

RECEITA DO CHAI

Receita-padrão divulgada oficialmente pelo informativo da Universidade de Yôga.

Para aumentar seu conhecimento, leia o artigo *Aceita um chai?* abaixo.

INGREDIENTES:

- 2 litros de água mineral
- Entre ½ e 1 copo de açúcar refinado
- 2 paus de canela
- 1 copo de gengibre ralado
- ½ copo de leite em pó (Ninho)
- 2 colheres de chá preto inglês
- 5 sementes de cardamomo

MODO DE PREPARO:

1. Medir 2 litros de água
2. Separar 200ml da água para diluir o leite
3. Por o restante da água a ferver
4. Por as sementes de cardamomo no pilão e triturar
5. Lavar e ralar o gengibre
6. Por o açúcar e a canela em uma panela e levar ao fogo. Utilizando uma colher de pau, mexer até formar uma calda
7. Adicionar o gengibre e misturar bem
8. Acrescentar a água pré-aquecida e o cardamomo
9. Deixar ferver. Após a fervura, baixar o fogo e aguardar 5 minutos
10. Diluir o leite e adicioná-lo, deixando aquecer por mais 1 minuto
11. Desligar o fogo e adicionar as 2 colheres de chá preto. Aguardar 1 minuto
12. Verificar se a garrafa térmica está pronta para receber o chai
13. Coar o chai na peneira, depois no filtro e experimentar
14. Utilizando um funil, colocar o chai na garrafa térmica
15. Pronto para servir

“Aceita um chai?”

por DeRose – www.Uni-Yoga.org/blogdoderose

Chai é o nome do chá indiano, feito com um pouco de leite, açúcar e podendo conter gengibre, cardamomo e outras especiarias. Da palavra chai, provém o português chá. A partir de 1975, comecei a introduzir o chai no Ocidente. Adotamos o chai como bebida oficial nas nossas escolas. No início, teve pouca repercussão. Depois, à medida que eu viajava mais e por vários países, a influência se fez sentir. E cresceu mais quando nossa rede de escolas e associações filiadas tornou-se numericamente relevante e influente na vida de tantas pessoas. Daí, a partir de um dado momento, começamos a encontrar o nosso chai em casas de chá e até mesmo restaurantes. Em muitos deles, constava como chá yôgi, numa clara referência à nossa escola, pois na Índia esse chá não é tomado apenas em entidades de Yôga, mas em toda parte. Mesmo se você entra em uma loja de comércio, oferecem-lhe logo um chai. É uma demonstração de cordialidade. Aceitá-lo, uma demonstração de boa educação. Pois, bem, a história que quero contar tem a ver com isso.

Como um simples chai endossa nossas intenções de autenticidade

Na escola do Fernando Prado, em Buenos Aires, um senhor indiano levava a esposa para praticar SwáSthya e ficava esperando por ela na recepção da escola. Não conversava, não sorria. Quando o diretor da escola procurava ser cordial, o marido respondia com monossílabos. Algum tempo depois, Fernando se lembrou de lhe oferecer um chai. O senhor indiano ergueu as sobrancelhas e redarguiu: “Vocês tem chai? Quero ver.” Fernando serviu-lhe um chai. O senhor indiano provou. Sorriu. Começou a conversar. Tempos mais tarde, Fernando lhe perguntou por que depois do chai ele ficou tão simpático e antes não queria nem conversa. Então, a glória: “Eu achava que vocês eram como os outros ocidentais que dizem ensinar Yôga e transmitem uma deturpação ofensiva às nossas tradições. Mas quando provei a bebida tradicional indiana, percebi que se até no chai vocês fazem questão de autenticidade, o Yôga que ensinam também deve ser autêntico.”

Chazinhos naturébas, não!

Por isso, fico muito triste quando visito alguma escola que diz seguir o nosso método, mas serve chazinhos naturébas, que são um modismo ocidental contemporâneo. Nada contra as infusões medicinais, para ser tomadas quando necessário. Mas oferecer essas bebidas sem graça dentro de uma escola de Yôga é subordinar-se a um paradigma equivocado, associando erroneamente Yôga com terapia. Yôga é filosofia. Todos os dicionários e enciclopédias o definem como tal. Sua meta, segundo Pátanjali, é o samádhi, o estado de consciência expandida que proporciona o autoconhecimento. Se, por efeito colateral, aumenta a vitalidade e todas aquelas consequências positivas, devemos interpretar isso como acidentes de percurso, positivos, por certo, mas jamais como objetivo. Uma abordagem mais séria não deve acenar com benefícios. É como se o instrutor quisesse convencer alguém de alguma coisa, ou como se quisesse vender algo a alguém. Mais nobre é praticar o Yôga pelo Yôga e não visando a benefícios pessoais. Este posicionamento está muito claramente exposto em nossos livros, sempre que, pela exigência do capítulo, somos obrigados a mencionar os tão decantados “benefícios do Yôga”. Não negamos que eles existam, mas preferimos não fazer apelação. Ao não oferecer benefícios terapêuticos e não aplicar misticismo, fica evidenciada a seriedade do nosso trabalho.