

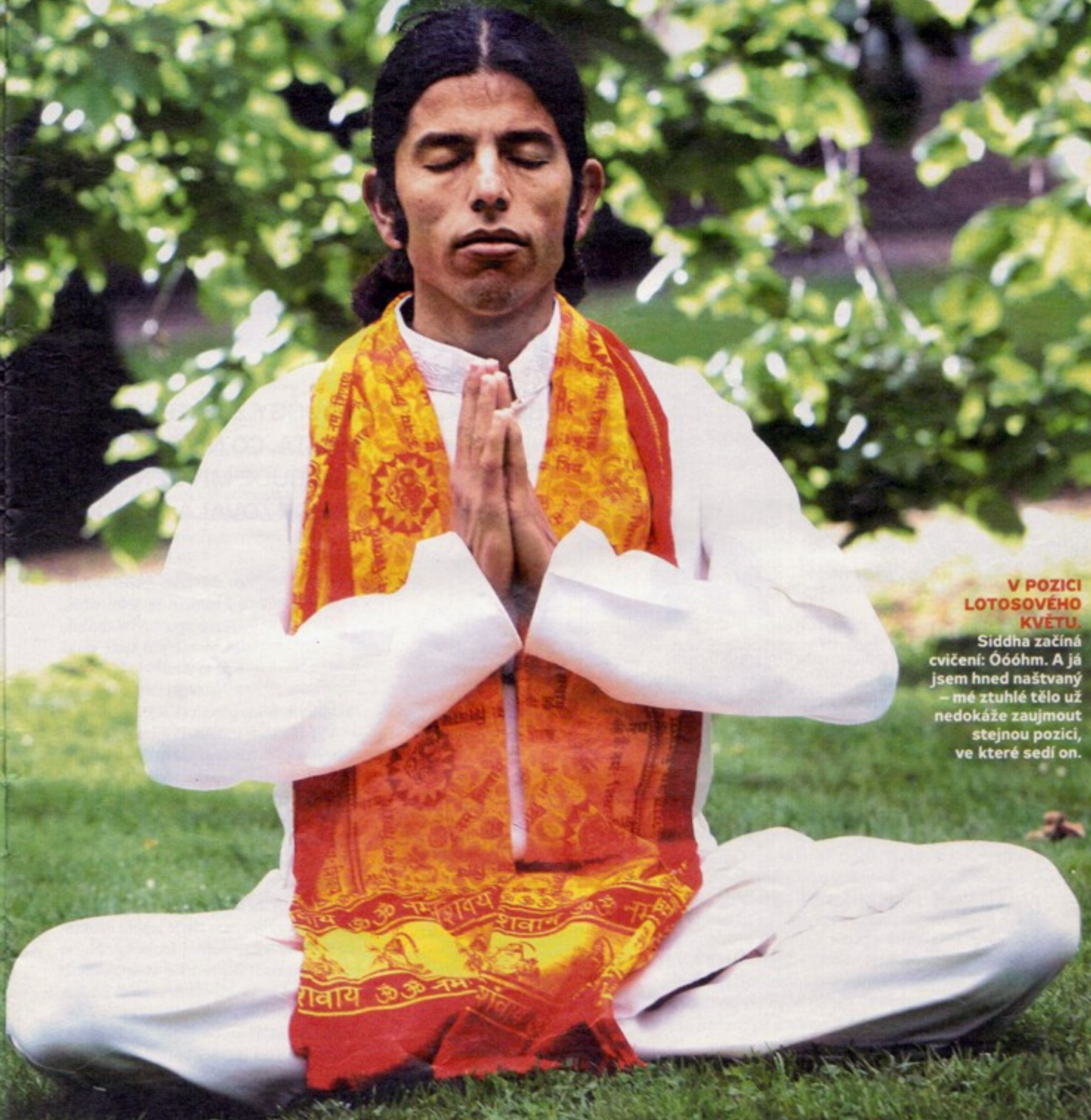
JOGÍN

MEZI NÁSTRAHAMI VELKOMĚSTA

Spřátelil jsem se s Nepálcem jménem Siddha Raj. S mladíkem, který zasvětil svůj život józe. **Dýchal jsem s ním jako blázen, nááádech, výýýdech, přespál jsem u něj doma.** A kulturní šoky se řetězily – on nechápal, proč ho večer vedu do hospody, já netušil, proč si mám mýt zuby jakýmsi nechutným práškem.

TEXT TOMÁŠ POLÁČEK

FOTO NGUYEN PHUONG THAO, MF DNES



**V POZICI
LOTOSOVÉHO
KVĚTU.**

Siddha začíná cvičení: Óóóhm. A já jsem hned naštvaný – mé ztuhlé tělo už nedokáže zaujmout stejnou pozici, ve které sedí on.

Prozradíme vám naše
tajemství čerstvých
a kvalitních potravin

Trváme na
kvalitě
stejně jako
vy



Ovoce a zeleninu dopravujeme nejkratší
cestou přímo od pěstitelů

Většinu ovoce a zeleniny nakupujeme přímo od pěstitelů a to jak od domácích, kteří nám dodávají například jablka, hrušky či brambory, tak od zahraničních, díky kterým si můžete vychutnat pomeranče, banány nebo melouny. Bez zbytečného skladování je pak tou nejkratší cestou dopravujeme přímo na prodejnu. Vždy tak máme přehled o původu zboží, které je z ověřených zdrojů, a proto můžeme zaručit nejen jeho čerstvost ale také vysokou kvalitu.

Při balení, přepravě i kontrole
masa využíváme nejmodernější
technologie



Kvalitní čerstvé maso je nenahraditelným zdrojem bílkovin, minerálů a, přiznejme si, také neodolatelných gastronomických požitků. Proto důsledně prověřujeme nejen naše vnitřní procesy, ale i práci našich osvědčených dodavatelů. Známe přesný původ masa a balíme ho do ochranné atmosféry, která zaručí bezpečnou přepravu, čerstvost i dostatečnou trvanlivost ve vaší chladničce. U masných výrobků kontrolujeme jejich přesné složení a technologický postup výroby.

Pečivo dopékáme několikrát denně

Všimli jste si té vůně čerstvého pečiva v našich prodejnách? Prakticky neustále dopékáme nejžádanější druhy pečiva, takže je u nás po celý den křehké a voňavé. Největší odměnou pro nás je, když vidíme zákazníka, jak si hned za pokladnou nedočkavě ulomí kousek nadýchané bagety a vychutná si ji ještě teplou, dříve než dojde s nákupem k autu.

albert

Jsme tu pro Vás

www.ialbert.cz

REPORTÁŽ DNES



SIDDHA JE UČITEL JÓGY Z KÁTHMÁNDÚ.
ASKETA, CO NIKDY NEMĚL
A NEJSPÍŠ ANI NEBUDE MÍT ŽENSKOU:
ŽENA BY MĚ ZDRŽOVALA OD JÓGY.

Co má jako bejt?! Vždyť za oknem je ještě tma... Okem opuchlým kolknu na mobil, půl šesté ráno. Kde to jsem?

Vstávej, usmívá se na mě Siddha, musíme přece cvičit jógu.

Vypadá jako indián. Posmutnělé černé oči, nos orlí, havraní vlasy do dlouhého copu – doma v Nepálu nechodil k holiči, protože to prý bylo moc drahé: „Šedesát rupií,“ snaží se mě nejspíš ohromit, ale marně, protože netuším, kolik je jedna rupie.

No dobře, hrabu se ze spacáku, budeme cvičit.

Siddha by mě do své široké postele nepustil, ačkoli vůbec není zlý, je jenom extrémně stydlivý. Ve společné pánské šatně by se za živého boha nepřevlékal ve společnosti některého ze svých žáků, nikoho nechce vidět nahého. A nikdo nemusí vidět v trenýrkách ani jeho.

Poček, říká mi, nejsi připravený. Vypij nejdřív půl litru vlažné vody, to ti udělá dobře. Pak si dojde na záchod, před cvičením musíš být prázdný.

INZERCE



Jasně. Tak to si rovnou vytahuju kartáček: Půjčíš mi pastu?

Na, odpovídá, tady máš vynikající prášek z indických bylinek na čištění zubů.

Ten prášek není vůbec vynikající.

Chutná jako rozemleté vonné tyčinky.

I sám Siddha voní jako tyčinka, už dávno jsem si toho všiml.

Konečně usedneme do pozice lotosového květu, tedy on. Vypadá jako mladý Buddha. Kdyby teď chtěl, chodidla si strčí za uši.

To já, já se jakžtakž hrbím v obyčejném tureckém sedu, záda zkrivená, ale nevádí, neznám Siddhu první den a ze společných cvičení už vím, že mám zoufale ztuhlé tělo.

Zprudka začneme vydechovat vzduch z nosu, protože dýchat se prý má pouze nosem, pusou máme na jídlo a na pití. Mff! Mff!, vydechujeme a zároveň zatahujeme břicho do sebe. Siddha tak hluboko, až chtějí jeho žebra propíchnout kůži. Já tak trochu cukám tukovým polštářkem a závidím tomu klukovi nepálskýmu padesátikilovému jeho mrštnost a sílu.

ŽIJETE V ÚŽASNÉ ZEMI

Sedmadvacetiletý Siddha je vynikající učitel jógy z Káthmándú. Asketa, co nikdy neměl a nejspíš ani nebude mít ženu: Žena a děti by mě zdržovaly od jógy.

V životě nekouřil, nepil, je striktním vegetariánem. „Ale k něčemu se ti přiznám, ochutnal jsem kolu,“ ohromuje. „Už ji nechci. Moc sladká.“

TO JSOU ŠOKY!

Metro je krásná věc. Až do března jsem o něm jenom slyšel, teď jím denně jezdím.



Aktivní dům – dům plný světla

Uvnitř budov trávíme až devadesát procent svého času, a tak velmi záleží na tom, zda budova působí příznivě na naši fyzickou i psychickou pohodu. Příliš málo světla může přispívat ke vzniku depresí, nedostatečná výměna vzduchu zase vede ke vzniku a množení alergenních či dráždivých látek. Řešením je aktivní dům - koncept kvalitního a moderního bydlení budoucnosti, který je dostupný již dnes.

Aktivní dům představuje zdravé, pohodlné a současné energeticky úsporné bydlení. Obyvatelé takového domu mají zajištěný dostatečný přísun čerstvého vzduchu a denního světla. Toho je dosaženo použitím střešních oken VELUX, která umožňují přirozený způsob ventilace a jejich počet a velikost dokáže optimálně distribuovat světlo do interiéru. Navíc umožňují vizuální kontakt obyvatel domu s okolním prostředím, což má pozitivní vliv na psychiku.

Velkých prosklených ploch v aktivním domě lze dosáhnout pomocí sestav střešních oken VELUX, která jsou nejen „dodavatelem“ světla, ale i tepla ze slunečních paprsků, což můžeme využít v zimním období. V případě, že potřebujeme teplo v domě udržet, stačí střešní okna zastínit předokenní roletou, a tím snížit jeho únik. Zároveň tím automaticky šetříme spotřebu energie na topení. Naopak v teplejších částech roku nadměrné sluneční teplo spolehlivě zachytí venkovní markýza, která zabrání přehřívání interiéru a zajistí v něm příjemné klima. Venkovní markýza jednoduše a účinně reguluje množství slunečního tepla prostupujícího do podkrovního prostoru až o 90 %. Venkovním stíněním spolu s efektivním větráním v denních i nočních hodinách lze snížit spotřebu energie potřebné k chodu klimatizace na minimum, a tím šetřit náklady na bydlení.

Koncept aktivního domu představuje zdravé a komfortní bydlení 21. století a dopřát si ho můžeme již dnes. Více informací najdete na www.aktivni-dum.cz.

▣ Tomu argumentu příliš nerozumím, protože jediné, co Siddha opravdu rád pije, je vývar z indických bylinek, a ten je taky jako cumel, s mlékem a čtyřmi kostkami cukru.

Hrdě mi podává velký hrnek: „Ochutnej a pochopíš, proč nikdy nepiju kafe ani čaj.“

Mám štěstí, že dnes dopoledne nemá Siddha žádnou lekci, protože to bychom si čaj rozhodně nedávali. Před lekcemi jógy drží čtyřhodinový půst, do kterého se ani tenhle sladký vývar nevejde...

Už dva měsíce žije Siddha v Praze a připadá si jako v říši divů.

Poprvé tu viděl metro, tramvaj. Na jednu má k dispozici internet a dnes, po necelých dvou měsících, je už na Facebooku. Občas ho od počítače nemůžu odtrhnout, zvykl si rychle.

Fascinovaně chodí do obchodů s elektronikou; plánuje, že si jeden počítač koupí.

Jsou to šoky.

Z velmi chudého chlapce se stal v Praze muž, který vydělává pohádkově. Zhruba jako průměrný Čech, ale pro jogína z podhůří Himálaje, který se v rodné vesnici občas potkával se živými tygry, pro toho to pohádka je. Až na to, že Siddha po ničem materiálním netouží, zatím si koupil jen jedinou věc, deštník. „Tady u vás pořád nějak poprchává a já zpočátku vůbec nechápal, jak v tom počasí můžete chodit po venku. U nás se za deště v ulicích nebrouzdá.“

Plánuje si pořídit jenom ten počítač. „To je skvělá věc,“ říká svou zvláštní, asijskou angličtinou. Mluvit dokáže o čemkoli, ale ta výslovnost, ta má k Oxfordu daleko. „Třeba poslední týden je u nás v Nepálu obrovská stávka, maoiisti chtějí svrhnout vládu, tak to



ZVLÁDNETE TO JAKO JÁ? Nikoli, Siddho, jako ty to nezvládneme. Neudržíme rovnováhu.



JÓGA A ŽENY. Na lekce chodí krásné holky, ale Siddhovi je to jedno. Vzhledu nevěnuje pozornost.

INZERCE

Velký výběr kusových kobereců za skvělé ceny!

KUPON NA SLEVOU při nákupu

11%

na vše! (vyjma akčních cen)

BRENO

KOBERCERCE • PVC

Platí do 31. 5. 2010 nebo do vyprodání zásob. Za případné tiskové chyby neručíme. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Použité fotografie jsou ilustrační.

PVCmania.cz

Znáte 7 výhod PVC oproti laminátové podlaze?

- 1 snadná pokládka a údržba
- 2 odolnost vůči vodě a poškození
- 3 snížená hloučnost - krocejový útlum
- 4 vhodné pro podlahové topení
- 5 dobrý teplotní vjem
- 6 ekonomická výhodnost
- 7 mnoho barev a dekorů - dřev, dlažba, kámen, bambus, parkety, moderní designy

... a mnohé další výhody najdete na www.PVCmania.cz

PVC SWING

99,- / 149,- Kč/m²

šířka 3 m

Vita 545 Rustica 843 Trento 507

na internetu sleduju a trochu se bojím o bráchu...“

Komu fandí? Revolucionářům? Premiérovi?

Nikomu. Jogínovi se líbí v Česku. Když jeho vyznání poslouchá našinec, má chuť se bránit, Siddho, nebuď naivní, tak to vůbec není! Ale ze Siddhova pohledu to takhle je: „Tady u vás lidi dodržují pravidla, systém funguje, to se mi líbí. Všechno je tu tak čisté!“

Jenom jedno se Siddhovi nelíbí: jak tady všichni pijeme, často dokonce s cigaretou v ruce. „Tedy, ne že by se v Nepálu nepilo, ale vy to berete vyloženě jako relax. Není to divný?“

Z trucu ho vezmu do staropražské restaurace U Vejvodů, nedáš si, příteli, nealkoholické pivo?

Nedá. Žádné pivo nemůže být dobré. Tváří se vyděšeně, protože v hospodě ještě nikdy nebyl. Je to pro něj stejný zážitek jako pro nás hinduistický chrám.

Najednou se Siddha začne chechtat, což mám rád, aspoň chvíli nepůsobí tak melancholicky: „Tak vy si tůkáte skleničkami s alkoholem a říkáte na zdraví?! Uvědomujete si, jak je to paradoxní? Jak je to provolání nesmyslné?“

PROČ TU HOLKU DUSÍTE?

„Celý život si připadám trochu opuštěně,“ prořekne se po jedné ze svých lekcí jógy, které vede dvakrát denně na skvělé adrese, v krásném sále na pražské Národní třídě.

„Jak to?“ nechávám se okamžitě vytrhnout z myšlenek o tom, jak je ta jóga v jeho podání bezvadná věc – za půl druhé hodiny se při cvičení zpotíte tak akorát, žádná extrémní námaha, ale celou dobu musíte myslet na svůj dech; najednou si ho uvědomujete, dýcháte

pomaleji než normálně, soustředěně, zhluboka, a proto je vám po chvíli tak nějak veseleji. Jako když vyjedete z města do hor – první večer býváte unavenější než jindy, ale zároveň o dost veselejší, v pohodě... „Jak to, že se cítíš opuštěně?“

A Siddha vypráví, že neměl pořádné dětství. Chudá rodina ze západoněpálských hor. Otec, hinduistický kněz, nemá peníze na slušnou školu pro svá tři děcka. „A v horách hlavně pořádná škola nebyla, takže jsem bydlel v domě svého přísného strýce pod horami, chyběla mi mateřská láska. Jako desetiletý jsem se strejdovi staral o krávy i o buvoly, ale stejně mi nedával peníze, takže...“

Pozor – ctihodný asketa se chce přiznat k dávnému hříchu: „Takže jsem občas míval hlad. Štvalo mě, že si nemůžu nic koupit, jednou jsem doma ukradl strýcovi peníze a on mě potrestal. Přivázel mě ke stromu, seřezal sukovicí. Nakonec jsem se musel tahat za uši a slíbit mu, že už to nikdy neudělám...“

Od šesté třídy už bydlel jen s mladším bráchou, kterému teď posílá většinu vydělaných peněz z Prahy: „Chci, aby mohl vystudovat mikrobiologii. Brácha je mým nejbližším člověkem, s ním jsem strávil nejvíce času, ale stejně jsem se cítil vždycky osamoceny. A cítím se tak dodnes.“

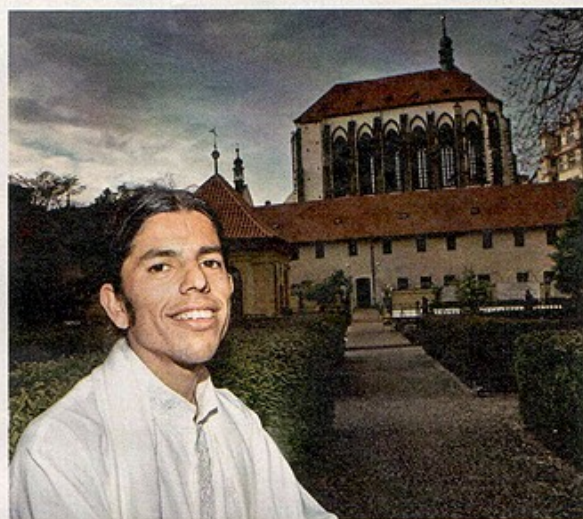
Když tohle poslouchám, zapadají mi mozkové kostičky lega do sebe.

Vzpomenu si, jak jsem Siddhu pozval na návštěvu k nám domů. Nejsem žádný kuchař, udělal jsem špagety, ale chutnaly mu – jen je neuměl natočit na vidličku. „Víš, já špagety nikdy nejedl.“ Jo, já vím. Taky jsem nikdy nedojil buvoly, že jo...

Doma jsme měli dvě děti a nad nimi



ANI TOHLE NEZNAL. Před třemi lety si koupil v Káthmándú svou první televizi s úhlopříčkou 15 centimetrů. Pražské obchody s elektronikou ho šokovaly.



MOŽNÁ UŽ TU ZŮSTANU. V Praze se mu líbí, těší ho, že jsou parky i v centru. „Určitě tu budu rok. Ale možná mnohem déle...“

TEPELNÁ ČERPADLA

**PŘÍSLUŠENSTVÍ ZDARMA
+ ZELENÁ ÚSPORÁM**

K tepelným čerpadlům a ventilačním jednotkám nyní dostanete příslušenství zdarma. Navíc naše tepelná čerpadla a solární panely splňují požadavky SFŽP na získání dotace v rámci programu „Zelená úsporám“.

Zptejte se nás na maximální úsporu investic pro vytápění Vašeho domu:

Telefon 251 116 140 | Telefax 235 512 122

www.stiebel-eltron.cz | info@stiebel-eltron.cz



STIEBEL ELTRON



NEJMILEJŠÍ HRA.

Zahráli jsme si i fotbal, ten sport má spolu s kriketem nejradši. Střílí jen bodlem, ale zato zdvihne nohu nad hlavu.

▣ Siddha, který pořádné dětství neměl, roztál. Pětiletého kluka bral pořád kolem ramen, snažil se na něj mluvit česky, zahrál si s ním fotbal i stolní hokej, trpělivě ho učil jógu na podlaze, mezi myčkou (Co to je?) a televízi... A nad dvouměsíční holkou se zděsil: Co jste jí to dali do pusy, proč ji dusíte?!

To je takzvaná dudlík, Siddho.

Jakej dudlík? Mně se to nějak nezdá, nic takového jsem v životě neviděl!

UŽ NIKDY ZMRZLINU!

Je toho víc, co Siddha v životě neviděl. Posledních pět let jenom cvičil jógu, denně, ráno i večer. Otec mu našel nevěstu, jak se to v Nepálu dělá, ale on si ji ani neprohlédl – ženit se nebude.

Prodýchal se k místu učitele jógy v Káthmándú, což ho sice naplňovalo, ale zároveň neuzívalo, a proto ve zbytku dne prodával léčivé byliny. Až loni se stal zázrak. Ve městě se objevil český obchodník, který zašel na Siddhovu hodinu, a pak se mistra zeptal: „Nechtěl bys cvičit u nás v Evropě? Takových, jako jsi ty, tam máme málo. Takových, co by józe obětovali všechno. Takových, co by ji nebrali hlavně jako tělocvik, takových, co by při ní tolik mysleli i na dýchání...“

A Siddha jel.

Je to ještě kluk, a proto bude zajíma-



vé sledovat, co s ním západní civilizace provede. Jak dlouho vydrží chodit spát v devět večer a vstávat v pět? Neochutnat pivo nebo guláš?

Je tu pár týdnů, příběh je na začátku.

Má za sebou první kino: před multiplexem si dal zmrzlinu, což byla taktéž premiéra: „A v kinosále se mi udělalo zle od žaludku. Navíc – jak tam můžete nehnout sedět dvě hodiny? Už nikdy kino, už nikdy zmrzlinu,“ říká rezolutně.

Jindy sedí s mladou ženou, která si,

CO SIDDHA UMÍ

■ Posledních pět let se oddal józe – jako jednoho z pomocníků si ho vyzval slavný indický guru Ram Dev.

■ Siddha svého učitele bezmezně miluje: „Ram Dev má ve všem pravdu,“ říká a klaní se jeho fotkám.

■ Ram Dev i Siddha se specializují na pránájámu, což je práce se životní energií (pránou), kterou praktikujeme pomocí vědomého dýchání.

■ Učí své žáky využívat všechny části plic, prohlubovat dech, aby bylo tělo dostatečně zásobeno kyslíkem i energií a postupně se pročistilo.

■ Siddha zároveň nezapomíná na fyzické cviky, takže po jeho lekcích jógy odejdete ze sálu nejen rozdychaní, ale zároveň i zpočení.

pro něj nepochopitelně, neustále maže psu jelením lojem.

Proč to děláš?

Mám suchý rty.

Tak to je snadná pomoc, překvapí jogín, to máš špatný žlučník. Řešení je jednoduché – denně po sprše si čtvrt hodiny natírej pupík olejem a rty ti přestanou vysychat...

Navzájem se obohacujeme, i když někdy je to sporné.

Co to je? ukazuje Siddha na bábovku.

Takový sladký jídlo, vysvětlujeme, ochutnej. Ale je to od nás etické? Zamlčujeme mu, že se do bábovky dává vajíčko – jsme si jisti, že by ji odmítl.

Výborná! Nemohl bych ji poslat bráchovi do Káthmándú?

To je hloupost, Siddho.

Ptám se ho, jestli tuší, co s ním bude. Ne, netuší. On to ví.

„Co se mnou bude? Záleží na tom, jak se budu chovat. Jestli čestně, tak se moje tělo po smrti rozpadne, ale duše vejde do jiného lidského stvoření. A pokud budu lhát, moje nesmrtelná duše vejde třeba do psa, který hlídá dvůr, nebo do komára...“

Opravdu? Měřím si ho přes půllitr. „Opravdu. A ty,“ nabádá mě, „se zkus zamyslet nad pitím alkoholu. Je to od tebe poněkud krátkozraké.“

tomas.polacek@mfdnes.cz