



Bakalářská práce

Kailás, Manása-sarovar a Lumbiní z pohledu kulturní geografie

Studijní program:

B0114A300070 Zeměpis se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Zeměpis se zaměřením na vzdělávání
Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Patricie Ledvinková

Vedoucí práce:

doc. Mgr. Martin Fárek, Ph.D.
Katedra geografie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Kailás, Manása-sarovar a Lumbiní z pohledu kulturní geografie

<i>Jméno a příjmení:</i>	Patricie Ledvinková
<i>Osobní číslo:</i>	P20000687
<i>Studijní program:</i>	B0114A300070 Zeměpis se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Zeměpis se zaměřením na vzdělávání Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra geografie
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Práce je zaměřena na fenomén poutních tradic, jakožto specifického druhu turistiky v Tibetu a Nepálu. Konkrétně se autorka zaměří na horu Kailás, jezero Mánasa a Lumbiní. Prvním cílem práce je pojednání poutnictví na těchto místech, zejména s ohledem na setkávání několika tradic, z pohledu kulturní geografie. Specifickou otázkou bude vzájemný poměr domácích a mezinárodních poutníků, jelikož se jedná o místa hojně navštěvovaná Indy a také západními buddhisty. V praktické části je cílem vytvořit podklady dvou ukázkových hodin pro výuku zeměpisu na 2. stupni ZŠ. Autorka využije především odborných zdrojů, ale pro účely výuky zhodnotí také práce popularizačního charakteru.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

1. BERNBAUM, Edwin. "Sacred Mountains: Themes and Teachings", *Mountain Research and Development* 26.4 (2006): 304-309.
2. FORBES, Duncan. *The Buddhist Pilgrimage*. Delhi: Motilal Banarsidass 1999, 251 p.
3. HUBER, Toni and RIGZIN, Tsepak. "A Tibetan Guide for Pilgrimage to Ti-se (Mount Kailas) and mTsho Ma-phatn (Lake Manasarovar)", *The Tibet Journal* 20.1 (1995): 10-47
4. MCKAY, Alex. *Kailas Histories: Renunciate Traditions and the Construction of Himalayan Sacred Geography*. 1st ed., Leiden: Brill 2015, xx, 530 p.
5. BINDER, Franz. *Tibetská hora bohů: cesta na Kailás*. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 2004, 204 st. ISBN 80-237-3792-9.
6. GRUSCHKE, Andreas. *Posvátná místa království Tibetského: báje a pověsti od Kailásu po Šambalu*. Vyd. 1. Praha: Volvox Globator, 2001, 282 s. ISBN 80-7207-381-8
7. TARTHANH, Tulku. *Posvátná místa buddhismu*. Praha: Pragma, 1994, 434 s. ISBN 80-720-5955-6
8. PRADEEP, Chamaria. *Kailash Manasarovar*, Vyd. 1. New Delhi, Abhinav Publications, 1996

Vedoucí práce:

doc. Mgr. Martin Fárek, Ph.D.

Katedra geografie

Datum zadání práce:

9. června 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 28. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. RNDr. Kamil Zágoršek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 12. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Mé poděkování patří doc. Mgr. Martinu Fárkovi, Ph.D., vedoucímu této bakalářské práce, za odborné vedení, všestrannou pomoc, podnětné a cenné rady a čas, který mi při řešení dané problematiky věnoval.

Anotace

Tato bakalářská práce pojednává o třech hlavních poutních místech indických náboženství, na která je pohlíženo z hlediska kulturní geografie. Práce se konkrétně zabývá horou Kailás, jezerem Mánasaróvar a oblastí Lumbiní. Teoretická část práce se zabývá fenoménem poutnictví jak obecně, tak v konkrétním spojení s vybranými poutními místy, příběhy pojícími se s vybranými poutními místy a jejich spojitostí s konceptem mandal. Praktická část práce je zaměřena na přípravu konkrétních podkladů do hodin zeměpisu vyučovaných na 2. stupni základní školy.

Klíčová slova

Poutnictví, mandala, Kailás, Mánasaróvar, Lumbiní

Anotation

This bachelor thesis discusses three major pilgrimage sites of Indian religions viewed from the perspective of cultural geography. The thesis specifically deals with mount Kailas, lake Manasarovar and the Lumbini region. The theoretical part of the thesis deals with the phenomenon of pilgrimage both in general and in specific connection with the selected pilgrimage sites, the stories associated with the selected pilgrimage sites and their connection with the concept of mandalas. The practical part of the thesis is focused on the preparation of specific materials for geography lessons taught at the second level of primary school.

Keywords

Pilgrimage, mandala, Kailas, Manasarovar, Lumbini

Obsah

Úvod.....	10
A) TEORETICKÁ ČÁST	12
1. Fenomén poutnictví v indických náboženstvích.....	12
2. Vnímání posvátného a profánního prostoru v západním myšlení	14
3. Hora Kailás, jezero Mánasaróvar a Lumbiní	15
4. Prostorová imaginace a koncepty indických tradic	18
5. Poutní praxe indických náboženství	22
5.1 Pout' okolo Kailásu	24
5.2 Pout' okolo jezera Mánasaróvar	26
6. Příběhy, které se pojí s horou Kailás, jezerem Mánasaróvar a oblastí Lumbiní.....	28
6.1 Hora Kailás	28
6.2 Jezero Mánasaróvar	29
6.3 Lumbiní.....	30
B) PRAKTICKÁ ČÁST	32
7. Příprava konkrétních materiálů do výuky.....	35
7.1 Vyučovací hodina zaměřená na celý kontinent Asie	36
7.2 Vyučovací hodina zaměřená na fenomén poutnictví v indických náboženstvích.....	45
Závěr	49
Seznam použitých zdrojů.....	50

Seznam obrázků

Obrázek 1: Hora Kailás (Skála 2023)	16
Obrázek 2: Jezera Rakas-Tal a Mánasaróvar (Word Press 2010)	16
Obrázek 3: Lumbiní (Ko Hon Chiu 2011).....	16
Obrázek 4: Oblast kolem hory Kailás a jezera Mánasaróvar (Binder 2004)	17
Obrázek 5: Schéma chrámového komplexu (Ping Xu 2010)	19
Obrázek 6: Poutník obcházející posvátnou stavbu po směru hodinových ručiček (Ping Xu 2010)	20
Obrázek 7: Kaláčakra mandala (Sunapata Thangka School 2019).....	20
Obrázek 8: Sri jantra (Crystal dreams 2023)	21
Obrázek 9: Schéma poutních tras okolo Kailásu č. 1 (Max Holidays India 2019).....	25
Obrázek 10: Schéma poutních tras okolo Kailásu č. 2 (The Bronte Company 2023)....	26
Obrázek 11: Schéma poutní trasy okolo jezera Mánasaróvar (Dundruk 2023).....	27
Obrázek 12: Kamenný reliéf znázorňující zrození Buddhy (Tulku 1994)	31
Obrázek 13: Slepá politická mapa světa (Magnetic maps 2023).....	36
Obrázek 14: Slepá mapa států Asie (Magnetic Maps 2023).....	37
Obrázek 15: Hrací pole k AZ-kvízu (vlastní tvorba).....	43
Obrázek 16: Hrací pole ke hře (vlastní tvorba).....	45

Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na tři významná poutní místa indických náboženství, zejména buddhismu a hinduismu, na která je pohlíženo z pohledu kulturní geografie. Za konkrétní poutní místa si autorka zvolila horu Kailás, jezero Mánasaróvar a oblast Lumbiní, o kterých pojednává v souvislosti s fenoménem poutnictví.

Fenomén poutnictví se objevuje ve všech živých kulturách světa, a to již po velmi dlouhou dobu. Největší rozmach poutě zaznamenaly v dobách, kdy docházelo k velkému vzniku měst, k rozšíření silnic, cest, míst vhodných pro přespání a k výstavbě klášterů, které přispěly k přeměně přírody na kulturní krajinu. Poutníky velmi často vyhledávaná místa, hora Kailás a jezero Mánasaróvar, která jsou od sebe vzdálena jen několik kilometrů, se nachází v pohoří Transhimaláj v autonomní oblasti Tibet, která je součástí Čínské lidové republiky. Oblast Lumbiní, která je považována za rodiště Buddhy, se nachází v jižním Nepálu nedaleko hranice s Indií.

Práce byla rozdělena na dvě samostatné části, teoretickou a praktickou, přičemž cílem teoretické části práce bylo odpovědět na několik základních otázek, které si autorka vymezila. Specifickými otázkami bylo pojednání o fenoménu poutnictví, poukázání na rozdíly mezi posvátným a profánním prostorem, které vymezilo západní myšlení, zodpovězení, zda lze tuto perspektivu aplikovat na chápání prostoru z pohledu jiných kultur. Dále se autorka zaměřila na vymezení, jak mandaly ovlivňují indická náboženství a vybraná poutní místa. Další specifickou otázkou bylo představení konkrétní poutní praxe indických náboženství v souvislosti s vybranými poutními místy a představení konkrétních příběhů, které se pojí s vybranými poutními místy. V poslední řadě se autorka zaměřila na konkrétní údaje o počtu poutníků, kteří absolvují poutní cesty k vybraným místům.

Cílem praktické části této práce bylo vytvořit podklady dvou ukázkových hodin pro výuku zeměpisu na 2. stupni základní školy. Autorka si pro tvorbu podkladů nastudovala školní vzdělávací programy několika základních škol nacházejících se v Libereckém kraji a pro účely této práce si vybrala tematický celek Asie, který koresponduje s teoretickou částí této práce, neboť se všechna uvedená místa nachází na území Asie, a k tomuto připravila sérii úkolů, které by využila při výuce.

Autorka se při tvorbě praktické části práce snažila využít také znalostí získaných během bakalářského studia v rámci pedagogicko-psychologických předmětů.

V teoretické části práce autorka zhodnotila zejména odborné publikace, jak již v knižní či elektronické podobě. V praktické části práce pak autorka využila jak zdroje odborného charakteru, tak i zdroje popularizačního charakteru či vlastní znalosti.

A) TEORETICKÁ ČÁST

Jak již bylo zmíněno v úvodu této práce, autorka se v teoretické části práce zaměřila na fenomén poutnictví v indických náboženstvích, poté se pokusila vysvětlit, jakým způsobem populace západních kultur nahlíží na posvátný a profánní prostor, dále blíže představila vybraná poutní místa a seznámila čtenáře s poutními trasami, které vedou v blízkosti těchto míst, a s příběhy, které se pojí s těmito místy.

1. Fenomén poutnictví v indických náboženstvích

Jednoduše se dají poutě vysvětlit jako „*cesta, kterou osoba podnikne ve snaze nalézt vysoce ceněný ideál. V té nejběžnější podobě je koncem pouti posvátné místo nacházející se na určitém zeměpisném místě. Toto místo si získalo pověst, jež přitahuje poutníky... Poutníkem může být i ten, kdo cestuje na nějaké místo, které je důležité jen pro něho. Alegorická pout' vyhledává místo, jež zeměpisně neexistuje. Některé posvátné cesty jsou putováním bez pevného cíle; taková pout' je pak hledáním neznámého či skrytého cíle*“ (Morinis 1992, s. 1-28).

Obvykle se jedná o cesty prováděné za náboženským účelem, jejichž cílem je nějaké místo, konkrétní osoba či předmět. Poutě mají svůj původ obecně v činech proroků a vědců, v posvátných cestách popsaných v písmech a v místech, která jsou v jednotlivých náboženských tradicích považována za významná, např. život Siddhárthy Gautamy, tvoří poutní cestu od místa jeho narození v Lumbiní, přes osvětlení v Bódh Gáji, první kázání v Sarnathu, až po jeho smrt v Kušinagaru (Cusack 2023, s. 1).

V buddhismu dal prvotní impuls ke konání poutí samotný Siddhártha Gautama, který ve své poslední rozpravě, před odchodem do parinirvány, předal svým učencům poslední rady a ustanovil čtyři místa, která jsou hodna úcty (Rozehnal 1995).

Jedním z cílů poutních cest jsou často hory, které jsou poutníky označovány jako nejvyšší a nejpůsobivější prvky krajiny, které v sobě ukrývají něco nadpřirozeného. Toto označení si hory získaly pravděpodobně ze tří důvodů. Za prvé, každá kultura má své specifické mýty a příběhy, ve kterých se objevují nějaké osoby či místa označovaná jako posvátná. Druhým důvodem je to, že se v horách často nachází množství míst a předmětů, které se pojí s posvátnem, tj. chrámy, kláštery, kameny, říční prameny, háje, či jsou tato místa spojována s určitou osobou (např. Lumbiní

je označováno za rodiště Buddhy). Třetím důvodem je skutečnost, že hory v jednotlivcích zanechávají pocit úžasu a poskytují jim duchovní inspiraci (Bernbaum 2006, s. 304-309). Některá poutní místa jsou důležitá zejména pro místní komunity, naopak některá mohou mít regionální, národní či mezinárodní význam.

2. Vnímání posvátného a profánního prostoru v západním myšlení

Rozdělení světa na posvátný a profánní prostor je typické zejména pro západní civilizace, které jsou zvyklé vše konkrétně definovat a „škatulkovat“. Posvátný prostor je často spojován s konkrétní náboženskou tradicí a konkrétními božstvy. Typické je zde provádění modliteb a rituálů. Naopak profánní prostor je spojován s rutinními záležitostmi každodenního života.

Západní civilizace posvátný prostor často spojují s náboženstvím. Pro křesťanství, které je nejrozšířenějším náboženstvím západního světa, je charakteristické, že lidé, kteří se stanou praktikujícími křesťany, dodržují ustanovená „pravidla“, která nesmí porušit. Typicky tak musí žít v souladu s Bohem a aktivně se účastnit života církve.

Praktikujícími křesťany se lidé stanou poté, co podstoupí křest, při kterém jsou očištěni vodou, čímž jsou symbolicky zbaveni svých hříchů. Jakmile dokončí tento proces, jsou povinni řídit se Svatým písmem a žít v jeho souladu.

Častým důvodem, proč se lidé stanou praktikujícími křesťany a přikloní se k víře, je to, že se tímto způsobem snaží odčinit své hříchy, kterých se během svého života dopustili. Hřích v křesťanství znamená porušení Božího zákona. Nejhoršími, tzv. „*do nebes volajícími hříchy*“ jsou úmyslná vražda či neakceptovatelné sexuální chování. Křesťané jsou přesvědčeni, že špatné jednání či nějaký zločin, nezakládá jen vinu mezi lidmi, nýbrž znamená také porušení Božího zákona a řádu stvořeného světa.

Naopak buddhisté a hinduisté tímto způsobem vůbec nepřemýšlí. Přesto, že mnoho publikací uvádí hlavní znaky a teorie těchto indických náboženství, mnoho vyznavačů těchto náboženství žádné přesně dané koncepty nedodržuje a z daného náboženství si vybírají pouze to, co je jim v jejich životě prospěšné. Toto tvrzení ve své publikaci potvrzuje i Fárek (2014, s. 10), který uvádí, že mnozí hinduisté nemají žádné společné vyznání a stěží dokážou chápat, co si Evropané pod pojmem náboženství představují.

Mezi společné znaky buddhismu a hinduismu patří to, že se praktikující snaží vymanit z nekonečného koloběhu života. Způsob, jakým k tomuto cíli dojít, si však již každý praktikující řídí sám.

Z výše uvedeného lze tedy jednoznačně říci, že východní a západní svět posvátné a profánní chápe zcela jiným způsobem.

3. Hora Kailás, jezero Mánasaróvar a Lumbiní

Hora Kailás, tibetský název Gang Rinpoche, v překladu „Sněžný klenot“, se nachází v západním Tibetu, v pohoří Transhimaláj, v jihovýchodní části nazývané Gang Tise na území Autonomní oblasti Tibet, která je součástí Čínské lidové republiky. Nadmořská výška činí 6 714 m (Gruschke 2001, s. 14). Tvar hory je téměř pravidelný čtyřstěn s výraznými hranami a téměř pravidelnou špičkou. Hora svým tvarem připomíná pyramidu. Vrchol hory je pokryt věčným sněhem a ledem.

Jezero Mánasaróvar, tibetský název Cho Mapham, se nachází jižně od Kailásu v údolí Tibetské náhorní plošiny na území Autonomní oblasti Tibet. Sousedí s jezerem Rakas, tibetský název Lha nag cho. Nachází se v nadmořské výšce 4 560 m. Jezero je jedním z nejvýše položených sladkovodních jezer světa. Jeho rozloha činí 520 km² a dosahuje hloubky až 80 m. Napájeno je převážně z tajícího sněhu z hory Kailás, která se nachází v jeho bezprostřední blízkosti, proto jsou jeho vody průzračně čisté. Tvar jezera je téměř pravidelný kruh, čímž je považováno za symbol slunce. Jezero je kanálem propojeno se slanovodním jezerem Rakas Tal, které je považováno za démonické a je přirovnáváno k srpku měsíce, který zastupuje skryté síly noci. Voda jezera je temně modrá a nenachází se kolem něj žádná poutní stezka. (Gruschke 2001, s. 101-104).

Lumbiní se nachází v pohoří Himaláj v jižním Nepálu poblíž hranice s Indií. Je označováno za jedno ze čtyř hlavních buddhistických poutních míst, neboť se zde dle tradice narodil princ Siddhártha, který se později stal Buddhou. V roce 1997 byla oblast zapsána na seznam památek UNESCO, pod názvem „*Lumbiní, the Birth Place of the Lord Buddha*“ (UNESCO World Heritage Convention 2023). Areál Lumbiní má tvar obdélníku o rozměrech 2 x 5 km. Hlavními součástmi areálu jsou posvátný háj, chrám královny Máji, jezírko, ve kterém provedla očištnou koupel, řeka Tillar Nadí (Olejová řeka) a Ašókův sloup s vytesaným nápisem na památku narození Buddhy. Tulku (1994, s. 20) také uvádí, že toto poutní místo bylo po mnoho let zapomenuto a k jeho znovuobjevení došlo až v roce 1896, kdy oblast prozkoumával německý archeolog, přičemž objevil spodní část zlomeného Ašókova sloupu, na kterém byly nalezeny zbytky textu dokládající narození Buddhy právě na tomto místě (Forbes, 1999), následně byly objeveny základy stúp a obydlí pro mnichy. Tato tři místa jsou vyobrazena na obrázcích na následující straně.



Obrázek 1: Hora Kailás (Skála 2023)

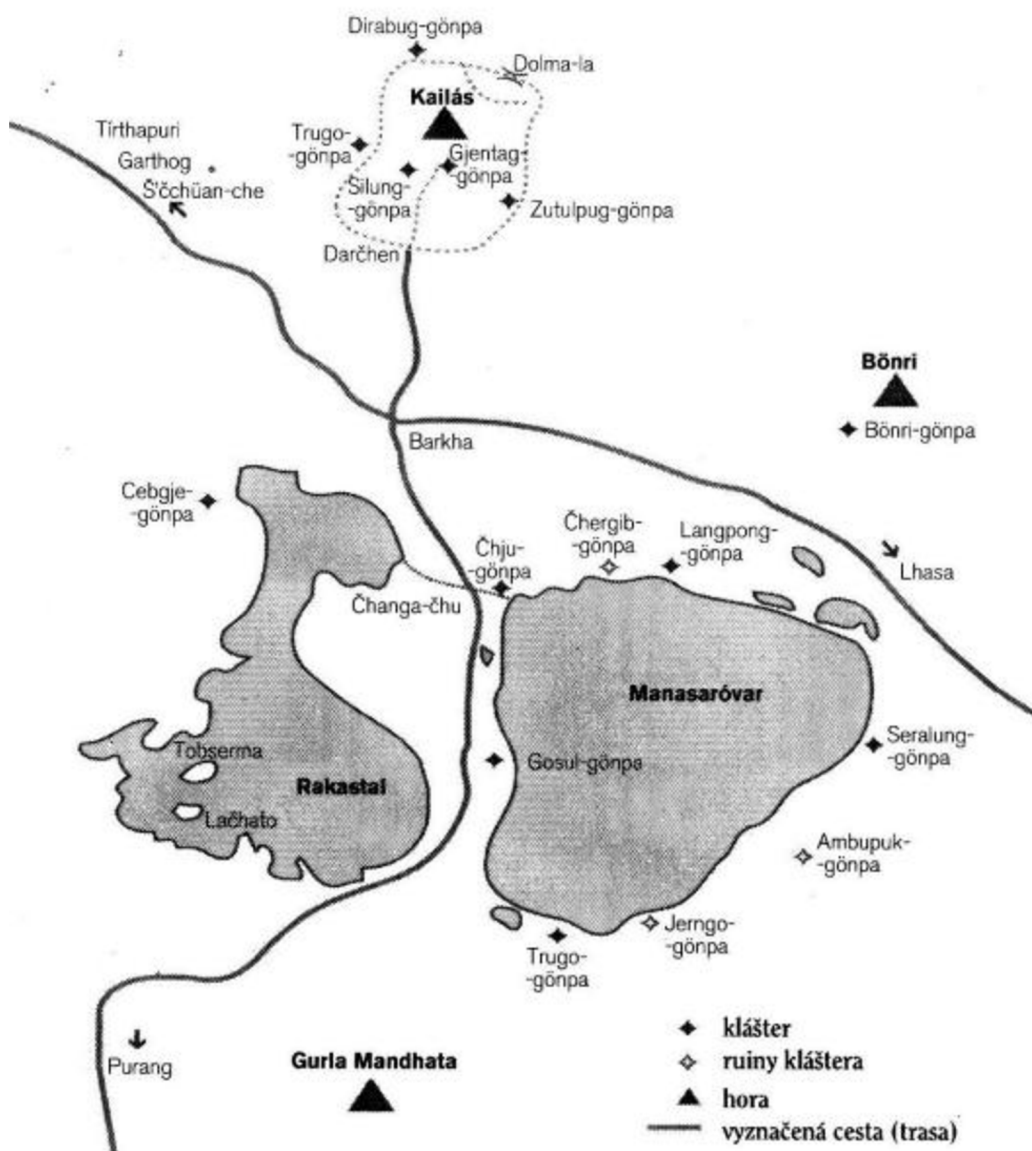


Obrázek 2: Jezera Rakas-Tal a Mánasaróvar (Word Press 2010)



Obrázek 3: Lumbini (Ko Hon Chiu 2011)

OBLAST KOLEM HORY KAILÁS A JEZERA MANASARÓVAR



Obrázek 4: Oblast kolem hory Kailás a jezera Mánasaróvar (Binder 2004)

4. Prostorová imaginace a koncepty indických tradic

Důležitou součástí indických tradic tvoří mandaly. Západní civilizace jim kromě relaxačního účinku nepřisuzují žádný hluboký význam a vnímají je pouze jako barevné geometrické obrazce. Naopak v indických tradicích jsou používány jako prostředek pro náboženské rituály.

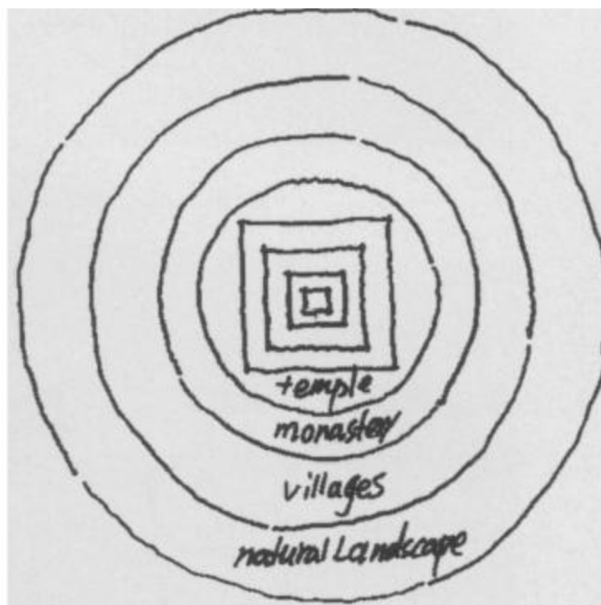
Mandala představuje symetrický diagram soustředěný kolem svého středu, typicky rozdělený do čtyř stejných kvadrantů, složený z kruhů a čtverců. Obvykle se mandaly používají při meditaci a jsou považovány za symbolická vyjádření kosmických prvků. Jung (2021, s. 60-61), uvádí, že mandala, která znamená „kruh“, má mnoho variant zobrazovaného motivu. Základním motivem je dle něj *„tušení centra osobnosti, takřkajíc centrálního místa v nitru duše, k němuž se vše vztahuje, skrze něž je vše pořádáno a které současně představuje zdroj energie“*.

Jógini si mají prostřednictvím mandal „uvědomovat“ Boha: *„pozorováním opět pozná sebe sama jako Boha a vrátí se tak z iluze jednotlivého bytí do univerzální celistvosti stavu božství“*.

Trochu jiným způsobem se k mandalám vyjadřuje Novick (2007, s. 142-143), která pojem mandala vysvětluje jako „zdůraznění podstaty, celost či okraj“. Mandalu označuje za *„posvátné prostředí, čistou zemi, ve které jsou ztělesněny dokonalé vlastnosti konkrétního Buddhy“*, která představuje Buddhu a dokonalý stav, ke kterému se člověk snaží sám v sobě dojít. Mandaly jsou obrazy představující konkrétní Buddhy, dokonalý stav, kterého se člověk sám v sobě snaží dosáhnout, a v indických náboženstvích se využívají jako meditační nástroje ke spojení mikrokosmu s makrokosmem, tj. běžné mysli s osvícenou myslí. Obvykle bývají vyrobeny z látky či barevného písku, ale mohou být také vytvořeny pouze ve fantazii meditujícího.

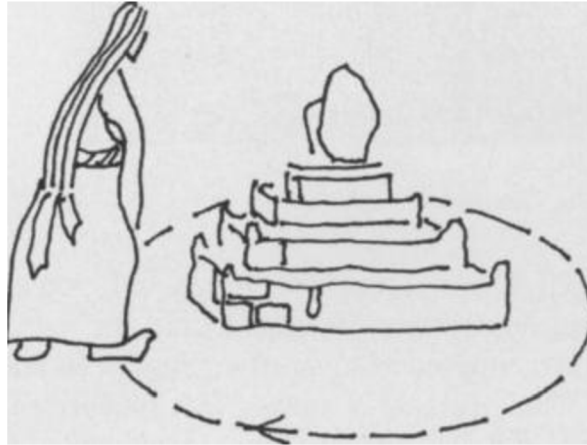
Buddhisté a hinduisté mandaly vnímají jako model, který znázorňuje vesmír jako středobod Buddhova příbytku. Za tento příbytek je označována mytická hora Méru (Ping Xu, 2010), která je popisována jako čtyřstěnná hora se stupňovitým tvarem, na jejímž vrcholu se nachází ráj nebes, ve kterém sídlí bohové, a z jejíchž úpatí pramení na každou stranu jedna posvátná řeka.

Na základě mandal jsou postaveny i jednotlivé chrámové komplexy, které musí mít vždy tři základní prvky, které ve své publikaci zmiňuje Ping Xu (2010, s. 7-14). Jsou jimi socha Buddhy, otevřený prostor před sochou, kde mohou poutníci pronášet své modlitby a zdi s malbami mandal. Na okolních kopcích chrámových komplexů se obvykle nachází barevné modlitební praporky s nápisy sůter. Nejposvátnější částí mandaly je její střed, čemuž také odpovídá vzhled jednotlivých chrámových komplexů, kdy zde platí, že čím více se vzdalujeme od středu stavby, tím méně intenzivní je architektura a do popředí se dostává přirozená krajina. V samotném středu chrámů se většinou nachází Buddhova síň, v níž nesmí chybět již zmíněná socha Buddhy a prostor pro její obcházení.



Obrázek 5: Schéma chrámového komplexu (Ping Xu 2010)

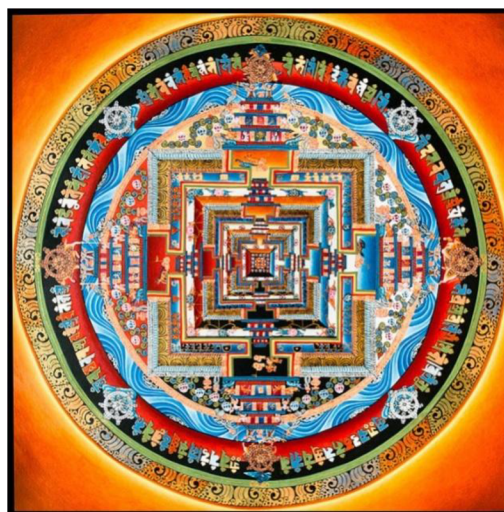
Obcházení je totiž důležitým buddhistickým a hinduistickým rituálem. Buddhisté a hinduisté obcházejí různé kamenné památky, stúpy, chrámové komplexy, hory či jezera, neboť věří, že obcházením můžou očistit své životy a směřovat k vysvobození (dosažení nirvány). Nejčastěji tuto aktivitu konají po směru hodinových ručiček, stejným směrem, kterým se pohybuje Slunce a Měsíc po oběžné dráze, přičemž vytvářejí pomyslnou mandalu (Ping Xu 2010).



Obrázek 6: Poutník obcházející posvátnou stavbu po směru hodinových ručiček (Ping Xu 2010)

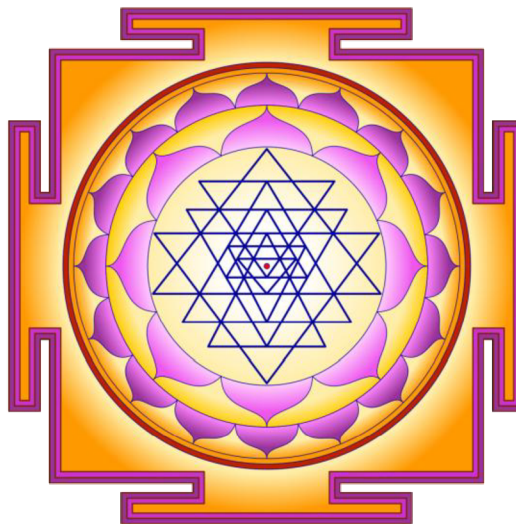
V buddhistické tradici existuje mnoho forem, kterými jsou mandaly vytvářeny, od jednoduchých diagramů, přes malby na látkách až po obrazce vytvářené z písku, který mniši nejprve rozemelou a obarví různými barvami. Vytvoření písečné mandaly trvá obvykle okolo 4 dní, po jejím dokončení je následně zase zničena, písek se vloží do posvátné nádoby a následně je vhozen do řeky, která má symbolizovat, že je vše v našich životech pomíjivé (Faia 2022).

Jednou variantou buddhistické mandaly je Kálačakra mandala (v překladu kolo času), pro kterou je typických 5 velkých kruhů, které symbolizují prostor, vzduch, vodu, oheň a zemi. Barvy Kálačakra mandaly jsou tradičně uspořádány následovně: černá na východě, červená na jihu, žlutá na západě, bílá na severu a modrá ve středu. Čtvercové pole ve středu mandaly je liniemi rozděleno na 4 trojúhelníky, z nichž každý odpovídá jedné světové straně a jiné barvě (Brauen 1998, s. 10-13).



Obrázek 7: Kaláčakra mandala (Sunapata Thangka School 2019)

Naopak hinduismus využívá tzv. jantry, které jsou využívány při meditaci jako nástroj tzv. kontemplace (hlubokého rozjímání), které mají „*podporovat koncentraci jistým kruhovým zúžením psychického zorného pole směrem na střed*“ (Jung 2021, s. 60). Nejznámější formou hinduistické jantry je Sri jantra.



Obrázek 8: Sri jantra (Crystal dreams 2023)

5. Poutní praxe indických náboženství

Tarhang Tulku, se ve své knize Posvátná místa Buddhismu, k náboženským poutím vyjadřuje následovně „*pouť vykonaná se zbožností obrací mysl k poznání a bourá bariéry vztyčené pochybnostmi o sobě a strachem; obdiv k těm, kdo ukázali cestu k dosažení, probouzí vizi a rozvíjí lásku ke všem bytostem a živí vřelé přání přispět k jejich štěstí. V rámci této širší vize na sebe pouť bere vlastnost modlitby; spojením hlubokého vnitřního společenství s vnější formou zbožnosti se pouť stává oslavou lidského potenciálu, způsobem participace na lile, kosmické hře plné probuzených bytostí. Kráčením v Buddhových stopách poutník zakouší, byť krátce, zášleh osvícení, které dává vzniknout nekonečnému procesi buddhů. Se srdcem upevněným ve víře se poutník vrátí z této cesty do světa transformovaného na stupeň na cestě k dosažení.*“

Tulku dále uvádí, že poutní cesty jsou prostředkem, který poutníka naladí na tělo, řeč a mysl Buddhy a umožňuje mu účastnit se Buddhova zrození, osvícení, učení a následné nirváně. Poutní cesty mají poutníky zejména zdokonalovat a také jim pomoci smýt všechny dosavadní hříchy.

Poutní cesty se dají rozdělit na několik typů:

- a) **pouť na konkrétní místo** – je zaměřena na nějaký krajinný prvek, kterým může být budova (chrám, klášter), krajinný prvek (skála, jeskyně, řeka, jezero, hora) či místa, o kterých se praví, že se zde soustředí přírodní energie (kamenné kruhy, stojící kameny),
- b) **pouť k osobě či světci** – je zaměřena na konkrétní osobu, u které se předpokládá, že disponuje silnou spirituální energií,
- c) **pouť spojená s posvátným předmětem** – je zaměřena na nějaký konkrétní předmět, který může měnit místo výskytu (ostatky svatých, umělecká díla opředená mýty, pozůstatky oděvů světců, Buddhův zub),
- d) **pouť v souvislosti s odbornými texty** – je zaměřena na místa, která uvádí posvátný text, typicky se jedná o křesťanské poutě, při kterých poutníci putují po místech uvedených ve Starém a Novém zákoně,
- e) **pouť jako alegorická cesta** – je zaměřena zejména na meditaci a tzv. ideál vnitřní pouti, může vést k cestě za osobním růstem, dokonalostí či uzdravením (Bowie 2008, s. 252 – 255).

Pokud se poutníci rozhodnou absolvovat poutní cestu, musí být vnitřně připraveni na to zřeknout se luxusu. Jejich hlavním úkolem je během poutní cesty meditovat, vzdávat poctu svatým relikviím a představovat si Buddhu (Tulku 1994, s. 9). Nejčastěji poutní cesty probíhají formou obcházení nějakého místa či předmětu (obcházení hory Kailás, jezera Mánasaróvar či poutní cesty s jejich počátkem v Lumbiní). Poutníci během cesty pronášejí modlitby a ulehají na zem, aby vyjádřili svou náboženskou pokoru (Nomachi 2005, s. 160).

Poutě k vybraným lokalitám uvedených v této práci každoročně podniknou stovky tisíc osob z celého světa. Údaje o počtu turistů, kteří každoročně cestují do Nepálu z turistických důvodů, shromažďuje již od roku 1991 databáze CEIC. Tato data databáze získává od Ministerstva kultury, turismu a civilního letectví, a to každý měsíc. Poslední zaznamenaný údaj z října 2023 uvádí, že do země tento měsíc vstoupilo 117 306 osob, což je nejvíce osob od začátku roku 2023. Celkově na území Nepálu od začátku roku 2023 vstoupilo 809 678 osob (CEIC Data 2023). Z tohoto počtu však není dále zřejmý konkrétní cíl těchto osob.

Konkrétní data je možné získat v souvislosti s návštěvností Lumbiní, ke kterému údaje z roku 2022 uvádí, že návštěvnost v tomto roce vzrostla oproti roku 2021 o 77 %. V roce 2021 Lumbiní navštívilo celkem 508 892 osob. V roce 2022 počet návštěvníků vzrostl na 903 868 osob, z nichž 649 063 osob tvořili Nepálci, 230 863 osob Indové a 23 942 osob různých národností, z nichž nejvíce osob pocházelo z Vietnamu, Thajska, Sri Lanky a Německa (Lumbini Development Trust 2023). Pokles návštěvnosti v roce 2021 byl pravděpodobně způsoben celosvětovou pandemií nemoci covid 19, a s ním spojenou omezenou možností cestování.

Již po mnoho let jsou Kailás, Mánasaróvar a Lumbiní považována za významná poutní místa, která jsou hojně navštěvována turisty ze všech koutů světa. Lumbiní turisté často navštěvují během svého putování na místa, kde Buddha strávil nějakou část svého života. Cílem cesty je tak v tomto případě samotný areál Lumbiní, kde mohou poutníci strávit nějaký čas. Kailás a Mánasaróvar je cílem turistů nejčastěji proto, že doufají, že absolvováním poutě okolo těchto míst mohou dospět k očistění od svých hříchů a případnému dosažení nirvány. Okolo těchto dvou míst jsou k tomuto účelu zřízeny poutní stezky, které jsou konkrétně popsány v následujících podkapitolách.

5.1 Pout' okolo Kailásu

Poutníci různých národností a vyznání putují k hoře Kailás, aby uskutečnili pout', kterou nazývají „kora“ (lze přeložit jako „obcházení“).

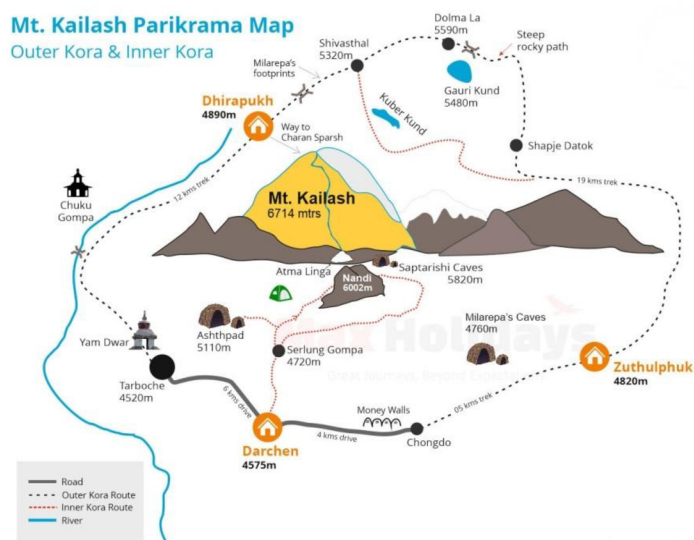
Ačkoliv by mnozí čekali, že cílem poutní cesty bude právě samotný vrchol hory, není tomu tak. Vstup na vrchol je totiž místními úřady zakázán. Jak uvádí Swenson (2019), samotná stezka vede okolo hory a její celková délka činí 52 km s výchozím bodem ve vesnici Darchen na jižním úpatí hory. Přesto, že Kailás dosahuje nadmořské výšky 6 714 metrů, poutní stezka končí v nadmořské výšce 5 600 metrů. Místní poutníci jsou schopni zdolat celou trasu za jediný den, obvykle je však rozdělena do 3 dnů, se zastávkami v kláštorech Drirapuk Gompa a Zulrultuk Gompa. Cílem cesty je opět vesnice Darchen. Mimo zmíněných klášterů se na trase okolo Kailásu nachází také mnoho zajímavých zastavení, kde mohou poutníci nabrat síly na další cestu. Jižně od hory se na malém kopci nachází zřícenina hradu, východně odtud se nachází tzv. Zrcadlová terasa, která poutníkům slouží jako místo pro meditaci. Meditaci se mohou poutníci oddávat také v mnoha skalních jeskyních či mohou zavítat do pohřebních svatyní, nebo se napít léčivého pramene, který se nachází v blízkosti jeskyně, ve které měl pobývat Naro Bönčhung. Poutníky při jejich cestě čeká také množství výstupů na horské hřebeny, které se nachází v těsné blízkosti Kailásu a několik sestupů do údolí. (Huber, Rigzin 1995).

Západní turisté zpravidla absolvují pouze jeden okruh, pro většinu Tibetanů je však typické, že okruhů absolvují více. Pro západní turisty je také typické, že ve velkém využívají služeb místních šerpů, kteří jim nosí jejich věci a starají se o vše potřebné. Buddhisté a hinduisté poutní cestu absolvují po směru hodinových ručiček, naopak Bönisté ji absolvují proti směru hodinových ručiček.

Huber a Rigzin (1995, s. 28), ve své publikaci zmiňují, že počet absolvovaných okruhů má vliv na budoucí život, neboť pokud poutníci absolvují jeden okruh okolo Kailásu, dojde k očištění temnot jednoho života. Pokud absolvují deset okruhů, dojde k očištění temnot kosmického věku a pokud absolvují sto okruhů a zdokonalí své vlastnosti, dosáhnou buddhovství. Ačkoliv staří knižní průvodci uvádí, že se za doporučený počet okruhů považuje 1, 10 či 13, v dnešní době se jako ideální počet okruhů označuje 13, a to z prostého důvodu. Příběhy praví, že se u malého jezírka, které je na vrcholu Dolma La, zastavila poutnice, která nesla na zádech malé dítě.

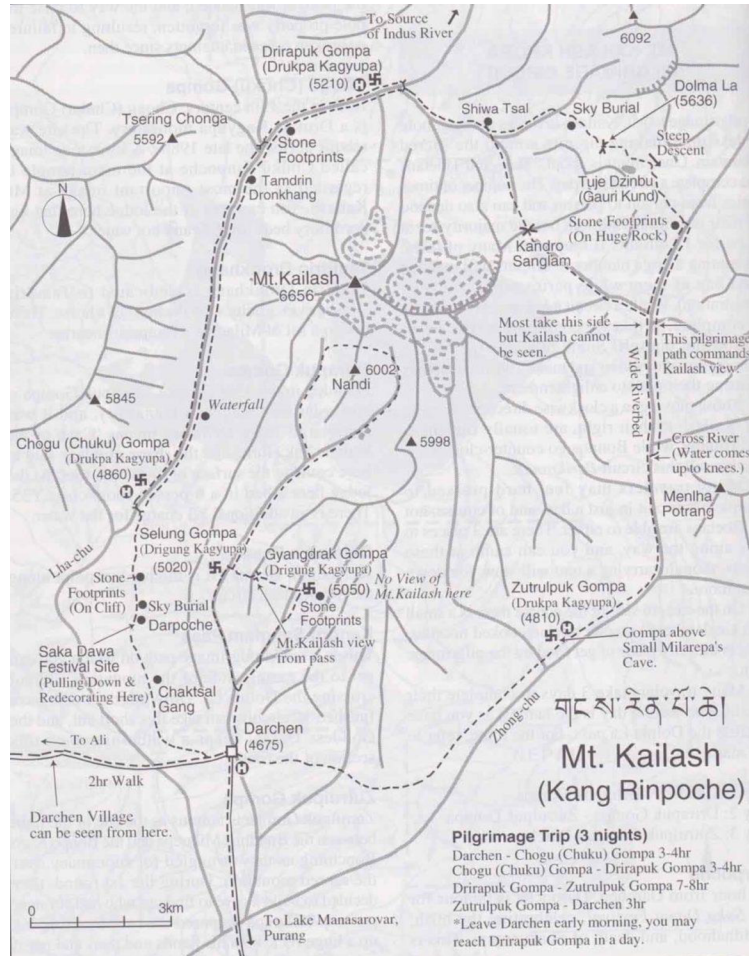
Jelikož měla žizeň, rozhodla se, že se z tohoto jezírka napije. Poté, co se předklonila, jí dítě spadlo ze zad přímo do vody, kde zemřelo. Žena se snažila svůj hřích odčinit, proto obcházela jeden poutní okruh za druhým. V průběhu 13. okruhu obtiskla své ruce a nohy do kamene na znamení očištění a poté ukončila svůj život (MCKay 2015).

Pouť okolo hory Kailás je možné vykonat po dvou různých poutních stezkách (vnitřní a vnější), které jsou vyobrazeny na následujícím obrázku.



Obrázek 9: Schéma poutních tras okolo Kailásu č. 1 (Max Holidays India 2019)

Zásadním rozdílem mezi těmito dvěma trasami je vzdálenost. Vnější trasa měří přibližně 56 km a její úspěšné dokončení zabere nejčastěji tři dny. Lze se však setkat i s těmi, kteří celou trasu zdolají za jeden den. Stejně tak se najdou tací, kteří potřebují na absolvování trasy tři až čtyři týdny, neboť po každém kroku ulehají či klekají k zemi, odměří délku svého těla, o tuto vzdálenost postoupí a následně znovu ulehají k zemi. Jednotlivé úseky vnitřní trasy jsou vymezeny následovně: 1. den poutníci urazí vzdálenost dlouhou přibližně 21 km, a to z vesnice Darchen do Drirapuk Gompa, 2. den navážou trasou dlouhou přibližně 22 km s cílem v Zutrulpuk Gompa, 3. den pokračují posledním úsekem dlouhým 12 km a vrací se zpět do vesnice Darchen. Naopak vnitřní trasa vede okolo jižní strany hory. Ačkoliv její délka činí pouhých 30 km a na její úspěšné dokončení postačí jeden den, je o mnoho náročnější než vnější trasa. Většina poutníků dává přednost možnosti rozložit si trasu na dva dny, a to zejména kvůli její náročnosti. Výchozím bodem trasy je opět vesnice Darchen, ze které poutníci putují do Drirapuk Gompa a odtud zase zpět do vesnice Darchen (Trip to Temples 2023). Poutní trasy jsou vyobrazeny také na následujícím schématu.



Obrázek 10: Schéma poutních tras okolo Kailásu č. 2 (The Bronte Company 2023)

5.2 Pout' okolo jezera Mánasaróvar

Okolo jezera Mánasaróvar vede 110 km dlouhá poutní stezka s výchozím bodem v klášteře Jiu, kterou poutníci většinou absolvují během 4-5 dnů. Jednotlivé úseky jsou vymezeny následovně: 1. den poutníci urazí trasu dlouhou 30 km, a to z klášteře Jiu přes klášter Langbona až do vesnice Hor Qu. 2. den navážou úsekem dlouhým 13 km s cílem v klášteře Seralung. 3. den se vydají na úsek dlouhý 27 km s cílem v klášteře Trugo, který je znám zejména pro své rituální koupele. Pokud se poutníci rozhodnou absolvovat poutní cestu za 4 dny, čeká je poslední den zdolání úseku dlouhého 40 km, a to z klášteře Trugo, přes klášter Gossul zpět do klášteře Jiu. Buddhisté a hinduisté poutní cestu absolvují po směru hodinových ručiček, naopak Bönisté ji absolvují proti směru hodinových ručiček (Dundruk 2023). Poutní trasa je vyobrazena na následujícím obrázku.



Obrázek 11: Schéma poutní trasy okolo jezera Mánasaróvar (Dundruk 2023)

6. Příběhy, které se pojí s horou Kailás, jezerem Mánasaróvar a oblastí Lumbiní

Tak jako se spoustou jiných míst na zemi, se i s místy vybranými pro účely této práce pojí řada příběhů, které souvisí s nějakými historickými událostmi, či které vychází z tradice indických náboženství. Autorka ke každému poutnímu místa vybrala několik příběhů, které jsou představeny na následujících stranách.

6.1 Hora Kailás

V kapitole č. 4 této práce již bylo uvedeno, že hora Kailás je svým tvarem často připodobňována k mytické hoře Méru, která je považována za střed vesmíru a země, na jejímž vrcholu stojí trůn bohů Brahmy a Šivy, který zde žije se svou manželkou Parvátí. V této souvislosti příběhy o Kailásu praví, že se na jeho vrcholu nachází neviditelná křišťálová pagoda, nacházející se uprostřed mandaly, jež je palácem tantrického vládce Demčoga, který je popisován jako „*bytosť budící uctivý strach, nebesky modrá a ověšená náhrdelníky z lebek*“, a který na hoře tančí se svou šakti (představuje ženskou energii) v náruči (Gruschke, 2001, s. 21).

Z bezprostřední blízkosti hory také vyvěrají prameny čtyř velkých asijských řek – Brahmaputra, Indus, Satladž a Karnáli. Každá z těchto řek směřuje na jinou světovou stranu, což buddhisté přikládají božskému působení, neboť věří, že tyto řeky vyvěrající z jezera Mánasaróvar nejprve sedmkrát obtékají okolo Kailásu a teprve poté proudí do čtyř světových stran, čímž projevují úctu Bohu (Gruschke 2001, s. 21). Tuto teorii však vyvrací geologové, kteří uspořádání řek přikládají pozdnímu himálajskému vrásnění.

O poloze Kailásu se dále uvádí, že se nachází ve vzdálenosti 6 666 kilometrů od severního pólu a 13 332 kilometrů od jižního pólu, což je přesný dvojnásobek první vzdálenosti (Hrbáček 2023).

S Kailásem se pojí také příběh o sérii bojů buddhistického jogína Milaräpy s bönistickým knězem Naro Bönčungem o horu Kailás. Dle mýtu měl poražený horu navždy opustit a přenechat ji vítězi. Dvojice plnila sérii úkolů, která byla zakončena patnáctý den. Vítězem se měl stát ten, kdo se jako první dostane na horu Kailás.

Naro Bönčhungovi se sice podařilo přiblížit k vrcholu hory, nicméně poté již jen kroužil okolo, naopak Milaräpa se bez sebemenšího problému dostal na vrchol a horu získal pro Buddhu. Porážka, kterou utrpěl Naro Bönčhug, je zřejmě důvodem, proč Bönisté obcházejí horu v protisměru hodinových ručiček, na rozdíl od Buddhistů a Hinduistů, kteří chodí po směru hodinových ručiček (Gruschke 2001, s. 27-31).

Milaräpa a Naro Bönčhung při svých soubojích zanechali na poutní trase okolo Kailásu mnoho znamení, která jejich souboj připomínají dodnes. Jedním z nich je velký „třípatrový“ kámen, nacházející se v blízkosti místa zvaného Raven Guesthouse, který na místo vytlačili při souboji sil. Na Zrcadlové terase je pak možné spatřit otisky jejich nohou a v jeskyni zvané „Jeskyně magických sil“ (volně přeloženo), je možné spatřit otisk hlavy a nohou Naro Bönčhuga, které vytvořil při stavbě přístřešku, který měl sloužit jako ochrana před deštěm. Na tomto místě se má nacházet také podobizna Milaräpy s příměsí jeho vlastní krve (Huber, Rigzin 1995).

6.2 Jezero Mánasaróvar

Příběhy hinduistické tradice hovoří, že jezero Mánasaróvar stvořil bůh Brahma ze svého ducha, při své rituální očištné pouti na Kailás (Binder, 2004, s. 19). Buddhistická tradice zase praví, že jezero Mánasaróvar vládne všem jezerům na světě. Jediným vodním zdrojem jezera je sníh stékající z nedalekého Kailásu, proto je jeho voda křišťálově čistá. Gruschke (2001, s. 101-103), uvádí, že poutníci k jezeru často přichází, neboť věří, že se v jeho svatých vodách mohou zbavit vlastností, které neprospívají lidské duši. Těmito vlastnostmi jsou chamtivost, zloba, hloupost, lenivost a žárlivost. Poté, co se poutník těchto vlastností zbaví, dosáhne očištění.

Další možnou verzi vzniku jezera představují Huber a Rigzin (1995, s. 30), kteří uvádí, že byl v blízkosti jezera postaven klášter, ve kterém král bez očekávání odměny předával ostatním vše, co si přáli. Během této doby byla v zemi nedaleko kláštera vyhloubena velká jáma, do které se vylévala voda po uvaření rýže, která jámu po dvanácti letech naplnila a vytvořila tak jezero Mánasaróvar, které je považováno za symbol čistoty.

Další příběh, který Gruschke (2001, s. 101-103) zmiňuje, vypráví, že se ve vodách jezera několik dní před porodem koupala královna Májá, matka Buddhy, čímž se zbavila všech nečistot a nedokonalostí, proto do jejího těla mohl vstoupit

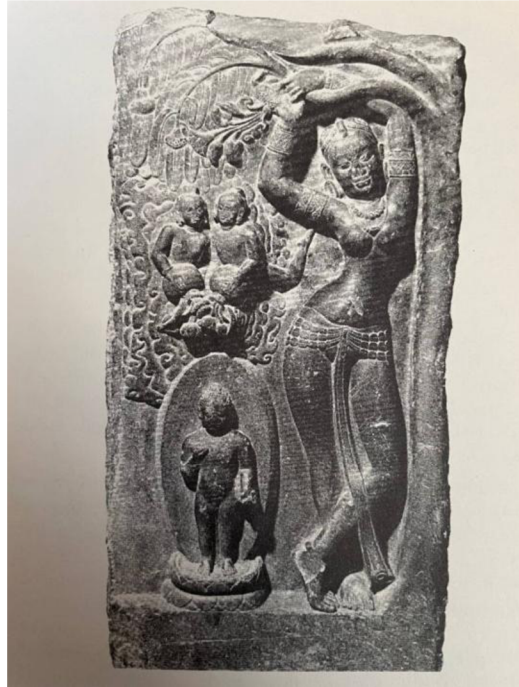
Buddha. „Přistoupil k ní v noci v podobě bílého slona, který se blížil na mraku plující od hory Kailás a vešel do jejího těla“, a také, že je jezero sídlem Dračího krále, čínského boha vody a počasí, který do jezera ukryl své bohatství. Poutníci, kteří při své poutní cestě okolo jezera najdou oblázek, rybu či ptačí pírko, ve svém životě prý již nezažijí nedostatek. Produkty z jezera dodnes slouží k mnoha účelům, rozemleté kamínky se používají jako lék, léčivé rostliny jako obětina a ryby vyplavené na břeh se využívají jako prostředek k zahánění duchů, a to tak, že jsou nejprve usušeny a později spáleny.

O jezeru se také praví, že Brahma v jeho středu stvořil lidskému oku neviditelný božský strom Džambu, který činí vody jezera natolik mocné, že dokážou uzdravovat a očistit karmu. Z tohoto důvodu si odtud mnoho poutníků odnáší vodu či kamínky z jezera s vírou jejich léčivého účinku (Govinda, 2005, s. 261).

6.3 Lumbiní

Lumbiní, rodiště Siddhárthy Gautamy, je jedním ze čtyř hlavních posvátných míst buddhismu. Jak již bylo zmíněno, dle tradice královna Májá, matka Buddha, zjistila, že je těhotná, poté co se vykoukala v jezeru Mánasaróvar, neboť do ní ve snu vstoupil bílý slon. Krátce před svým porodem se Májá rozhodla, že se vrátí do Dévadahy, svého rodného města. Při své cestě z Kapilavastu si potřebovala odpočinout, a proto se zastavila ve vesnici Lumbiní. Jak zmiňuje Tulku (1994, s. 14-15), královna Májá krátce po příchodu do Lumbiní pocítila známky blížícího porodu, natáhla se, pravou rukou se chytila větve stromu a Buddha se vynořil z jejího pravého boku. Buddha ihned po narození uměl chodit, přičemž udělal sedm kroků do všech světových stran a na každém místě, kam šlápl, začaly vyrůstat lotosové květy. Poté vyřkl, že se jedná o jeho poslední zrození, tedy, že dosáhl svého cíle. Královna Májá následně vykonala očištnou koupel v olejové řece, nicméně 7 dní po jeho narození zemřela.

Ihned po Buddhově narození naplnila všechny bytosti radost. Všechny bytosti byly osvobozeny od negativních lidských vlastností, jimiž jsou např. pýcha, smutek, deprese, strach, žárlivost, chamtivost aj. Nemocní byli uzdraveni, hladoví měli co jíst, závislí na alkoholu se zbavili své závislosti. Ti, kteří byli různými způsoby handicapováni, se zbavili svého handicapu.



Obrázek 12: Kamenný reliéf znázorňující zrození Buddha (Tulku 1994)

Výše uvedené příběhy jsou zcela jistě jedním z faktorů, který přispívá k atraktivitě daných lokalit a zvýšenému zájmu poutníků a turistů z celého světa o podniknutí poutní cesty k těmto místům. Každý jednotlivec však musí zhodnotit, zda uvedené příběhy bude považovat za relevantní a historicky doložitelné či nikoliv.

B) PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem praktické části práce bylo vytvořit podklady dvou ukázkových hodin pro výuku zeměpisu na 2. stupni základní školy. Autorka si z nastudovaných školních vzdělávacích programů několika základních škol vybrala tematický celek Asie, ke kterému vytvořila několik úkolů. Vybraný tematický celek je dle školních vzdělávacích programů většinou základních škol vyučován v 7. ročníku. Podklady byly autorkou připraveny tak, aby žáci během první vyučovací hodiny získali základní povědomí o kontinentu Asie. Naopak podklady druhé vyučovací hodiny jsou zaměřeny na témata zpracovaná v teoretické části tak, aby se žáci blíže seznámili s fenoménem poutnictví a konkrétními regiony, kde se zmíněná poutní místa nachází.

Výuka zeměpisu na základní škole umožňuje žákům poznávat přírodní obraz planety Země. Nabízí jim náhled do hlavních přírodních, hospodářských a sociálních podmínek života lidí v určitém regionu. Vysvětluje vliv přírodních procesů na vzhled krajiny a lidský život a naopak dopady lidské činnosti na životní prostředí. Dalším významným aspektem je získání základních znalostí o Zemi jako vesmírném tělesu. Cílem zeměpisu je rozvíjet dovednosti žáků pracovat s různými typy map, orientovat se v současném dění u nás i ve světě a spojovat poznatky z výuky s dalšími informacemi. Dále podněcuje zájem žáků o poznávání různých zemí a regionů, jejich životního stylu, tradic, zvyků a zvláštností jejich obyvatel. Učivo je rozděleno do šestého až devátého ročníku, kdy v šestém, sedmém a devátém ročníku připadá na výuku zeměpisu časová dotace dvou hodin týdně, v osmém ročníku se jedná o jednu hodinu týdně. Žáci v rámci vyučovaného tématu propojí své znalosti se znalostmi získanými v jiných předmětech (tzv. **mezipředmětové vztahy**), z těchto lze zmínit:

- matematika – prostorová představivost, měřítko mapy,
- člověk a jeho svět – světové strany, orientace v mapě,
- multikulturní výchova – poznávání vlastního kulturního zakotvení, respektování zvláštností různých etnik,
- výtvarná výchova – práce s návodem, jednoduchým náčrtem.

Naopak pedagogové musí při své činnosti dbát na naplňování klíčových kompetencí a očekávaných výstupů. **Klíčové kompetence** se dají jednoduše definovat jako soubor vědomostí, dovedností, postojů, hodnot a schopností, které jsou klíčové pro osobní rozvoj člověka. Tyto kompetence můžeme rozdělit do několika kategorií, z nichž můžeme zmínit např.:

- **kompetence k učení** – žák se dokáže efektivně učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a stanovit si cíle dalšího vzdělávání (k vybranému tématu můžeme uvést následující: žák umí pracovat s geografickými informacemi – práce s textem, mapou, atlasem, statistickými údaji),
- **kompetence komunikativní** – žák je schopen se vhodně vyjadřovat v písemné i ústní formě a v různých situacích (k vybranému tématu můžeme uvést následující: žák umí používat správnou geografickou terminologii, místopisné názvy, umí vhodně komunikovat se spolužáky),
- **kompetence k řešení problémů** – žák je schopen řešit běžné problémy (k vybranému tématu můžeme uvést následující: žák dokáže za pomoci atlasu určit zeměpisnou polohu daného místa),
- **kompetence občanské** – žák je schopen spolupracovat s jinými osobami, respektovat je a udržovat správné mezilidské vztahy (k vybranému tématu můžeme uvést následující: žák umí respektovat kulturní rozdíly).

Očekávané výstupy vymezují předpokládanou způsobilost žáků využívat osvojené učivo v běžných životních situacích. Jedná se tedy o obecné vzdělávací cíle, které jsou základními orientačními body pedagoga při plánování výuky (Gošová 2011). Tyto však často popisují větší objem učiva a bývají formulovány abstraktním jazykem. Očekávané výstupy obecně vychází z rámcového vzdělávacího programu či konkrétních školních vzdělávacích programů. K vybranému tématu se obecné vzdělávací cíle dají stanovit následovně:

- žák vytváří a využívá osobní myšlenková (mentální) schémata a myšlenkové (mentální) mapy pro orientaci v konkrétních regionech, pro prostorové vnímání a hodnocení míst, objektů, jevů a procesů v nich, pro vytváření postojů k okolnímu světu,

- žák dokáže lokalizovat na mapách světadíly, oceány a regiony světa podle definovaných kritérií, srovnává jejich postavení, rozvojová jádra, periferní zóny,
- porovnává a přiměřeně hodnotí polohu, rozlohu, přírodní, kulturní, společenské a hospodářské poměry, zvláštnosti a podobnosti, potenciál a bariéry jednotlivých světadílů, oceánů a vybraných makroregionů světa,
- žák dokáže zvážit, jaké změny ve vybraných regionech světa nastaly, nastávají, mohou nastat a co je příčinou zásadních změn v nich (Kolomazníková 2017).

Obecné cíle je však třeba dále formulovat do podoby konkrétních vzdělávacích cílů, aby bylo zřejmé, co se žáci konkrétně naučí a čeho dosáhnou po určitém časovém úseku. K tomuto může být využívána **Bloomova taxonomie kognitivních cílů**. Jak samotný název napovídá, tuto taxonomii ve své publikaci v roce 1956 definoval Benajmin Bloom, který vytvořil jednu z nejvýznamnějších pedagogických teorií ovlivňující koncepcí plánování výuky a tvorby kurikula. Cílem teorie bylo definovat konkrétní výukové cíle od nejjednodušších po nejobtížnější úroveň, přičemž dosažení cílů na vyšších úrovních je podmíněno zvládnutím cílů na nižších úrovních. Jednotlivé úrovně vzdělávacích cílů byly definovány takto: znalost, porozumění, aplikace, analýza, syntéza a hodnocení (Hublová 2014). Pedagog však nemusí v každé jednotlivé hodině obsáhnout všechny úrovně cílů. K vybranému vyučovanému tématu můžeme konkrétní cíle stanovit následovně:

- **znalost** – žák dokáže pojmenovat země, které se nachází na asijském kontinentu,
- **aplikace** – žák dokáže za pomoci atlasu určit zeměpisnou polohu určitého místa,
- **analýza** – žák dokáže popsat, jakým způsobem zeměpisná poloha ovlivňuje podnebí jednotlivých oblastí Asie.

Úkolem každého pedagoga je tak umět efektivně pracovat v souladu s rámcovým a školním vzdělávacím programem, naplňovat očekávané výstupy a rozvíjet u žáků všechny oblasti klíčových kompetencí. K naplňování těchto cílů je třeba nepřetržité přípravy na každou vyučovací hodinu. Konkrétní materiály pro výuku autorka představuje v následující kapitole.

7. Příprava konkrétních materiálů do výuky

Autorka v rámci této práce vytvořila několik různých podkladů sloužících k procvičování a opakování zvoleného tematického celku. Vzhledem k tomu, že autorka zatím nemá žádné výrazné zkušenosti s prací pedagoga, volila tedy jednoduchou a nekomplikovanou strukturu vyučovací hodiny, dle následující osnovy:

- **úvod vyučovací hodiny** (pozdravení, zápis do třídní knihy, seznámení s tématem vyučovací hodiny),
- **vyvození nového učiva** (za použití připravené počítačové prezentace – žáci si dělají výpisky do sešitů, v případě složitějšího tématu lze využít také vytištěného zápisu),
- **práce s atlasem a slepými mapami** (nejprve žáci pracují pouze s vlastními znalostmi, případně pokud si nevědí rady, mohou využít atlas světa),
- **upevnění probraného učiva formou didaktické hry či pracovního listu,**
- **závěr hodiny** (prostor pro otázky žáků vztahujících se k probranému tématu, zhodnocení vyučovací hodiny, rozloučení).

Autorka pro přípravu výuky využila slepých map, vlastních pracovních listů a herních aktivit, neboť práci s těmito pomůckami považuje za velmi efektivní metodu, jak probudit aktivitu a zájem žáků zábavnou formou.

7.1 Vyučovací hodina zaměřená na celý kontinent Asie

- **Úkol č. 1 – Slepá mapa světa** – v první řadě je třeba, aby se žáci orientovali na mapě světa a dokázali určit, kde se rozkládá území Asie. Dále žáci při práci s touto mapou využijí již získaných dovedností při vyznačování důležitých poledníků, rovnoběžek a světových oceánů. Cílem práce s touto mapou je, aby si žáci procvičili základní orientaci v mapě.

Úkoly ke slepé politické mapě světa:

- 1) přerušovanými čarami do mapy světa vyznačte rovník, obratník Raka, obratník Kozoroha a nultý poledník,
- 2) označte všechny polokoule,
- 3) následně do mapy světa vyznačte území Asie,
- 4) dále do mapy světa vyznačte světové oceány.
- 5) jako poslední očísľujte státy, které se rozkládají na asijském území, čísla si napište pod mapu a napište, o jaký stát se jedná.



Obrázek 13: Slepá politická mapa světa (Magnetic maps 2023)

- **ÚKOL č. 2 – Slepá fyzická mapa Asie** – žáci vypracováním této mapy získají základní přehled o hlavních řekách, jezerech, mořích, pohořích a nížinách, která se rozkládají na asijském území.

Úkoly ke slepé fyzické mapě Asie:

- 1) do slepé mapy vyznačte alespoň pět asijských pohoří a jejich nejvyšší hory,
- 2) dále vyznačte alespoň tři nížiny a jednu náhorní plošinu,
- 3) poté vyznačte pět řek, pět moří, tři zálivy a tři průlivy.



Obrázek 14: Slepá mapa států Asie (Magnetic Maps 2023)

- **ÚKOL č. 3 – Pracovní list**

Pracovní listy jsou didaktickými pomůckami, které napomáhají k získání nových či k efektivnímu procvičení již získaných znalostí žáků zábavnou formou. Zároveň mohou také sloužit jako zpětná vazba pro učitele, kteří získají přehled o tom, zda je žákům vyučované téma jasné, či zda mají nějaké nedostatky. Žáci při jejich vypracování mohou využívat buď samostatné či skupinové práce, kterou procvičují schopnost spolupracovat. Pro některé žáky, kteří mají problémy s komunikací, mohou být pracovní listy určitou formou vyjádření sebe samého. Ačkoliv někteří pracovním listům nepřikládají velkou váhu a považují je za pouhou „výplň“ hodiny, dobře připravené pracovní listy přispívají k osobnostnímu, sociálnímu a morálnímu rozvoji žáků.

Autorka v této části práce vytvořila pracovní list, který slouží k opakování a upevnění již probraného učiva v rámci tematického celku Asie. Výsledný pracovní list je vložen na následujících stránkách spolu s jeho správným řešením.



Pracovní list č. 1

Jméno a příjmení:

Datum:

1. Doplňte údaje do tabulky:

Rozloha Asie:	
Počet obyvatel:	
Hustota zalidnění:	
Polokoule, na kterých se rozkládá:	
Regiony:	
Počet států:	

2. Nehodící se škrtněte:

Gobi/Karákum je poušť ve střední Asii s velkými zásobami ropy a zemního plynu.

Filipíny jsou souostroví, které se nachází v **Tichém/Indickém** oceánu.

Aralské jezero/Kaspické moře je vysychající bezodtokové slané jezero nacházející se na území Kazachstánu a Uzbekistánu.

Borneo/Sumatra je největší ostrov Asie a třetí největší ostrov světa.

Honšú/Kjúšú je největší japonský ostrov.

Obyvatelstvo Asie je na území rozmístěno **rovnoměrně/nerovnoměrně**, což je ovlivněno klimatickými podmínkami.

Černé Moře/Mrtvé moře se nachází 460 metrů pod hladinou moře, což z něj činí nejnižší položené odkryté místo na zemském povrchu.



3. Spojte stát a jeho hlavní město:

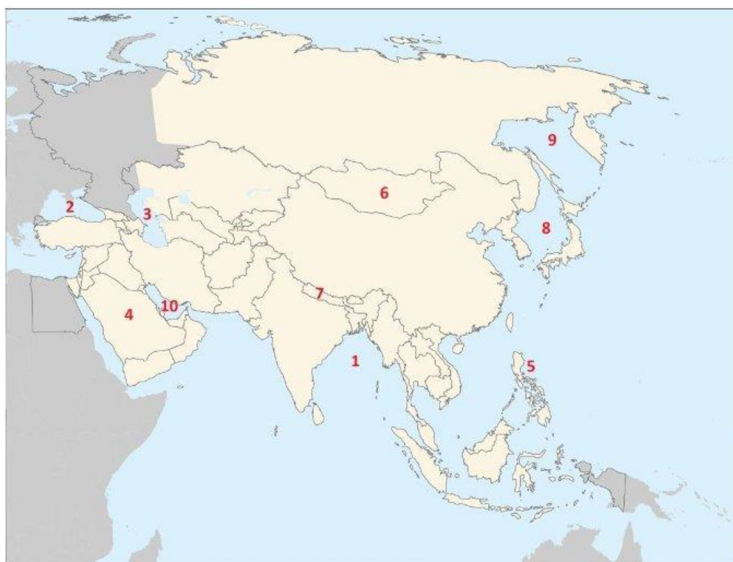
ČÍNA	TOKIO
JAPONSKO	DILLÍ
JIŽNÍ KOREA	PEKING
MALAJSIE	MOSKVA
NEPÁL	KATHMANDU
RUSKO	KUALA LUMPUR
THAJSKO	SOUL
VIETNAM	PCHJONGJANG
SEVERNÍ KOREA	HANOJ
INDIE	BANGKOK

4. Asijská NEJ - s pomocí internetu dohledejte odpovědi:

- 1) největší stát
- 2) nejlidnatější stát
- 3) nejvyšší hora
- 4) největší jezero
- 5) nejdelší řeka
- 6) největší ostrov
- 7) největší poloostrov



5. Čísła ze slepé mapy dopište k názvům:



- | | | | |
|--------------------|-------|---------------|-------|
| Perský záliv | | Filipíny | |
| Kaspické moře | | Nepál | |
| Černé moře | | Japonské moře | |
| Arabský poloostrov | | Ochotské moře | |
| Bengálský záliv | | Mongolsko | |

6. Na připravené linky napište, která asijská země Vás nejvíce zaujala a čím:

.....

.....

.....

.....

.....

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ PRACOVÍHO LISTU Č. 1

1. Doplňte údaje do tabulky:

Rozloha Asie:	44 603 853 km ²
Počet obyvatel:	4,7 miliard
Hustota zalidnění:	140 obyvatel/km ²
Polokoule, na kterých se rozkládá:	S, V, malá část J
Regiony:	Severní, střední, jižní, východní, jihovýchodní, jihozápadní Asie
Počet států:	48

2. Nehodící se škrtněte:

~~Gobi~~/**Karákum** je poušť ve střední Asii s velkými zásobami ropy a zemního plynu.

Filipíny jsou souostroví, které se nachází v **Tichém**/~~Indickém~~ oceánu.

Aralské jezero/~~Kaspické moře~~ je vysychající bezodtokové slané jezero nacházející se na území Kazachstánu a Uzbekistánu.

Borneo/~~Sumatra~~ je největší ostrov Asie a třetí největší ostrov světa.

Honšú/~~Kjúšú~~ je největší japonský ostrov.

Obyvatelstvo Asie je na území rozmístěno ~~rovnoměrně~~/**nerovnoměrně**, což je ovlivněno klimatickými podmínkami.

~~Černé Moře~~/**Mrtvé moře** se nachází 460 metrů pod hladinou moře, což z něj činí nejnižší položené odkryté místo na zemském povrchu.

3. Spojte stát a jeho hlavní město:

ČÍNA	TOKIO
JAPONSKO	DILLÍ
JIŽNÍ KOREA	PEKING
MALAJSIE	MOSKVA
NEPÁL	KATHMANDU
RUSKO	KUALA LUMPUR
THAJSKO	SOUL
VIETNAM	PCHJONGJANG
SEVERNÍ KOREA	HANOJ
INDIE	BANGKOK

4. Asijská NEJ - s pomocí internetu dohledejte odpovědi:

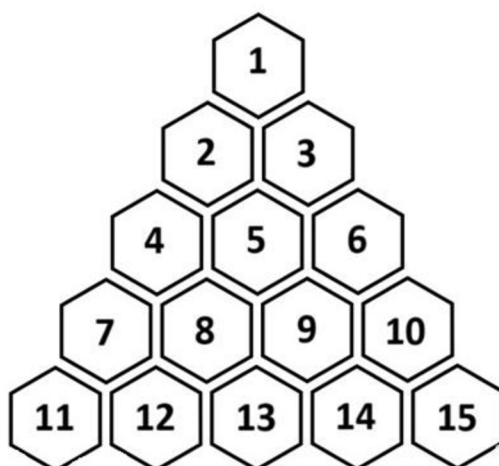
- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1) největší stát | Rusko |
| 2) nejlidnatější stát | Čína |
| 3) nejvyšší hora | Everest |
| 4) největší jezero | Kaspické moře |
| 5) nejdelší řeka | Jang-c-tiang |
| 6) největší ostrov | Borneo |
| 7) největší poloostrov | Arabský poloostrov |

5. Čísla ze slepé mapy dopište k názvům:

Perský záliv	10	Kaspické moře	3
Černé moře	2	Arabský poloostrov	4
Bengálský záliv	1	Filipíny	5
Nepál	7	Japonské moře	8
Ochotské moře	9	Mongolsko	6

Úkol č. 4 - AZ-kvíz k opakování probraného učiva

Zmenšená verze AZ-kvízu slouží k procvičování již probraného učiva formou skupinové práce. Žáci se při této aktivitě rozdělí do dvou týmů a následně si vybírají otázky. Pokud na otázku odpoví správně, pole připadne jejich týmu, pokud ne, poli je přidělena černá barva. O toto pole lze stále hrát, nicméně již v „rozstřelové“ otázce, ve které zvítězí tým, který odpoví správně jako první. Celkovým vítězem se stává tým, který jako první propojí všechny tři strany trojúhelníku. K realizaci této aktivity je třeba, aby si pedagog vyrobil hrací pole, příslušný počet nalepovacích šestiúhelníků ve třech barvách (např. modré, červené a černé) a soubor soutěžních a náhradních otázek. Způsoby, kterými může jeden tým zvítězit, se mohou různě obměňovat, dle časové dotace (např. klasické propojení všech stran trojúhelníku, získání určitého počtu polí), zároveň je také možné měnit počet polí, o které se hraje. Vše je jen na fantazii pedagoga.



Obrázek 15: Hrací pole k AZ-kvízu (vlastní tvorba)

Soubor soutěžních otázek:

1. Uveďte, kolik má Asie obyvatel.
2. Uveďte, na jakých polokoulích se rozkládá území Asie.
3. Uveďte název nejvyšší hory Asie a její nadmořskou výšku.
4. Které pohoří tvoří pomyslnou hranici mezi Evropou a Asií?
5. Uveďte rozlohu Asie.
6. Vyjmenujte alespoň tři pohoří, která se nachází v Asii.

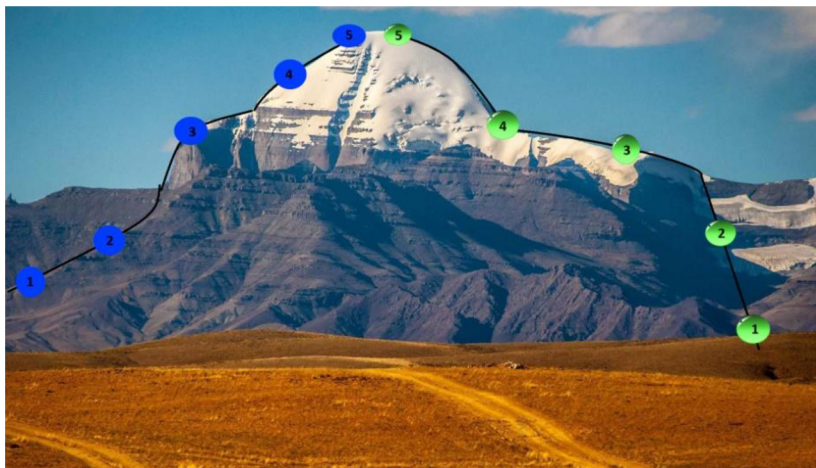
7. Vyjmenujte alespoň tři země, které se nachází na Arabském poloostrově?
8. Která řeka ústí do Arabského moře?
9. Uveďte, čím je od sebe oddělena Asie a Severní Amerika.
10. Uveďte, v jaké části asijského kontinentu můžeme nalézt tundru.
11. Uveďte, názvy tří asijských nížin.
12. Uveďte název jedné asijské řeky, která ústí do Severního ledového oceánu.
13. Uveďte, alespoň tři ostrovy, které jsou součástí souostroví Velké Sundy.
14. Jak se jmenují muži, kteří pomáhají horolezcům při jejich výstupu na vrcholy hor?
15. Jaké je nejrozšířenější náboženství Indie?

Soubor náhradních otázek:

1. Jak se jmenuje záliv, který omývá břehy Arabského poloostrova a Íránu?
2. Uveďte, které náboženství převládá v jihovýchodní části Asie.
3. Jak se jmenuje hlavní město Pákistánu?
4. Ve kterých dvou pohořích se nachází všechny „osmitisícovky“ světa?
5. Která indická řeka je považována za posvátnou?
6. Jak se jmenuje řeka, která vzniká soutokem Eufratu a Tigridu?
7. Vyjmenujte státy, které se řadí mezi tzv. Asijské tygry.
8. Které země se nachází na Korejském poloostrově?
9. Kde se v Asii nalézá nejnižší položené místo světa?
10. Jak se jmenuje nejhlubší jezero světa nacházející se v jižní části Sibíře?
11. Čím je Asie oddělena od Afriky?
12. Jak se jmenuje poušť, která se nachází na území Číny a Mongolska?
13. Jak se jmenuje velká japonská automobilka, která dodává vozy na český trh?
14. Jakou nadmořskou výšku má nejvyšší hora světa Everest?
15. Který oceán omývá východní pobřeží Asie?

7.2 Vyučovací hodina zaměřená na fenomén poutnictví v indických náboženstvích

- **Úkol č. 1 - Hra „výstup na horu Kailás“** - Přestože se na horu Kailás dosud nepodařilo nikomu vystoupit, což je zřejmě ovlivněno tím, že je na vrchol hory, místními úřady zakázán vstup, vytvořila autorka pro žáky hru, ve které by se jako první lidé na světě chystali zdolat vrchol hory. Žáci by se při této hře rozdělili do dvou týmů, ve kterých by měli za úkol odpovídat na otázky, dokud by nedosáhli vrcholu hory. V případě, že by na otázku odpověděli správně, posunuli by se o jednu úroveň výš, naopak pokud by na otázku odpověděli špatně, posunuli by se o úroveň níž.



Obrázek 16: Hrací pole ke hře (vlastní tvorba)

Soubor soutěžních otázek:

1. Které 4 řeky pramení v bezprostřední blízkosti hory Kailás?
2. Kde se narodil Siddhártha Gautama, známý jako Buddha?
3. V jakém pohoří se nachází hora Kailás?
4. Jak se nazývá nekonečný koloběh života, ze kterého se snaží buddhisté vymanit?
5. Čeho buddhisté dosáhnou, pokud se jim podaří vymanit z nekonečného koloběhu života?

6. Proč je Lumbiní považováno za jedno ze čtyř hlavních buddhistických míst?
7. Kolika osobám se podařilo vystoupat na vrchol hory Kailás?
8. Které činnosti si buddhisté často oddávají?
9. Které místo je výchozím bodem při absolvování poutní cesty okolo Kailásu?
10. Jakým způsobem mohou poutníci vykonávat poutní cestu (tělesný projev)?
11. V jakém směru konají buddhisti poutní cesty?
12. Vyjmenuj alespoň 4 typy poutních cest, které známe.
13. S jakým prvkem je spojováno jezero Mánasaróvar?
14. S jakým prvkem je spojováno jezero Rakas-Tal?
15. Jak se nazývají lidé, kteří se zřeknou světského života a oddají se životu v klášteře?
16. Kde se nachází oblast Lumbiní?
17. Jaká jsou 4 základní buddhistická pravidla po vstoupení do mnišského řádu?
18. Z jaké suroviny mohou být vytvářeny mandaly?
19. Jak se jmenuje matka Siddhárthy Gautamy, známého jako Buddha?
20. Jak se přezdívá hoře Kailás?

- **ÚKOL č. 2 – Krátký pracovní list na téma „poutní cesta k hoře Kailás“** – autorka pro žáky vytvořila pracovní list, při jehož zpracování by si žáci představili, že se právě chystají na poutní výpravu a k tomuto si musí zajistit vše potřebné. Žáci by poutní cestu plánovali ve dvojicích či malých skupinách. Povolenou pomůckou by byl mobilní telefon, ve kterém by mohli žáci dohledávat potřebné informace. Výsledný pracovní list je vložen na následujících stranách. Tato aktivita by sloužila spíše pro zpestření hodiny a odreagování žáků od náročného tématu.

Poutní cesta k hoře Kailás

Jméno a příjmení:.....

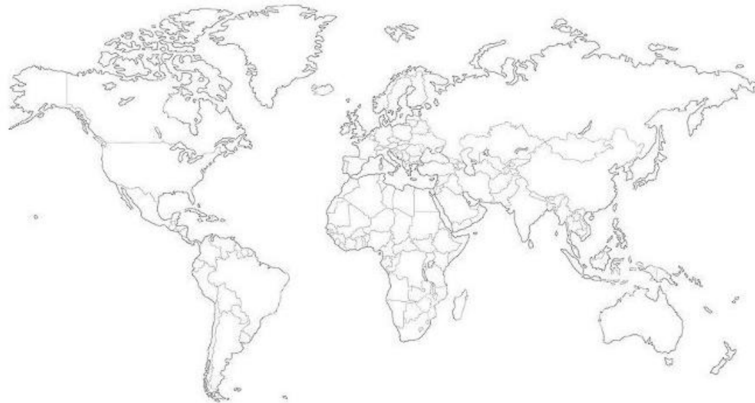
Datum:

1. Rozhodl ses, že se vydáš na poutní výpravu k hoře Kailás, na připravené linky napiš, co nesmíš zapomenout zařídit před odjezdem. Napovědět ti mohou obrázky pod zadáním.

.....
.....
.....
.....
.....



2. Na svou cestu máš již koupené letenky, do slepé mapy vyznač směr své cesty. A následně napiš, kudy tvá cesta povede (využij portálů leteckých společností).



.....
.....
.....

3. Zakroužkuj správnou odpověď.

Peníze jaké měny budeš na svou cestu potřebovat?

- a) EUR b) čínský Jüan c) české koruny

S jakými stavbami se na své poutní cestě setkáš?

- a) mešity b) kostely c) kláštery

Jakým jazykem s tebou budou pravděpodobně komunikovat místní lidé, kteří neovládají angličtinu?

- a) španělština b) francouzština c) nepálština

V jakém pohoří se nachází poutní místo, ke kterému putuješ?

- a) Karákorám b) Transhimaláj c) Hindukúš

4. Vyber vybavení, které budeš na svou cestu potřebovat. Na připravené linky následně napiš důvody, proč budeš potřebovat právě toto vybavení.



.....

.....

.....

.....

.....

Závěr

Tato bakalářská práce byla zaměřena na tři významná poutní místa indických náboženství, a to na horu Kailás, jezero Mánasaróvar a Lumbiní, na které bylo pohlíženo v souvislosti s fenoménem poutnictví.

Poutnictví se mimo duchovního významu pojí také s prožitky, které putování na určitá místa přináší. Poutníci během svých poutí získají odstup od kolotoče denních starostí a zaměří svou pozornost pouze na úspěšné zdolání svého cíle, které může obnášet náročné výstupy, různá odříkání či zvládnutí odloučení od domova. Někteří poutníci tak mohou poutní cesty pojímat zejména z duchovního hlediska, s cílem dosažení očištění od hříchů, kterých se během svého života dopustili, naopak někteří si duchovno při putování nemusí vůbec uvědomovat a soustředí se pouze na prožitky a zkušenosti.

Autorka při vypracování této práce získala mnoho nových poznatků a informací. Při zpracování teoretické části práce ji nejvíce zaujalo, jaký význam je v indických náboženstvích přikládán mandalám, neboť o těchto dříve slyšela jen jako o pomůckách sloužících k psychoterapii či relaxaci. Negativním dojmem na autorku zapůsobilo množství dostupných zdrojů k vybranému tématu. Přesto, že je Lumbiní jedním z hlavních poutních míst buddhismu, není jednoduché o této oblasti dohledat velké množství informací, a to zejména v odborné literatuře. S tímto souvisí také to, že pro autorku bylo obtížné nalézt odpovědi na všechny otázky stanovené v úvodu této práce. Autorka zpočátku očekávala, že bude zpracování daného tématu mnohem méně náročné, přesto má však za to, že se jí i přes tuto překážku podařilo více či méně odpovědět na všechny stanovené otázky.

V praktické části práce se autorka zaměřila na přípravu podkladů dvou ukázkových hodin pro výuku zeměpisu na 2. stupni základní školy, kdy jednu vyučovací hodinu zaměřila na získání obecných znalostí o celém kontinentu Asie a druhou vyučovací hodinu se pokusila více propojit s tématem zpracovávaným v rámci teoretické části práce.

Seznam použitých zdrojů

- BOWIE, F., 2008. *Antropologie náboženství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-378-9.
- BERNBAUM, E., 2006. Sacred mountains: Themes and Teachings. In: *Jstor* [online]. [vid. 12. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/tuEL8>
- BINDER, F., 2004. *Tibetská hora bohů: cesta na Kailás*. 1. vydání. Praha: Ivo Železný. ISBN 8023737929
- BRAUEN, M., 1998. *Mandala: Posvátný kruh tibetského buddhismu*. 1. vydání. Praha: Volvox Globator. ISBN 80-7207-145-9.
- CEIC, 2023. Nepal Visitor Arrivals. In: *CEIC Data* [online]. [vid. 25. 11. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/7uELm>
- CRYSTAL DREAMS, 2023. What is the Sri Yantra. In: *Crystal dreams* [online]. [vid. 19. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/juT7o>
- CUSACK, C., 2023. Pilgrimage. In: *ResearchGate* [online]. [vid. 9. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/aupy7>
- DUNDRUK, M. K., 2023. Lake Manasarovar Kora in Western Tibet: ultimate guide to Manasarovar trek tour planning. In: *Tibettravel* [online]. 18. 1. 2021. [vid. 5. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/tup5y>
- ELIADE, M., 1999. *Jóga: nesmrtelnost a svoboda*. 1. vydání. Praha: Argo. ISBN 80-7203-153-8.
- FAIA, M., 2022. What is a mandala. In: *MicheleFaia* [online]. [vid. 29. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/8uRAq>
- FÁREK, M., 2014. *Indie očima Evropanů: Konceptualizace náboženství v teologii a orientalistice*. 1. vydání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2494-5.
- FORBES, D., 1999. *The Buddhist Pilgrimage*. Delhi: Motilal Banarsidass. ISBN 978-8120816503.
- GOŠOVÁ, V., 2011. Výukové cíle. In: *Metodický portál RVP.CZ* [online]. [vid. 1. 11. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/juVSL>
- GOVINDA, A. B., 2005. *Cesta bílých oblaků: buddhistický poutník v Tibetu*. Praha: Eminent. ISBN 8072811703.

- GRUSCHKE, A., 2001. *Posvátná místa království tibetského: Báje a pověsti od Kailásu po Šambalu*. Praha: Volvox Globator. ISBN 80-7207-381-8.
- HUBER T., RIGZIN T., 1995. A Tibetan Guide for Pilgrimage to Ti-se (Mount Kailas) and mTsho Ma-phatn (Lake Manasarovar). In: *Jstor* [online]. [vid. 2. 6. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/GuzIK>
- HRBÁČEK, J., 2023. Záhadná hora Kailas. In: *Alpy.net* [online]. [vid. 26. 11. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/3uT0I>
- HUBLOVÁ, P., 2014. Bloomova taxonomie. In: *Metodický portál RVP.CZ* [online]. [vid. 1. 11. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/UuVSt>
- JUNG, C. G., 2021. *Mandaly: Obrazy z nevědomí*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1724-4.
- KO HON CHIU, V., 2011. Lumbini, the Birth place of the Lord Buddha. In: *UNESCO World Heritage Convention* [online]. [vid. 1. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/HuT7Q>
- KOLOMAZNÍKOVÁ, D., 2017. Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: *Základní škola T. G. Masaryka, Hodkovice nad Mohelkou* [online]. Aktualizováno 1. 9. 2017 [vid. 1. 11. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/suVg7>
- LUMBINI DEVELOPMENT TRUST, 2023. Lumbini witnessed 77 percent of tourist growth in 2022. In: *Lumbini Development Trust* [online]. [vid. 9. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/Xup7r>
- MAGNETIC MAPS, 2023. Magnetická mapa světa, ilustrovaná, slepá. In: *Magnetic Maps* [online]. [vid. 1. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/quT7B>
- MAX HOLIDAYS INDIA, 2019. Kailash Mansarovar Yatra Maps. In: *Kailash Mansarovar Yatra* [online]. [vid. 1. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/8upbJ>
- MCKAY, A., 2015. *Kailas Histories: Renunciate Traditions and the Construction of the Himalayan Sacred Geography*. Leiden: Brill. ISBN 978-90-04-30458-1.
- MORINIS, A., 1992. *Sacred Journeys: the Antropology of Pilgrimage*. Greenwood Press. ISBN 0-313-27879-2

- NOMACHI, K., 2005. *Velké Putování aneb pilgrimage*. Zlín: Cupro. ISBN 978-80-86323-53-4
- NOVICK, R. M., *Základy tibetského buddhismu*. Praha: Pragma. ISBN 978-80-7205-977-5.
- PETTY, G., 2013. *Moderní vyučování*. 6. rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0367-4
- PING XU, 2010. The mandala as a cosmic model used to systematically structure the tibetian buddhist landscape. In: *Jstor* [online]. [vid. 20. 11. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/5uTMB>.
- ROZEHNAL, M., 1995. *Velká rozprava o Buddhově úplné nibbáně*. Praha: DharmaGaia. ISBN 80-58905-12-4.
- SKÁLA, J., 2023. Kailás. In: *mapy.cz* [online] [vid. 15. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/SuT7u>
- SUNAPATI THANGKA SCHOOL, 2019. The sacred symbolism of the Kalachakra Mandala. In: *Traditional art of Nepal* [online]. [vid. 19. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/OuT7w>
- SWENSON, K., 2003. A Sacred Circuit. New York Times. In: *Proquest* [online]. 16. 3. 2003. [vid. 4. 6. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/su28rl>
- THE BRONTE COMPANY, 2023. Maps. In: *Ashrams of India* [online]. [vid. 2. 12. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/Vudzb>
- TRIP TO TEMPLES, 2023. Mount Kailash Parikrama: Detailed description of Outer Kora and Inner Kora of Mount Kailash. In: *Trip to Temples* [online]. [vid. 1. 10. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/qup5x>
- TULKU, T., 1994. *Posvátná místa buddhismu*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-955-6.
- UNESCO World Heritage Convention, 2023. Lumbini, the Birthplace of the Lord Buddha. In: *UNESCO World Heritage Convention* [online]. [vid. 1. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/Aup5A>
- WORD PRESS, 2010. Meeting mount Kailash: Day 8. In: *Word Press* [online]. [vid. 1. 9. 2023]. Dostupné z: <https://1url.cz/ouT72>