



PO PROSTU NAPIJ SIĘ HERBATY!

TA CODZIENNA CZYNNOŚĆ MOŻE BYĆ RYTUAŁEM, SZTUKĄ I GŁĘBOKIM PRZEŻYCIEM. FILIŻANKA HERBATY TO ŚWIETNY SPOSÓB NA ODNALEZIENIE SPOKOJU DUCHA

tekst Magdalena Rybak, Anna Włodarczyk

Chińczycy parzą herbatę od tysięcy lat. Rozróżniają picie herbaty – *he cha* i jej kosztowanie – *pin cha*. Pijąc, zaspokajasz pragnienie, ale aby jej naprawdę skosztować, zatrzymaj się, poddaj temu urokowi.

Popatrz na suche liście – zauważ ich kolor, zwinięcie, potem wrzuc je do rozgrzanego czajniczka i wachaj przed zalaniem wrzącą wodą. Zaparz kilkakrotnie. Sącząc gorący płyn, zwracaj uwagę na jego kolor, zapach i smak. Na koniec wyjmij liście na talerzyk i obejrzyj raz jeszcze. Jeden pęd herbaciany to zwykle jeden pąk *xin* i trzy liście *ye*. *Xin* to po chińsku także serce.



Sztuka herbaty

Moc czterech skarbów

Wyrafinowany sposób parzenia herbaty, zwany *gong fu cha* (herbata pracochłonna), pochodzi z południowo-wschodnich Chin. Podstawowe przybory używane do jej przygotowania to tzw. cztery skarby: duży ceramiczny czajnik do gotowania wody, piecyk opalany węglem drzewnym, czajniczek do parzenia z purpurowej kamionki i porcelanowe lub kamionkowe czarki.

Pierwsze parzenie: jeżeli trwa krótko, zaledwie kilka sekund, nazywane jest „budzeniem herbaty”. Napar z niego można wylać, a jeśli tego nie robimy, dajmy herbacie więcej czasu (co najmniej 30 sekund). Najsilniejszym i najwartościowszym jest z reguły napar z drugiego parzenia. Kolejne powinny być dłuższe, ponieważ herbata staje się coraz słabsza.

Kosztowanie herbaty może prowadzić do *cha yi* (biegłości, doskonałości warsztatowej), dalej do *cha dao* (sztuki, tworzenia piękna), by w końcu stać się drogą do samodoskonalenia i duchowego rozwoju.

Cztery obszary tej sztuki to: *mei* – piękno naczyń oraz innych towarzyszących ceremonii dzieł oraz otoczenia, *jian* – zdrowie, zarówno duszy, jak i ciała, *xing* – kształtowanie charakteru i moralności, oraz *lun* – podtrzymywanie kontaktów międzyludzkich. Są one podstawą harmonijnego życia.

Zatrzymaj się!

Piękno codzienności

Herbata pomaga oderwać się od trosk, doświadczyć spokoju i dostrzec piękno rzeczy małych. Ma też dobroczynny wpływ na zdrowie. Jeśli nauczymy się pić herbatę w skupieniu, będziemy umieli w skupieniu zajmować się również innymi sprawami. Wtedy nawet krótkie spotkanie przyniesie dobrą zmianę. Bo herbata mówi: „zatrzymaj się”. Przywraca naturalny porządek rzeczy, pokazując, jak niewiele potrzeba, by takim się stał. Wystarczą woda, liście, czajniczek i czarka.

Usiądź i napij się herbaty. Nie rób nic innego. Skup się na tej chwili. Zaprosz przyjaciół, przygotuj ładne naczynia i nastrojową muzykę. Herbatę dobrze jest kosztować godzinę po jedzeniu lub pół godziny przed, tak, by w pełni jej posmakować. Zadbaj, by była to herbata dobrej jakości, ładne naczynia, piękne otoczenie i przyjazne osoby.

Jeśli cieszysz się taką chwilą w samotności, rozgrzej najpierw wrzątkiem czajniczek i kubek, filiżankę lub czarbkę. Powachaj suche liście, zobacz, jakie mają kolory i kształty. Potem wylej wrzątek, a do gorącego czajniczka (lub kubka z zaparaczem) wrzuc liście. Zamknij go i po chwili sprawdź, jak się zmienił ich zapach. Następnie zalej herbatę lekko przestudzoną wodą (odpowiednio do rodzaju herbaty: zieloną – ok. 70 st. C, białą – 80, żółtą – 85, turkusową – 85–90, czerwoną – 90, czarną – 95). Odczekaj około pół minuty (czas zależy od rodzaju herbaty, ilości liści, temperatury wody i tego, jaką moc naparu chcemy otrzymać). Przelej płyn do naczynia, zobacz, jaki przybrał kolor, poznaj jego smak i zapach. Pomyśl, z czym miłym ci się kojarzy. Gdy wypijesz, zalej tę samą herbatę ponownie wodą. Powtarzaj wszystkie czynności parzenia tak długo, jak długo będziesz mieć na nie i na smak herbaty ochotę.





Smak medytacji

Herbata a filozofia

Jako pierwsi herbatę zaczęli uprawiać mnisi buddyjscy. Cenili ją za to, że orzeźwiała, rozpraszała senność i pomagała wytrwać w medytacjach. Z czasem niektóre jej właściwości zaczęto traktować jako symbole wyrażające pewne myśli buddyjskiej filozofii. Jej gorzki smak kojarzył się z cierpieniem i goryczą, nierozzerwalnie związanymi z ludzką egzystencją, a spokój i skupienie, towarzyszące rytuałowi picia herbaty, były podobne do stanu umysłu podczas medytacji.

Prawdziwe kosztowanie herbaty wymaga oderwania myśli od trosk codziennego życia, od przeszłości i przyszłości, od wszystkiego, co może nas rozpraszać. Istnieje nawet takie powiedzenie: „medytacja i herbata mają ten sam smak”. Bo tak jak początkowo gorzki napar zmienia się po chwili w słodki, tak i w medytacji – choć wydaje się trudna i niezrozumiała – można się po pewnym czasie rozsmakować.

Wyraźny wpływ na estetykę herbaty wywarło taoistyczne umiłowanie natury i prostego piękna. Taoiści postulowali dążenie do zatarcia różnicy między „ja” a światem zewnętrznym, co pomagało osiągnąć jedność z naturą. Ta postawa *wu ji* stała się jedną z najważniejszych myśli związanych ze sztuką parzenia herbaty, która jest towarzyszeniem jej w ciągłych przemianach. Uważana była przez taoistów za drogę do harmonii z naturą, a także za panaceum na wszelkie choroby, a nawet za środek zapewniający nieśmiertelność.

Sztuka parzenia herbaty jest związana z konfucjańską koncepcją „drogi środka”, szukania umiaru i niepopadania w skrajności. Była ulubioną rozrywką wielu konfucjanistów, towarzyszyła spotkaniom artystów i uczonych. Ceniono ją między innymi za to, że nie prowadziła do upojenia. Rytuał picia herbaty sprzyjał także podtrzymywaniu więzi międzyludzkich, kształtował charakter, uczył lojalności, troskliwości, przyjaźni i wzajemności.

Wybitna polska wokalistka jazzowa



Recepta Urszuli Dudziak KUKICHA PRZEZ CAŁY DZIEŃ

Od dwóch lat interesuję się makrobiotyką i stosuję różne zalecenia tej diety. Stałam się uważna na to, co jem i piję. Zrezygnowałam zupełnie z kawy, która wypłukuje witaminy i mikroelementy. Nie piję również herbat sztucznie „podrasowanych” ani zawierających teinę. Moją ulubioną jest naturalnie hodowana japońska *kukicha*. Zawiera w sobie całe pędy krzewów herbacianych – liście i łodyżki. Piję ją zawsze do śniadania, a później towarzyszy mi przez cały dzień. Żyję bardzo aktywnie – śpiewam, nagrywam, spotykam się z ludźmi. Wyhamowuję dopiero wieczorem. Wtedy również piję *kukichę*, oglądając telewizję lub czytając gazetę. Ta herbata pozwala mi także dobrze spać. Zawsze jest obok jak dobry towarzysz. Gdy naprawdę chcę celebrować chwilę, wybieram się z bliskimi do restauracji. Zamawiamy wtedy japońskie sushi i delektujemy się, jakby mogło być inaczej, herbatą.



Zdjęcia: CORBIS, Krzysztof Jarońsz/FORUM, archiwum prywatne



6 WIELKICH RODZAJÓW HERBATY

ZIELONE – niefermentowane. Ich liście zachowują zielony kolor i właściwości najbardziej zbliżone do świeżych liści herbacianych. To najstarszy i najpopularniejszy rodzaj herbaty w Chinach.

BIAŁE – lekko fermentowane. Wytwarzane przeważnie z najmłodszych liści i nierozwiniętych pąków liściowych, pokrytych drobnym, białym puszkciem, któremu zawdzięczają swoją nazwę. Ich napar ma słomkowy kolor, delikatny smak i zapach.

ŻÓLTE – lekko fermentowane w specjalnym procesie, zwanym fermentacją nieenzymatyczną. Bardzo rzadkie, produkowane wyłącznie w Chinach.

TURKUSOWE (nazywane też wulongami) – różnorodna grupa herbat częściowo fermentowanych: od lekko fermentowanych o właściwościach zbliżonych do herbaty zielonej, po mocno fermentowane podobne do herbaty czerwonej. Najbardziej popularne w Chinach południowo-wschodnich i na Tajwanie.

CZERWONE – całkowicie fermentowane, na Zachodzie zwane czarnymi. Najpowszechniejszy obecnie na świecie rodzaj herbaty pochodzącej z Chin. Wytwarza się ją również w krajach Azji, Afryki i Ameryki Południowej.

CZARNE – na Zachodzie nazywane niekiedy czerwonymi. Są to herbaty dojrzewające, poddawane procesowi fermentacji, który nadaje im bardzo ciemny, niemal czarny kolor i specyficzny ziemisty smak. Najbardziej znaną z tej grupy jest herbata Pu'er.



Odetnij się od codziennego stresu

Nervomag to nowoczesne połączenie naturalnej waleriany i melisy z magnezem i witaminą B6.

Dzięki unikalnej formule Nervomag działa 2-kierunkowo:

- szybko uspokaja,
- zwiększa odporność na stres.

Teraz możesz bez problemu odciąć się od codziennego stresu i... uśmiechnąć się ze spokojem.

Nervomag. Weź to na SPOKÓJ



Nervomag. Skład: produkt ziołowy. Postać: kapsułka twarda. Wskazania do stosowania: tradycyjnie w łagodnych stanach napięcia nerwowego. Tradycyjnie jako środek wspomagający w okresowych trudnościach z zasypianiem. Przeciwskazania: nadwrażliwość na składniki leku. Ciężka niewydolność nerek (klirens kreatyniny poniżej 30 ml/min.). Hipermagnezemia, blok serca, Myasthenia gravis. Podmiot odpowiedzialny: Herbatapol Lublin S.A.

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi
wskazaniami wynikającymi wyłącznie
z długotrwałego stosowania.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.