

Оля Клейн по материалам Чайного Клуба

ЧАЙНАЯ ХРОНИКА

Первый зелёный чай в Европу доставили голландцы уже в начале XVII века. Сначала это был чай из Японии, затем - из Китая. Вскоре напиток получил широкое распространение как лекарственное средство и купить его можно было только в аптеках. Роль чая изменилась с началом импортирования черного чая, который вскоре занял место среди лучших напитков, таких как кофе и шоколад. Вслед за Голландией чай "завоевал" Англию и Германию, а примерно через 70 лет, после основания Восточно-Индийской компании, англичане стали играть ведущую роль в торговле чаем. В XIX веке английский торговец Томас

Липтон основал крупную фирму, торговавшую чаем. На упаковках с чайной смесью, которую Липтон поставлял на рынок, стояло его имя. Впервые чай в России появился во время царствования Михаила Федоровича, а популярным он стал в конце XVIII, начале XIX веков. Вот что писал в 1795 году сочинитель известных книг по домоводству Левшин о чае: "Свойство сего напитку осаждать пары, освежать и очищать кровь. Пьют поутру для возбуждения жизненных духов и аппетита, а через несколько часов после обеда - в способствованию пищеварения".



ЧАЙНЫЕ ИСТОРИИ

Появление чая относится к временам легендарной древности. Открытие чая приписывают мифическому правителю древности по имени Шэнь Нун (что переводится как Пахарь Духа), жившему около 5800 лет тому назад. Шэнь Нун считается отцом китайской фармакологии и богом растений. Легенда утверждает, что Шэнь Нун попробовал 100 (т.е. все) растений и встретил 72 яда (иньское число). По легенде у Шэнь Нуна был прозрачный живот, в котором было видно всё, что тот съел. Он решительно использовал эту свою особенность прозрачного живота и попробовал разные травы, чтобы найти среди них лекарственные. Шэнь Нун употреблял чай как противоядие. Шэнь Нун смог распознать целебные свойства листа чая, несмотря на его горький природный вкус. Умер же легендарный правитель от того, что однажды нечаянно проглотил стоножку, которая прогрызла ему живот изнутри, поэтому чайное лекарство больше не могло задерживаться в его внутренностях. Будь более внимателен ко всему, что попадает внутрь тебя!

Передают, что в годы правления Дачжун "Великая срединность" династии Тан (VII-IX вв. н.э.) из восточной столицы, Ло-яна, прибыл 130-летний монах. Император Сюань-цзун, видя бодрость и крепость монаха, спросил: "Что за чудодейственное лекарство позволяет вам так долго наслаждаться жизнью?" Монах, смеясь, отвечал: "Я из бедной семьи, и отродясь не пил лекарств. Просто я очень люблю чай". Сюань-цзун присвоил ему тогда буддийское имя Ча-у-ши-цзинь "50 цзиней чая" и поселил в Монастыре Долголетия.

Во времена троецарствия, в самом начале нашей эры, жил легендарный мудрец, остроумный стратег и непревзойденный полководец по имени Чжугэ Лян. Будучи отшельником и даосом, он употреблял некоторые даосские продукты, в том числе и чай, в тем времена еще широко не распространенный. Однажды воины войска Чжугэ Ляна изнемогли от долгого перехода по пустыне, их рты пересохли, а глаза отказывались видеть. Тогда мудрец воткнул свой посох в склон горы - и чудо! - он вдруг пустил корни и веточки, и на них выросли изумрудные листья, оказавшиеся чаем. Когда Чжугэ Лян собрал листья, заварил их в воде и дал воинам выпить, они пришли в себя, взбодрились, а зрение их стало ясным, восстановилось. С тех пор чайное дерево некоторые народности в Китае называют деревом Кун Мина (другое имя Чжугэ Ляна). И даже совершают обряд поклонения духу чайного божества. Люди пьют чай, любят его на луну, поют песни, танцуют и молятся, поскольку 16-ый день 7-ой луны - это день рождения Чжугэ Ляна.

В эпоху Тан (VI-IX века) монах Лю Чжэнь Лян обобщил пользу чая, описав его десять качеств-Дэ:

1. С помощью чая разгоняешь застой дыхания ци.
2. С помощью чая прогоняешь дыхание ци сна.
3. С помощью чая питаешь дыхание жизни.
4. С помощью чая убираешь болезнь.
5. С помощью чая осуществляешь ритуал и несешь добро.
6. С помощью чая выражаешь почтение.
7. С помощью чая воспитываешь вкус.
8. С помощью чая питаешь тело.
9. С помощью чая можешь двигаться по Пути Дао.
10. С помощью чая можешь достигать утонченности воли.

4 ДРЕВНЕКИТАЙСКИХ СПОСОБА ЗАВАРИВАНИЯ ЧАЯ

1 способ можно назвать наиболее традиционным. Чай заваривают в чайнике из особой исинской глины. Сливают заварку в чха-хай ("сливник") буквально через несколько секунд, а потом из чха-хая разливают по чашкам. Сливник (его ещё называют "море чая" или "чаша справедливости") необходим для того, чтобы каждому из пьющих чай доставался напиток одинаковой крепости и вкуса. Процедурой повторяют ещё и ещё, каждый раз чуть-чуть увеличивая время заваривания, пока чай "не уйдёт". Пословица говорит следующее по этому поводу: "Выпил - залей, залил - выпей". При этом способе заварки высокосортного китайского чая важно правильно выбрать чайник по размеру (в зависимости от количества и размера чашек) и не дать чаю перестоять, не допустить горечи вкуса.

2 способ - очень изысканный и достаточно сложный - это заваривание чая в гайвани. Гайванью называют изящный китайский инструмент для чаепития - чашку с крышечкой на блюдце. Гайвани распространены в провинции Сычуань. Гайвань - это многофункциональный предмет. Его можно использовать и как личную чашку, когда пьешь чай в одиночестве, и как чайник чха-ху, когда приходят гости, и хозяин разливает им чай по чашкам прямо из гайвани. Он также может дать крышечку гайвани гостям, чтобы понюхать ее и почувствовать аромат заварки. Вообще же следует помнить, что лучше дышать ароматом пустой посуды, поскольку поверхность пустой посуды легче отдаёт запах, чем жидкость, которая удерживает его. Интересно заметить также, что посуда из глины, керамики и стекла будет пахнуть по-разному при заваривании одного и того же чая.

3 способ, описанный первым исследователем и классификатором чая Лу Юем, жившим в 7-8 веках нашей эры, в его "Чайном каноне" и реконструированный основателями Клуба, состоит в том, что чай готовят на живом огне. Этим способом "варили чай ещё в древние времена". В основе этого метода лежит внимательное отслеживание стадий кипячения воды на открытом огне. Как говорят, "ветер в соснах должен шуметь трижды". Имеется ввиду, что вода доводится до нужной стадии кипения три раза: первый раз до появления характерной "густоты" жидкости, и часть воды отливается в сливник чха-хай. Затем вода продолжает закипать. Когда вода закипела, на стадии "жемчужных ни-

тей" доливается вода из чха-хая, что называется "омоложением кипятка". Вода доводится до кипения второй раз, в чайнике раскручивают воронку и в нее засыпают заранее промытый и размоченный чайный лист. После чего вода должна закипеть в третий раз и дать характерную пену. Чай, заваренный таким способом, отличается своей полнотой и вкусом многообразием, удивительной мягкостью и неожиданно полным ароматом. Следует помнить, что в данном случае чай заваривается один раз и его количество ограничено объемом чайника (1,5 литра). Как правило, этого вполне достаточно для компании в 3-5 человек. Чаепитие длится около часа.

4 из существующих способов, требующий ясности внимания и мягкой почти-тельности ведущего, - это способ Гунфу ча, что означает перевести как "высшее мастерство чаепития". В продуманной до мелочей церемонии "Гунфу ча" место действия обустроено так, чтобы и гость и хозяин, то есть ведущий чайного действия, могли в полной мере насладиться процессом превращения воды, огня и чайного листа, взаимодействия посуды и человека, в чудодейственный напиток, дарующий удовольствие и долголетие.

Пока вода греется на огне, ведущий пересыпает чайный лист в фарфоровую чха-хэ ("чайную коробочку") и пускает её по кругу. Насладившись ароматом сухого листа, гости возвращают "чайную коробочку" ведущему, который готов к следующему действию - омовению и прогреванию посуды. Перед засыпкой чайного листа чайничек хорошенько прогревают кипятком и, чтобы не обжечься и не дать уйти пару, укутывают полотенцем и затем раскачивают из стороны в сторону. Когда закипает вода, чай из чха-хэ пересыпают в чайничек и заливают кипятком. Первый настой не пьют, этой водой просто омывают чайный лист и посуду. Затем кипятком заливают в чайничек во второй раз, и готовый настой переливают в чха-хай. Оттуда чай, в свою очередь, переливают в высокие чашечки, которые называются вэн-сянбэй, затем их накрывают низкими (пин-чхабэй), после чего пару переворачивают "вверх ногами". Вэн-сянбэй осторожно приподнимают, подносят к носу и вдыхают волшебный аромат, наполняющий чашку. Когда аромат в вэн-сянбэе кончается, можно пить чай из чха-бэя. Потом эта процедура повторяется множество раз, пока чай "не уйдёт", то есть пока "не настанет осень чая".

3 СОВРЕМЕННО-ДЗЕНСКИХ УПРАЖНЕНИЯ

Алексея Ходькова



1 Упражнение для активации внимания. Если в конце рабочего дня Вас начинает одолевает усталость, внимание начинает рассеиваться, то можно применить следующий способ: Закинув указательные пальцы за уши, массируйте кончиками указательных пальцев за ушной раковиной, живописно растопырив остальные пальцы (см. рисунок). Это упражнение также помогает справиться с сонным состоянием.



2 Упражнение для лечения насморка. Сопли и простуда - обычное дело. Предлагаемое упражнение поможет быстро избавиться от насморка. Положив кончики указательных пальцев на точки, расположенные чуть выше ноздрей (как показано на рисунке), массируйте их круговыми движениями.

3 Упражнение для создания благоприятной среды во внутренней и внешней среде. Данное упражнение очень полезно как для Вас, так и для тех, кто находится рядом с Вами. Выполнять его можно где угодно и когда угодно. Итак: Лицо полностью расслаблено. Лоб НЕ сморщен. Наслаж-

даясь проявлениями окружающего Вас мира, отведите уголки рта по направлению к ушам (см. рисунок). Упражнение лучше выполнять вместе с людьми, которые находятся рядом (см. рисунок). Если удастся дотянуться уголками рта до ушей - считайте, что упражнение выполнено идеально.

