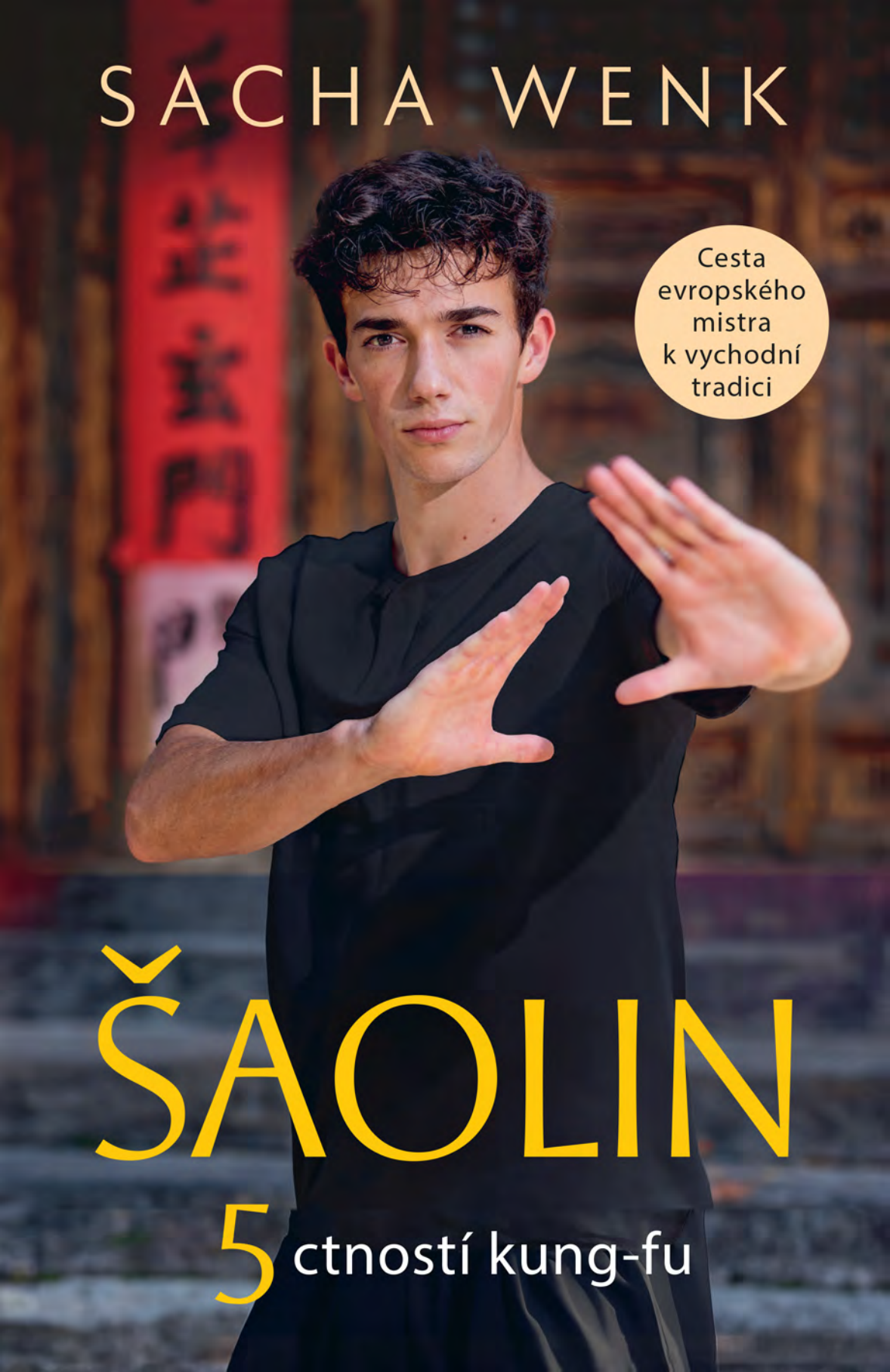
SACHA WENK



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