaut v životě, zpočátku jsem vůbec netušil od koho. Nebyl jsem na něj ani v nejmenším připravený, protože se neodehrál v ringu ani při tréninku, ale v mnichovském metru. Ve vagonu, kde kromě mě neseděl vůbec nikdo. Nikdy by mě nenapadlo, že je něco podobného možné. A už vůbec ne, že o tom jednou napíšu knihu. Dosud jsem se o tenhle zážitek podělil jen se čtyřmi nejbližšími lidmi – s rodiči a s bratry. Jenže pokud chci vyprávět o své cestě k šaolinskému životu, nemůžu tenhle knokaut vynechat. Protože jím to všechno začalo. Poznáním, že dál takhle žít nemůžu. Propojením hlavy s tělem. Byl to můj první krok na cestě ke kung-fu.

Tehdy mi bylo šestnáct a sám sebe jsem vnímal jako beznadějný případ. Během šesti let předtím se ve mně pomalu, ale jistě usazoval pocit, že svět a já k sobě nepatříme. Několikrát jsem změnil školu, lítal z jednoho doučování do druhého, ale stejně jsem asi zůstal nejhorším žákem v Německu. A zatímco jsem rezignovaně a jako paralyzovaný kazil jednu zkoušku za druhou, stupňoval se v mém nitru nepříjemný pocit nedostatečnosti. A ten začal tenkrát v metru najednou žít vlastním životem.

Když jsem se svalil do sedadla, zíral do telefonu a jako obvykle se snažil zapomenout na neustálé školní problémy při *Minecraftu* a *League of Legends*, sevřel se mi najednou žaludek. Vyskočil jsem, zkroutil se, zalapal po dechu, a než jsem si stačil aspoň trochu srovnat myšlenky, pocit nevolnosti v břiše se smrsknul do

malého tvrdého kamene, který vystřelil vzhůru a praštil mě do brady. Bum!

Vážně. Jako bych schytal zvedák od Mikea Tysona. V tu chvíli mi poprvé došlo, co to znamená vidět hvězdičky. Mimoděk jsem se rozhlédl, jestli ve vagonu přece jen ještě není někdo, kdo by mě mohl zezadu praštit, ale nikde nikdo. Jen já a moje tělo, které se mi asi právě snažilo něco říct. Co nebo proč, na to jsem se v tu chvíli neptal. Zcela jsem se soustředil na fakt, že mě knokaut zřejmě přenesl do jiné reality. To, co se vždycky zahalilo mlhou, když se mi podařilo něčím se rozptýlit, najednou vyvstalo naprosto jasně. Všechno vypadalo pochmurně, drsně a nepravdivě. Jako by mi svět, ke kterému jsem se nehodil, chtěl ukázat, že ani on se ke mně nehodí.

Je mi jasné, že to zní trochu divně. Proto jsem taky o tom zatím mluvil s tak málo lidmi. Máma se to dozvěděla jako první, a to ještě ten večer. Seděl jsem naproti ní úplně otřesený a pokoušel se jí vysvětlit, jak mě tahle cesta metrem zcela nečekaně a tvrdě přenesla do jiné reality.

„Bylo to, jako když přistane letadlo," popisoval jsem jí to.

„No ano," přikývla matka s úsměvem. „Víš přece, co se děje, když přistane letadlo, Sacho."

„Ne," pohlédl jsem na ni. Vůbec jsem nechápal, kam tím míří. „Co se stane?"

„No, všichni tleskají. Gratulují k hladkému přistání," zasmála se.

V prvním okamžiku jsem zaprotestoval. Ne, tady nebylo proč tleskat. Nešlo o hladké, ale naopak o nouzové přistání. Varovný signál, že je zde něco zásadně špatně. Alarm, že místo zdánlivé záchrany, kterou jsem hledal v nejrůznějších rozptýleních, potřebuju nový svět. Nebo spíš nový život. Takový, ve kterém už nebudu jen selhávat a který vrátí naději beznadějnému případu, za nějž jsem se pokládal. Zkrátka správný život. A tím byl pro mě šaolinský život.


FEIYUE
FEIYUE

ČÁST

壹

SOUSTŘEDĚNÍ

„Bojovníci jsou obyčejní lidé
se soustředěním
ostrým jako laser.“

BRUCE LEE

Zahřátí na soustředění

Všichni se stále něčím rozptylujeme. Čekáme na autobus a hned saháme po mobilu, abychom zkontrolovali zprávy, po cestě posloucháme hudbu nebo podcasty, doma zapínáme herní konzoli či televizi. To všechno funguje jako ventil po náročném všedním dni a často i jako útěk před sebou samým. Jenže každé další rozptýlení plodí nové a nové podněty. Tím, jak se neustále tříští naše pozornost, nám může uniknout to nejdůležitější – vlastní sny a talenty, které nosíme v sobě. Ty časem skončí v pohodlných kompromisech a v nejhorším případě upadnou zcela v zapomnění.

Nemluvím jen o druhých, zažil jsem to na vlastní kůži. I já mnoho let hledal únik před realitou. Výsledkem byla paralýza, ze které mě probrala až rána do brady v metru. Tehdy jsem se točil v začarovaném kruhu. Zavalený každodenními povinnostmi a sám se sebou věčně nespokojený. Místo abych šel k jádru věci, zkoumal příčiny svého přetížení a hledal řešení, snažil jsem se nějak zabavit. Tady se začarovaný kruh uzavírá. Mohl se klidně změnit v sestupnou spirálu, kdybych po tom šoku v metru nezačal konečně vnímat sám sebe. Tehdy mi došlo, že musím svou roztříštěnou pozornost obrátit tam, kde chci reálně být. Ale o tom až později.

Následné období sebereflexe bylo zkouškou trpělivosti. Trvalo mi několik měsíců, než jsem pochopil, že mou cestou je právě kung-fu. Ono totiž platí, že čím déle člověk utíká k povrchním věcem, místo aby pátral po svém skutečném poslání, tím hůře se mu pak správný směr hledá. Ovšem pokud vás trápí pochybnosti o sobě, stres nebo

nespokojenost, měli byste si udělat čas a zaměřit se na odhalení jádra svých skutečných tužeb. Jinak totiž nezjistíte, čeho jste doopravdy schopni. Právě v této hloubce totiž dřímá síla šaolinského života, kterou musíte probudit, abyste přestali žít sny druhých a začali si plnit ty své.

Mě tohle vnitřní pátrání zavedlo zpátky do dětství. Do doby, kdy bylo ještě hodně prostoru pro intuici a víc svobody pro život v souladu s vlastním nitrem, aniž by člověk řešil, k čemu je to dobré. V následujících kapitolách proto popisuju zkušenosti, které mě v této životní fázi formovaly, a ukazuju jejich souvislost s kung-fu. To samozřejmě neznamená, že i pro vás musí být klíčem k vlastním přáním zrovna návrat do dětství. Možná se budete muset zaměřit na určitou vášeň, která do vašeho života vstoupila mnohem později. Na konci další části knihy se na to pokusíme najít odpověď v malém workshopu na soustředění. Ale nejprve se vydáme na výlet do Číny.



Okamžiky stavu beztíže

První, koho jsem kdy viděl cvičit kung-fu, byl vlastně můj otec. I když spíš v přeneseném slova smyslu. Měl totiž zkušenost s jiným bojovým uměním, s karate, které trénoval roky před mým narozením. Jako vůbec první mi však ukázal, co to znamená chodit každý den do práce. Pracoval jako manažer ve velkém koncernu. Každý den vstal brzy ráno, zavázal si kravatu, nasedl do auta a jel do kanceláře. Domů se často vracel až pozdě večer. Tehdy jsem to bral jako samozřejmost, ale dnes cítím obrovský respekt. Vidím v tom disciplínu, kterou otec vštípil mým dvěma bratrům i mně. A vzpomínám si, že si nikdy nestěžoval ani se nevyhýbal povinnostem, naopak každodenní rutinu zvládal se vzpřímenou hlavou a s úsměvem.

Z mého pohledu představuje právě tahle kázeň svým způsobem zároveň kung-fu. V obou případech se neustále opakují pevně dané sestavy a vyžaduje se, abyste si udrželi motivaci a bdělost navzdory jednotvárnosti pořád stejných, monotónních činností.

Původní termín „kung-fu“ (respektive „gong-fu“) se totiž netýká výhradně bojových umění. Označuje zcela obecně dovednosti a schopnosti, v nichž se člověk zdokonaluje dlouhodobou, důslednou a obětavou prací. Pekař, jenž každý den brzy vstává, aby upekl ten nejlepší chleba, vlastně dělá kung-fu. Stejně tak vědec, jenž zasvětí život výzkumu. Nebo lidi, kteří ze sebe vydávají maximum ve stavebnictví, v zemědělství či v umění. A dokonce i manažer, který vede své projekty s přesností a zodpovědností. To vše je pro

mě kung-fu. Zda se v tom skrývá také čchi, je jiná otázka. Závisí to na každém z nás. Ale k tomu se dostaneme později. To, že se v češtině a na Západě ujal přepis kung-fu, si lze vysvětlit historickým vývojem mezinárodní transkripce. Bližší vysvětlení by vyžadovalo podrobnou analýzu složitého čínského písma a jazyka, což by nás zbytečně odvádělo od tématu. Pro zjednodušení proto budu v celé knize používat běžně zažitý termín „kung-fu".

Jako dítěti se mi při jeho vyslovení vybavovala stejná klišé jako asi většině lidí. Neporazitelní bojovníci typu Jackieho Chana, kteří dokážou precizními kopy bořit zdi, dělají provaz na dvou židlích nebo odpalují nepřátele přes střechy mrakodrapů jako žonglérské míčky. Případně jsem si vzpomněl na šaolinské mnichy, jak v hnědých rouchách létají vzduchem, jako by pro ně neplatila gravitace.

S těmihle obrázky jsem se odmalička setkával celkem pravidelně. Moje máma sice pochází z frankofonní části Švýcarska a táta je Němec, ale ta nejdůležitější léta, která nejvíc ovlivňují další vývoj člověka, jsem strávil právě v Číně. Přesněji řečeno v Šanghaji. Otce tam v roce 2005 vyslala jeho firma, a tak se celá naše rodina přestěhovala do téhle pulzující megapole. Tehdy měla přes 13 milionů obyvatel (dnes se odhady blíží k 25 milionům) a svými mrakodrapy, davy lidí valícími se betonovými kaňony ulic, trhy, parky a neustále přeplněným metrem nás opravdu ohromila.

Chaos a shon, který každý den znovu pohlcoval Šanghaj, jsme s bratry vnímali jen okrajově. Jednak jsme patřili k těm opravdu malým – nejstaršímu Julienovi bylo šest a půl, mně pět a mladšímu Timothéeovi čtyři –, jednak jsme bydleli v rezidenčním komplexu postaveném trochu stranou, kde žili převážně bohatí místní a cizinci jako my.

Tohle naše „sídliště" tedy představovalo poněkud izolovaný, malý a privilegovaný svět, jako odstřižený od hlučného hemžení metropole. Areál byl obehnaný zdí s bránou, kterou střežili hlí-

dači. Ti vpouštěli a vypouštěli auta a každého vždycky přátelsky zdravili. Jeden z nich si nás obzvlášť oblíbil, takže nás po práci brával na výlety do okolí. Pro nás to byly neuvěřitelně vzrušující výpravy. Těsně vedle našeho komplexu totiž začínala tradiční šanghajská čtvrť Lilong. Tenhle zdánlivě nekonečný labyrint jedno- nebo dvoupatrových cihlových domů a úzkých uliček tvořil dokonalý kontrast ke klidné a spořádané atmosféře místa, kde jsme bydleli my. Život tady opravdu pulzoval. Lidé na ulici hráli hry, vařili a jedli. Ulice lemovaly malé dílny, pulty zelinářů a stánky s jídlem. V oknech a nad hlavami chodců se třepotalo prádlo a čínské lucerny a všude jste potkávali kola – ať už jela, stála, nebo je jejich majitel tlačil davem.

Takových starých čtvrtí z 19. století rapidně ubývá. Většina z nich musela ustoupit zběsilému růstu města. Staré domky nahradily mrakodrapy. Dnes již nestojí ani náš bytový komplex. Když jsem se tam nedávno vrátil kvůli reportáži pro čínskou televizi, zjistil jsem, že na naší staré adrese se tyčí prosklený věžák. Šanghaj je magická bytost neustále měnící podobu. Je pokaždé jiná. Místní se tím ale nenechávají vyvést z míry. Vezmou změny na vědomí, přizpůsobí se nové situaci a pokračují v každodenním životě. To je čínský pragmatismus.

Lilongské bludiště jsme však neprozkoumávali vždycky jen s hlídačem, občas s námi chodila i máma. Čína jí neobyčejně přirostla k srdci, věděla všechno o její historii, jídle i umění a dbala na to, abychom jako cizinci nežili v nějaké zlaté kleci. Chtěla, abychom byli v co největším kontaktu se zdejšími lidmi a jejich kulturou. Díky tomu jsme se vedle máminy mateřské francouzštiny a tátovy rodné němčiny naučili i čínsky. Spoustu volného času jsme trávili v parcích, na místních slavnostech a s čínskými kamarády. A protože si rodiče přáli, abychom sportovali, hned první týden po příletu do Šanghaje nás přihlásili do školy bojových umění.

Začali jsme se tam učit stovky let starý sport, který je v Číně stejně všudypřítomný jako fotbal v Německu nebo lyžování ve Švýcarsku – kung-fu.

Byla to malá škola, kde čínští učitelé seznamovali děti cizinců v desetičlenných skupinkách se základy tohoto umění. Divil jsem se, proč s námi necvičí ani jedno čínské dítě. To jsem ještě netušil, že školy kung-fu pro domácí obyvatele jsou daleko větší, mnohem přísnější, a hlavně nesrovnatelně tvrdší. V porovnání s tím, co jsem později zažil v šaolinských klášterech v různých oblastech Číny, se s námi v Šanghaji zacházelo v sametových rukavičkách. Když jsme něco dělali nesprávně, učitelé nás sice mlčky a rozhodně opravovali, ale zůstávali v klidu a kladli důraz na to, abychom trénovali podle svých možností a vlastním tempem. O nějakém drilu nebo ranách nemohla být řeč.

I proto jsem se při kung-fu cítil naprosto svobodně. Trénovali jsme třikrát nebo čtyřikrát týdně a já se na každou lekci vždycky hrozně těšil. Škola stála uprostřed Lilongu mezi galeriemi a uměleckými a řemeslnickými dílnami. A protože jsme se i přes lámanou čínštinu rádi se všemi bavili, brzy jsme znali lidi ze všech okolních krámků a ateliérů. Už samotná cesta na trénink vypadala trochu jako průvod. Díky neustálému klábosení a zdravení „Ni hao" na každém rohu to byla pokaždé skvělá zábava.

Když jsme potom stáli v zářivě žlutých uniformách kung-fu v řadě a učitel nás vyzval, abychom všichni co nejhlasitěji a tak silně, jak dokážeme, zvolali „Ouaii!", jako bychom se tím výkřikem osvobodili. V hlavě se mi najednou vybavily obrazy bojovníků a létajících mnichů, které v Šanghaji vidíte všude – na plakátech, nástěnných reliéfech a televizních obrazovkách –, a na chvíli jsem se ocitl ve stavu beztíže. Zbytek tréninku mi připadal jako jedna velká hra. Salta, kliky, chůze v mostu pozpátku, skok do rozštěpu… Protože nás to všechno moc bavilo, dělali jsme tyhle figury i na

jiných místech než v tréninkových prostorách. Svým způsobem pro nás byla celá Šanghaj jedním chrámem kung-fu.

Jak tak dnes vzpomínám na tehdejší časy, napadá mě, že tenkrát jsem v sobě poprvé pocítil čchi. Běžné cvičení ve škole kung-fu vypadalo asi takhle: přemet doprava, přemet doleva a pak znovu a znovu. Byl jsem v tom dobrý. Jakmile jsem se převrátil jedním směrem tak, abych se mohl okamžitě vymrštit do druhého, vzedmul se v mém těle pocit, který dnes zažívám denně. Vnitřní nával síly, jež se každým dalším přemetem vybije v explozivní vlně energie. K tomu se vrátíme později.

Tehdy jsem si ještě podobné věci neuměl správně zařadit. Učitel nám o nich nic neřekl. A i kdyby ano, pravděpodobně by mi to šlo jedním uchem tam a druhým ven. Jako pětileté dítě bych nedokázal pochopit něco tak abstraktního jako čchi. Ale vnitřní prožitek ve mně zůstal. A rozhodně to se mnou něco udělalo. Vyletěla jiskra, která zažehla plamen. A ten pohltil celou naši rodinu. I otec začal po práci trénovat v našem lilongském centru, ovšem ne klasické kung-fu, ale sandu neboli čínský kickbox. Tréninková plocha pro dospělé byla hned vedle té naší, oddělená tenkým závěsem. Slyšeli jsme, jak vedle nás buší pěsti do boxovacích štítů. To samozřejmě budilo naši zvědavost, takže jsme se o přestávkách vždycky tlačili kolem plachty a snažili se škvírou nakouknout na druhou stranu, což se nám nikdy pořádně nepodařilo.

Všechny tyhle zásadní okamžiky ve mně intuitivně vyvolaly pocit, že s kung-fu se ponořuju do něčeho většího než jen do hry. Do reality za hranicemi mého chráněného a zajištěného života. Do světa, jehož kořeny sahají hlouběji než cokoli, co jsem v pěti letech dokázal pojmout očima a rozumem. Avšak už brzy jsem ho měl zahlédnout.

BALÍČEK TECHNIK PRO ŠAOLINSKÝ ŽIVOT

ČCHI

Čchi hraje důležitou roli nejen v učení šaolinského kung-fu, ale v čínské kultuře obecně. V překladu bychom pro ni mohli použít spojení „životní energie". Když ve vás volně proudí, přispívá k sebevědomí a trvalé spokojenosti. Pokud je zablokovaná, vznikají zábrany a nespokojenost. V kung-fu s touto silou vědomě pracujete a učíte se rozvíjet naplno svůj potenciál. Při správném napětí lze čchi cítit až v konečcích prstů či dál. Například když trénujete s mečem, může vyzařovat až k čepeli.

Sám bych tuhle vnitřní sílu popsal následovně: Když ji v sobě cítíte, jste přímo napojeni na svou duši. V Číně mají energie různé barvy. Konkrétně tahle je modrá. Proto si ji představuju jako modré světlo, které obtéká a naplňuje celé tělo. K její aktivaci musíte být především ochotni a připraveni ji přijímat a ovládat. Něco takového se nestane přes noc. Chce to pravidelnou praxi – například s kung-fu.

Jamile pochopíte a naučíte se ovládat čchi, můžete ji ve svém těle velmi přesně řídit, a to i těmi nejmenšími pohyby. Změnou směru pohledu, pootočením ruky nebo prstu a podobně. A úžasné je, že ji má každý. Mnozí si to vůbec neuvědomují, ale nikdy není pozdě individuální čchi probudit a trénovat. Jakmile ji najdete, už vás nikdy neopustí.

S trochou cviku můžete čchi některých lidí vidět. Projevuje se v jejich zraku a způsobu pohybu. V kung-fu a čchi-kungu existují specifická cvičení pro její uchopení a uvolnění. O nich si něco řekneme později (viz strana 103).



Šaolinský chrám
v Teng-fengu s pohořím
Sung-šan na obzoru

Třetí oko

Jen několik měsíců poté, co jsme začali s kung-fu, jsme s bratry navštívili místo, které je v čínských bojových uměních zároveň mýtem i předmětem sporů. Klášter či chrám Šaolin v Teng-fengu. Leží téměř tisíc kilometrů severozápadně od Šanghaje, v pohoří Sung-šan v provincii Che-nan. Je to vysoce hodnocená turistická atrakce. Turista musí zkrátka Šaolin navštívit. A lidé žijící v Číně – ať už se zde narodili, nebo se sem přistěhovali – rovněž.

V posledních letech popularita tohoto místa vzrostla tak dramaticky, že v hlavní sezoně doslova praská ve švech. Tisíce lidí denně proudí historickými zdmi a mobilními telefony fotografují všechno a všechny. Mnoho obyvatel této oblasti říká, že se tím duchovní síla chrámu stále více vytrácí. Pro mě budou město a chrám vždycky patřit k nejdůležitějším místům v mém životě. Spojuju s nimi příliš mnoho zásadních zážitků, než aby se na tom mohlo něco změnit. Dva z nich se staly během mé první návštěvy v roce 2005.

Byla to krátká rodinná dovolená. Rodiče, kteří již před naším přestěhováním do Šanghaje hodně cestovali po Číně, chtěli mně i bratrům ukázat chrám a klášter, kde před zhruba patnácti sty lety vznikl nejen zenbuddhismus, ale i šaolinské kung-fu. O tom jsem samozřejmě tehdy ještě nic nevěděl a ani to vědět nepotřeboval. I tak se mi již náš samotný příjezd nesmazatelně vryl do paměti. Co jsem viděl, mluvilo samo za sebe. Klášter leží na úpatí posvátných hor Sung-šan a se svými zakřivenými střechami, kamennými sochami čínských lvů, trámy zdobenými modrozelenými ornamenty a zlatě

malovanými znaky nad obrovským vstupním portálem působí skutečně impozantně. A potkal jsem lidi, kteří v chrámu bydleli a praktikovali tam kung-fu. Zvláště oni ve mně zanechali hluboký dojem.

V Číně se říká, že dítě ještě vidí třetím okem. Tím se míní, že ve stavbách a všech předmětech, s nimiž se denně setkává, rozpoznává víc než jen povrch – mystický tajuplný význam ukrytý za tím, co je viditelné na první pohled. Já jsem to při své první návštěvě Teng-fengu určitě prožíval právě tak. Byla zima, studený vzduch řezal do tváří, a když jsme za rozbřesku přijeli, zahalovala chrámový areál hustá mlha válející se nad zemí. O něco výš se již trhala. Můj zrak bloudil od bílých cárů po dlouhém schodišti k chrámu, za jehož portálem se proti ledově modré obloze rýsovaly sněhem pokryté vrcholky Sung-šanu. Vnímal jsem tehdy naprostou magii. Jako bychom se ponořili do filmu. A když jsme pak vycházeli šedesát sedm schodů, po kterých jsem měl později tak často běhat, skákat nebo se plazit nahoru a dolů, připadalo mi, jako by vedly přímo do nebe.

Skoro všechno, co jsem v minulých týdnech viděl ve škole kung-fu a v Lilongu jen na fotografiích, v televizi nebo na kaligrafických kresbách tuší, se v Teng-fengu stalo realitou. Včetně mnichů. I když tady nelétali vzduchem. Ale to ani nemuseli. Protože místo nich to dělaly děti. Bylo neuvěřitelné, s jakou přesností prováděli žáci své kroky, údery a skoky. A kolik jich bylo! Tohle se vůbec nedalo srovnat s naší malou školou v Šanghaji. Ve Fawangu cvičily stovky malých bojovníků – většinou chlapců, jen sem tam se objevila i dívka. Kultura kung-fu v Číně je vůbec hlavně mužskou záležitostí. Ženy trénující v klášteře jsou vesměs cizinky. O podobných věcech jsem ovšem tenkrát zatím moc nepřemýšlel. Na to jsem byl příliš omráčen tím velkým množstvím lidí. Neustále běhali po dvoře a trénovali neúnavně postoje – ve dvojicích, sami nebo ve skupinách. Chrám připomínal velkou tělocvičnu pod širým nebem. Nevycházeli jsme z údivu a vzápětí jsme se začali sami potit – přestože byla velká zima.

Julien, Timo i já jsme totiž spontánně dostali příležitost zapojit se do tréninku. Tehdy to ještě šlo. Dnes je výuka tohoto bojového umění v Číně mnohem regulovanější a důkladněji zorganizovaná. Existuje pro to řada důvodů, k nimž se vrátím později. Před dvaceti lety fungovalo leccos mnohem svobodněji. A částečně i nevinněji. Začalo to již tím, že pro čínské turisty v Teng-fengu jsme já a bratři sami o sobě představovali atrakci. Celou dobu nás pozorovali a někteří se ptali, jestli se s námi můžou vyfotit. Vůbec jsem nechápal, proč se chtějí fotit s námi, a ne se skutečnými hrdiny kláštera: čínskými kung-fu dětmi.

Podobné věci mě později mátly ještě častěji. V tomto případě o nás lidi projevovali zájem asi i proto, že v Číně, zemi, kde se několik desetiletí uplatňovala politika jednoho dítěte, představovali tři bratři neobvyklou výjimku. A určitě i proto, že jsme nebyli Číňané. Na to všechno jsem tehdy nemyslel. Zkrátka mi chyběl čas. Koneckonců bylo třeba trénovat.

Při hodinách v Šanghaji jsem měl vždycky pocit, že můžu hravě držet krok s ostatními – a nejen v přemetech. Jenže tady v Teng-fengu mi došlo, že vlastně nic neumím. Vzpomínám si ještě docela přesně na svou snahu napodobit pohyby čínských vrstevníků, ale prostě mi to nešlo. A pamatuju se i na pocity, které ve mně tenhle neúspěch vyvolal – směs bezmoci a studu, ale zároveň i obdiv k druhým chlapcům a nově probuzenou ctižádost dokázat to, co oni. Chtěl jsem se jim vyrovnat, jenže jsem při každém kroku vnímal, že mezi ně nepatřím. Jejich údery byly vždycky tvrdší, pohyby přesnější, nic nedokázalo narušit jejich soustředění a magická atmosféra kláštera je na rozdíl ode mě vůbec nevyváděla z míry.

Jedna příhoda ilustruje moje tehdejší dilema docela trefně. V hale, kde jsme trénovali, visela mezi dvěma trámy posilovací hrazda. Dospělým mnichům sahala asi k čelu. Pro mě jako pětiletého tedy byla příliš vysoko, abych na ni dosáhl. Když jsme měli dělat shyby

a já bezradně stál před tyčí, učitel mě zkrátka zvedl a pověsil mě na ni. Pak jsem musel zabrat já. Obemknul jsem tyč, zatnul zuby a s vynaložením všech sil se snažil přitáhnout. Jednou jsem to dokázal, ale už při druhém pokusu mi paže klesly a já se pustil.

Po mně šel na řadu další žák. Čínský kluk, možná o něco starší než já, ale stejně vysoký. Postavil se pod hrazdu, lehce si přidřepl, ze dřepu vyskočil nahoru jako gumový míček a zjevně bez námahy vystřihl pět nebo šest shybů. Potom se vymrštil a elegantním obloukem ladně doskočil na zem. Jakoby nic. Následoval další chlapec – a předvedl stejný kousek.

Tohle na mě silně zapůsobilo. Můj obdiv k těm klukům ještě vzrostl. Cítil jsem obrovský respekt, snad i trochu bázeň. A kdesi ve mně se rodilo důležité poznání, že nestačí pouze si přát, aby člověk uměl něco, co u druhých obdivuje. Člověk si to prostě musí tvrdě odmakat sám za sebe. Pomalu jsem začal chápat, co je to vlastně kung-fu.

A ještě další poznání mě v těchto dnech zasáhlo jako blesk. Uvědomil jsem si svá privilegia a jak se mám dobře. Žil jsem v úplně jiném světě než čínské děti v klášteře. Byli tu se mnou moji dva bratři, s nimiž jsem se po tréninku vracel k rodičům, a po dovolené jsme měli zase odletět do Šanghaje, kde na mě čekal ráno odchod do školy, odpoledne můj koníček kung-fu a v noci spánek v naší rezidenční čtvrti ve vlastním pokoji. V porovnání s tím byl život žáků v Teng-fengu neuvěřitelně drsný. V klášteře nejen cvičili, ale i žili. Rodiče měli většinou stovky kilometrů daleko a celé měsíce je neviděli. Spali ve velkých společných ložnicích bez špetky pohodlí. Od šesti hodin ráno do pozdního odpoledne drilovali své dovednosti a za to mohli očekávat místo chvály spíš jen rány holí. Když jsem viděl, s jakým klidem a s jakou odolností tihle kluci svůj těžký osud zvládali, vzbuzovalo to ve mně ještě větší respekt. Ale zároveň i bolest a zmatek.

S takovými dojmy a s jistým pocitem úlevy se mé pětileté já po první zkušenosti s klášterem vrátilo do Šanghaje. Zpátky k mrakodrapům,

pestrému shonu Lilongu, přátelskému hlídači a trpělivým učitelům v naší tělocvičně kung-fu, zkrátka k životu, který byl k dětem laskavější. Samozřejmě jsem i tady vnímal rozdíly mezi různými světy. Mezinárodní škola, kterou jsme navštěvovali a kde se učily výhradně děti cizinců, totiž přímo sousedila s tou čínskou. V té vládl úplně jiný režim než u nás. Zatímco my jsme o přestávkách běhali a pokřikovali na dvoře, čínské děti se musely seřadit a chovat se ukázněně. Jejich disciplína mi připadala až nepředstavitelná. Teprve po vyučování se mohly uvolnit a dovádět kolem školy, takže jsme se s nimi nakonec spřátelili.

Patřil k nim taky Teng, čínský kluk, který s námi bydlel v našem areálu. Ne však v domě, jako byl ten náš, ale v jakési sklepní místnosti pod zchátralým bazénem uprostřed komplexu. Po schodech se sešlo do vybetonované chodby, která končila dveřmi do nevyužívaného skladu. Tam žil Teng se svými rodiči. Nevím, jestli v těch prostorách přespávali načerno nebo je tolerovali jako zaměstnance správy objektu. Ale pamatuju si, že to na mě působilo jako dost provizorní, neosobní a neútulné bydlení. Tengovi a jeho rodině to však zjevně nevadilo, nikdy si nestěžovali. Vždycky měli radost, když jsme jim přinesli nějaké jídlo, oblečení nebo hračky.

I tato setkání nám ukazovala sociální propast a ostrý kontrast mezi jejich a naším světem. Každodenní realita dětí v šaolinském klášteře však představovala kategorii samu o sobě. Její tvrdost mě na jedné straně děsila, současně mě však magicky přitahovala. Intuitivně jsem cítil, že se za ní skrývá něco, co jsem chtěl, a dokonce i potřeboval. Co to přesně je, jsem ovšem pochopil až mnohem později. Do té doby mělo uplynout ještě mnoho let a já musel poznat spoustu věcí. Jednou z nich byla zkušenost, že kung-fu dokáže dělat zázraky.

HISTORIE ŽIVOTA V ŠAOLINU

CESTY ŠAOLINSKÉHO KUNG-FU

Bojová umění mají v Číně tisíciletou tradici. Vždy byla úzce spjatá s taoistickou filozofií jin a jang a buddhistickým učením Bódhidharmy. U jinu a jangu jde, stručně řečeno, o vyvažování protikladů – ať už v přírodě, společnosti, nebo ve vlastní osobnosti. Kung-fu tyto dva principy spojuje tak, že se v něm setkávají boj a meditace, fyzično a spiritualita, tvrdost a krása.

Tato polarita charakterizovala bojová umění již na počátku čínské říše ve 3. století př. n. l. Šaolinské kung-fu však vzniklo až v 6. století našeho letopočtu, a to v klášteře Šaolin v Teng-fengu, který je pokládán za jeho kolébku. Traduje se, že kolem roku 525 n. l. tam pobýval buddhistický patriarcha Bódhidharma. Podle legendy během tohoto pobytu v jeskyni nad chrámem vyvinul čtyři disciplíny, které dodnes tvoří jádro šaolinského kung-fu: *formu* neboli sadu pohybů s mečem, formu s holí, soubor cvičení čchi-kungu sestávající ze specifických dýchacích technik, postojů a držení těla a pět zvířecích stylů: draka, hada, tygra, leoparda a jeřába. Během následujících století se přidaly nejen další zbraně (včetně kopí, halaparten a řetězových bičů), ale také nové zvířecí styly, jako například styl kudlanky nábožné, orla, opice a medvěda.

Šaolinský chrám v Teng-fengu byl v průběhu staletí několikrát zničen a znovu postaven. Časem se stal jednou z hlavních turistických atrakcí Číny a od roku 2010 je zapsaný na Seznamu světového dědictví UNESCO.



Můj šifu a já v létě 2025 při meditaci před branami šaolinského chrámu v Teng--fengu

Šanghajský zázrak

Člověkem, který mě po celý život ovlivňoval a inspiroval, byl můj dědeček z matčiny strany. Jmenoval se Marcel. Když jsem ho poznal, měl už za sebou naplněný, i když nelehký osud. Vyrůstal s patnácti sourozenci v malé švýcarské vesnici Reppaz, kde musel odmalička pomáhat na statku rodičů. Pro tehdejší generaci to bylo naprosto normální – dny plynuly v rytmu ročních období a odehrávaly se převážně venku. Patřila k tomu péče o vlastní zvířata, sýrárna, každoroční sklizně a neustálá dřina, kdy celá rodina obdělávala půdu, aby z ní pro přežití získala dary přírody. To, co tam dělali, pro mě v podstatě představuje ryzí kung-fu. Zkrátka tvrdá a nepřetržitá práce.

Rád jsem dědečka poslouchal, když vyprávěl příběhy ze starých časů. Třeba o tom, jak šplhali na okolní vrcholy a několik dní žili jen o ovoci a čisté horské vodě. Nebo jak každý víkend celá rodina scházela do malého katolického kostela v Orsières na povinnou nedělní mši. Po bohoslužbě pak hrávali fotbal s ostatními dětmi z vesnice. Protože neměli pořádný míč, museli si vystačit s vysušeným a nafouknutým kravským měchýřem.

Dědečkovo vyprávění přede mnou otevíralo brány do minulého, původnějšího světa. Světa, který byl sice trochu drsnější a staromódní, ale právě proto tak opravdový, čistý a milý – stejně jako dědeček sám.

Později děda absolvoval vojenskou službu ve švýcarské armádě, začal pracovat, oženil se s babičkou a společně se přestěhovali do

Sionu, hlavního města kantonu Valais. O letních prázdninách jsme je tam vždycky navštěvovali. Prozkoumávali jsme s nimi okolní hrady, chodili po horách a poznávali město, kde vyrůstala naše máma. Túry, které jsme tehdy podnikali, pro mě byly vlastně prvním vytrvalostním tréninkem, což se později ukázalo jako klíčové pro celý můj život. Během sedmihodinových horských treků, které by pro nás děti byly jinak příliš dlouhé, nás dědeček motivoval tím, že trasu rozděloval na menší úseky. Každé zdolání vrcholu pro nás znamenalo splněnou misi a dosažení dílčího cíle bylo malým etapovým vítězstvím.

Výlety s dědečkem v Sionu mi tak trochu připomínaly naše zábavné pochody na lekce kung-fu v Šanghaji. I on totiž musel neustále někoho zdravit. Zdálo se, že ve městě zná úplně každého od holiče až po pošťáka, a pokaždé měl obrovskou radost, když nás – svá vnoučata z daleké Číny – mohl někomu představit. Nikdy nezapomenu, jak jsme šli nakupovat do supermarketu Migros a děda u pokladny potkal starého známého. Poté, co prohodili pár slov, vzrušeně pokynul Julienovi, Timovi a mně, ať jdeme blíž. Postavil nás do řady a zašeptal, abychom pánovi na pozdrav zazpívali „tu krásnou písničku". Myslel tím „Mo-li-chua", což je v mandarínštině něco jako naše „Bratře Kubo" – stará čínská lidová píseň, kterou jsme mu s babičkou zpívali předchozí večer. Se zářícíma očima se dědeček podíval nejdřív na nás, pak na svého přítele, znovu na nás a nakonec zavelel: „Tak zpívejte."

A tak jsme uprostřed všech těch lidí, kteří čekali u pokladny, spustili: *Hǎo yī duǒ mèilì de mòlìhuā – Fēnfāng mèilì mǎn yuán huā…*

Zazpívali jsme celou písničku. Dědeček tam stál s úsměvem od ucha k uchu a zdálo se, že každou chvíli pukne pýchou. Ten obrázek se mi navždy vryl do paměti. Stejně jako to, jak chodil po ulici, usmíval se a neustále zdravil kolemjdoucí. Nebo jak ve své zářivě červené flísové bundě sedával před domem na lavičce, vzhlížel k horám a zasněně si pískal. Už tehdy jsem si říkal, že až mi jednou bude

osmdesát, chci sedět stejně tak vyrovnaně a spokojeně na lavičce a pískat si jako on. Na tomhle předsevzetí se dodnes nic nezměnilo.

Cestování ale nebylo jen na nás. Nejenže jsme my jezdili do Sionu, ale i babička s dědou občas přijížděli za námi do Šanghaje. Pokaždé jsem se na jejich návštěvu těšil celé týdny dopředu. Jedna z nich mi ale v paměti utkvěla obzvlášť. Jednak proto, že jsme pro dědečka chystali obrovské překvapení, a jednak proto, že se během ní stalo něco, čemu jsme později se spikleneckým mrknutím říkali „šanghajský zázrak". Bylo to na podzim roku 2007. Tehdy jsme chtěli dědu ohromit lístky na finále Turnaje mistrů s Rogerem Federerem, které se rodičům podařilo sehnat. Dědeček byl Federerovým obrovským fanouškem a jeho kariéru sledoval s rostoucím nadšením nejméně od jeho prvního wimbledonského vítězství před čtyřmi lety. Nikdy ho však neviděl hrát naživo. To se teď mělo změnit. I proto jsem se na jeho příjezd těšil s tak mimořádnou nedočkavostí.

Jenže když babička a děda dorazili, radost okamžitě vystřídala starost. Dědečka dlouhá cesta viditelně vyčerpala, ve tváři byl hodně přepadlý. Když na letišti odložil kufr, abychom se přivítali, tiše zasténal a bolestí zkřivil obličej. Ani jsme se nemuseli ptát, co se děje. Co si pamatuju, měl dědeček vždycky problémy se zády a s pravým ramenem. Neustále trpěl bolestmi, což byl pravděpodobně důsledek té tvrdé fyzické dřiny, kterou musel v životě už od raného mládí vykonávat. Protože však k jeho povaze patřila vedle veselé nálady i obrovská disciplína a tvrdost k sobě samému, nedával na sobě v naší přítomnosti bolest běžně znát. Tentokrát ji ale skrýt nedokázal. Tehdy jsem ho poprvé zažil takhle zlomeného.

Protože potíže neustoupily ani v následujících dnech, celá návštěva probíhala v jejich stínu. Rodiče studovali rentgenové snímky, které s sebou dědeček přivezl, a řešili, co s léky na tišení bolesti, které mu předepsali ve Švýcarsku. Ty bohužel nezabíraly dlouhodobě, a navíc měly nepříjemné vedlejší účinky – dráždily mu žaludek. Dělalo nám

to takové starosti, že jsme s bratry o dědečkově trápení mluvili i ve škole. Když o jeho problémech uslyšel můj učitel, který se už řadu let věnoval tradiční čínské medicíně, spojil se s naší mámou a nabídl jí pomoc.

Na další trénink jsme vzali dědečka s sebou. Dva z mých učitelů se ho vyptali na jeho potíže, podrobně prostudovali rentgenové snímky a zahájili terapii. V jedné z vedlejších místností naší školy kung-fu si dědeček lehl na dřevěnou lavici s tenkým polstrováním. Mistři ho nejdřív prohmatali, namasírovali a aplikovali akupunkturu. Potom začali s procedurou, která spočívala v protahování a uvolňování páteře – jeden z nich vzal například dědečkovu hlavu do dlaní a druhý ho táhl za chodidla. Protože bylo potřeba tlumočit pokyny, od začátku jsme u všeho asistovali a každý krok pozorně sledovali. Na jednu stranu jsem plně důvěřoval tiché autoritě mistrů kung-fu, na druhou stranu mi ale bylo dědy hrozně líto. V obličeji se mu zračilo čisté utrpení, zatímco my jsme mu do francouzštiny překládali pokyny čínských učitelů a snažili se u toho tvářit povzbudivě: „Zhluboka se nadechni. Zůstaň uvolněný. Povol to napětí."

Nezůstalo u jedné návštěvy. Následující týden chodil dědeček do našeho tréninkového sálu na terapii každý den. Zpočátku sice pochyboval, ale po druhém nebo třetím sezení to začalo fungovat. Bolesti ustoupily, jeho pohyby byly najednou mnohem lehčí a vrátila se mu chuť do života. Po několika dnech se napřímil, podíval se na nás a s úsměvem řekl: „Koukejte!" A zatočil pravou paží, jako by to byla vrtule. Tohle kvůli ztuhlému rameni nedokázal už celá léta. Vypadalo to jako malý zázrak – náš šanghajský zázrak. Ve skutečnosti šlo samozřejmě o souhru relaxačních technik, dechových cvičení a cíleného protahování. V každém případě mi ten zážitek naprosto otevřel oči. Nejenže jsem tehdy získal absolutní důvěru v tradiční čínskou medicínu, ale také pochopil, že má smysl zkoušet různé cesty. Zatímco švýcarský rodinný lékař dědečkovi oznámil, že se musí

s bolestmi smířit a prostě s nimi žít, moji učitelé kung-fu mu ukázali praktické cviky, jak je může sám zmírnit. Bez léků. Díky tomu děda vyloženě pookřál.

Když jsme pak krátce před odjezdem prarodičů vyrazili na zápas Rogera Federera do obrovské tenisové arény Čchi-čung v obvodu Min-chang, dědeček celou cestu nadšeně mával pravou paží tam a zpět jako hráč na kurtu. Přitom se smál a z plných plic vykřikoval: „Ať žije kung-fu!“ Dlouho jsem ho neviděl tak uvolněného a šťastného. To bylo důležitější než všechno ostatní. Jak dopadne samotná hra, nás vlastně už ani moc nezajímalo. Přesto jsme samozřejmě měli obrovskou radost, když Roger vyhrál.



BALÍČEK TECHNIK PRO ŠAOLINSKÝ ŽIVOT

TCM

Zkratka TCM označuje tradiční čínskou medicínu. Její učení zahrnuje akupunkturu, masáže, baňkování a dechová cvičení, stejně jako bylinnou léčbu a dietetiku neboli nauku o správné výživě. Běžně se využívají také tlakové a tepelné terapie, které podporují duševní i tělesné uvolnění. Na rozdíl od západní medicíny ta čínská nespoléhá na chemické léky ani se nezaměřuje pouze na konkrétní onemocnění. Klade naopak důraz na přírodní léčivé prostředky a na celostní rovnováhu těla, mysli a duše. Její metody jsou však pro řadu západních lékařů stále sporné.

Ústřední roli v čínské medicíně hraje – stejně jako u kung-fu – učení o jinu a jangu a harmonizace životní energie čchi. Proto také mnoho šaolinských mistrů dobře ovládá její techniky, se kterými se seznámili v rámci studia bojových umění.

Učení TCM se v čínských rodinách často předává z generace na generaci. Ostatně Číňané mají obecně dobré povědomí o tocích energie, čakrách a meridiánech i o tom, jak si sami můžou ulevit od bolesti. To však neznamená, že tradiční čínskou medicínu dokáže používat každý. Já sám bych se ji provádět neodvážil, i když jsem měl často příležitost léčbě přihlížet, a dokonce si nechal ukázat pár hmatů. Tehdy jsem ale také pochopil, že k opravdovému praktikování TCM člověk potřebuje dlouhá léta studia.

Bílý tygr

Říká se, že cesta kung-fu není nikdy snadná. Je klikatá, plná překážek i odboček a vede údolími, krizemi i slepými uličkami. Pokud se jí člověk zcela neoddá, musí navíc počítat s mnoha změnami a nároky, které s sebou přináší běžný život. Nové zaměstnání, jiný okruh přátel, stěhování… To všechno jsou věci, které vás mohou snadno odvést od vašeho záměru. Stále potkávám lidi, kteří se tréninku věnovali s plným nasazením a skutečně jím žili, ale pak přesto přešli k jinému životnímu stylu. Najednou pro ně dostalo přednost něco jiného – nová láska, větší pohodlí nebo kariéra.

Přiznám se, že pro takové změny postoje nemám moc pochopení. Když nedělám maximum pro to, abych se v kung-fu posouval, brzy mě z toho doslova rozbolí srdce. Dlouho jsem si myslel, že to tak mají všichni, ale časem jsem pochopil, že i partnerský vztah, hezký život nebo kariéra mohou být svým způsobem kung-fu. A všiml jsem si, že opustit trénink na nějaký čas nemusí nutně znamenat, že není cesty zpět. Občas sleduju, jak se staří kamarádi vracejí a znovu v sobě objevují čchi. Nejednou se v nich vnitřní plamen kung-fu opět rozhoří – ten totiž pravděpodobně nikdy úplně nezhasne. Tedy aspoň u těch, v nichž kdysi planul opravdu silně. U mě k tomu došlo v mých raných letech ve škole kung-fu. Oklik a zacházek jsem byl přitom na své cestě nejprve ušetřen, o to víc mi jich život připravil na později. Na samém začátku se objevovaly jen nenápadně. Jako drobné rušivé momenty všedního dne.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Šaolin: Najděte svou sílu, dosáhněte svých snů**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.