

Jogijski čaj

Dober je za prebavo, ima protivnetne lastnosti, pomaga uravnati krvni sladkor ter vsebuje kopico mineralov in antioksidantov, ki spodbujajo delovanje imunskega sistema.

Muktananda Jöbstl, učitelj joge v vsakdanjem življenju

Moje prvo srečanje z jogo (na duhovnem srečanju na Smolniku) je bilo hkrati srečanje s črnim čajem, pripravljenim z mlekom in začimbami. Ta sladka, opojna, na pogled čudovita pijača omamnega vonja se je globoko zasidrila vame. Sam sem nagnjen k preizkušanju in raziskovanju, pri vsem tem pa me vodi neverjetno navdušenje, zato sem pričel segati v globino čaja - v njegovo pripravo in pitje. Od tedaj mi ne mine dan brez čaja, najraje pa pijem japonskega zelenega.

Zgodovina čaja je zelo dolga in pestra. Čajevec (lat. *Thea Sinesis*) izvira iz Kitajske, samostojno raste tudi v Indiji in danes poznamo že več kot 200 različnih vrst čajev. Skozi čas si je čaj utrl pot v vse kotičke sveta. Največ ga pridelajo v Indiji, nato na Kitajskem, v Šrilanki, Rusiji ... Na vseh plantažah sveta zraste kakšnih devet milijonov čajnih grmov. En čajni grm da na leto 0,5 kg svežih čajnih lističev, ki jih nato predelajo v 125 g črnega, rdečega ali zelenega čaja. Vrsta čaja se loči le po načinu predelave oziroma fermentacije.

Prvi topli napitek iz zimzelene rastline si je pripravljal že kitajski cesar Shen Nung leta 2737 pr.n.š. Legenda pravi, da je cesar vsak dan popoldan počival v senci in pil toplo, prekuhano vodo. Nekoč mu je v posodo, iz katere je pil, veter prinesel zelene lističe z bližnjega grma. Voda se je obarvala nežno zeleno in dobila prijeten vonj ter okus. Cesar je z zanimanjem popil novonastalo pijačo, ki ga je poživila, mu pregnala spanec in ga razvedrila. Rodil se je pomemben napitek, priljubljen širom sveta - le še vode se popije več.

Danes je najbolj priljubljen črni čaj, katerega se tudi največ pridelava. Po zdravilnih učinkih pa prednjači japonski zeleni čaj. V Tibetu si ga pripravljajo s soljo in z jakovim maslom, v severni Afriki ga pijejo z meto in z obilo sladkorja, v Indiji z začimbami in mlekom, v Veliki Britaniji z nemalo smetane ali mleka, v Kašmirju z začimbami in brez mleka.

Znanstveno je potrjeno: kdor dnevno uživa

večje količine čaja, se pri njem zmanjša pojavnost bolezni srca in ožilja (visok krvni tlak, arteriosklerozne bolezni) in nekaterih vrst raka. Ključne sestavine čaja so kofein, polifenoli, čreslovine, saponini, vitamini, zaradi katerih je čaj zdravilen napitek. Kofein nas poživlja in ohranja visoko stopnjo koncentracije, polifenoli so antioksidanti, čreslovine delujejo pomirjevalno na želodec in črevesje, saponini nase vežejo maščobe. Pomembno vlogo začimbe; kardamom, ingver, cimet, nageljnovke žbice, poper in janež.

Jogijski čaj dovolj sladek, dovolj mlečen, dovolj močan in dovolj aromatičen. Za liter jogijskega čaja vzamemo 2/3 l vode, ki jo zavremo. Vanjo damo začimbe, ki jih sveže zmeljemo ali stremo v terlniku (6 zrn kardamoma, 6 klinčkov, četr žličke sveže naribanega ingverja in četr žličke cimeta ali majhen strok; lahko dodamo tudi črni poper). Voda z dodanimi začimbami naj vre nekaj časa, da se iz njih izloči čim več koristnih sestavin, ki čaj obogatijo z močnejšo aromo in okusom. Dodamo mleko (najboljše je kravje) ter sladkor, in ko vse skupaj ponovno zavre, še črni čaj. Količino čaja prilagodimo svoji želji. Odstavimo z ognja in počakamo 3 do 5 minut, nato precedimo. Ker ima voda z mlekom večjo gostoto, lahko pustimo čaj nekaj časa vreti, da se iz njega izloči več barve, arome, okusa in koristnih sestavin, in ga šele nato precedimo. Napitek ima poživljajoč in antiseptični učinek, ugodno vpliva na prebavo, odganja vetrove in črevesne krče. V Indiji je še živa legenda o svetem možu, kraljeviču Bodhidharmu, ki je blodil po Indiji ter iskal resnico. Zaobljubil se je, da sedem let ne bo spal. Peto leto ga je spanec že močno premagoval. Ko pa je z drevesa utrgal nekaj listov in jih začel žvečiti, je začutil, da postaja spet buden. Tako so ga poživili, da je brez težav izpolnil obljubo. Pitje čaja ima tudi družabni pomen, ugodno deluje na socialno zdravje, čeprav ga je prijetno piti tudi v samotni.

Magnet misli in občutkov

Si predstavljate svoje življenje, če bi vas starši, tako kot so vas naučili hoditi, jesti, govoriti, naučili tudi najmogočnejšega kozmičnega zakona privlačnosti?! Da bi vam že v zibelki pripovedovali, da ne obstaja nič, kar ne morete biti, česar ne morete narediti ali imeti.

"Privlači v svoje življenje izkušnje, ki ti bodo pomagale odločiti se, česa si želiš, in ko se boš odločil, kaj si želiš, posvečaj misli le temu. In ko boš z mislimi v sebi zbujal prijetne občutke (radost, ljubezen, srečo, mir, strast, navdušenje...), boš magnet vseh magnetov. In živel boš le tisto, kar si želiš." Lepa pravljica za lahko noč, porečete morda. Življenje je vse prej kot potica. Nikomur ni z rožicami poslano. Brez dela ni jela. Za denar je treba garati. Vsak izmed nas nosi svoj križ. To so pravzaprav prepričanja, v katerih smo bili vzgojeni. Podedovali smo jih od svojih staršev in od starih staršev, ti pa od svojih prednikov. Ste kdaj opazili, da se družinske težave ali tragedije nadaljujejo iz roda v rod? Zakaj? Zato, ker podedujemo podobna razmišljanja. Sreča ali nesreča v življenju sta odvisni od naših misli! Misli so kot magnet, v naše življenje privabljajo enake kvalitete okoliščin, ljudi in dogodkov, takšne, kakršna je kvaliteta naših misli. Vsaka naša misel vibrira oziroma oddaja signal, ki privlači podoben signal. Torej na kratko: enako se privlači. Ali kot pravi dobra vila Maja: Polno privlači polno - prazno privlači prazno! Ali še drugače: Če mislite, da vam nekaj ne bo uspelo, boste k sebi pritegnili težavne okoliščine, polne preprek in zavor ... Če mislite na revščino, ne boste deležni obilja. Če se vaše misli pretežno posvečajo osamljenosti, ne morete doživeti ljubezni ... Če ste ves čas zaskrbljeni zaradi bolezni, ne morete v svoje življenje privabljati zdravja. Nasprotno pa ljubeče misli in ljubeči občutki privabljajo v vaše življenje ljubeče okoliščine in ljubeče ljudi.

Da bi razumeli zakon privlačnosti, si moramo sebe predstavljati kot mogočen magnet, ki nase privlači vse, kar mislimo in čutimo. Zato smo za vse dogodke, ljudi in okoliščine v svojem življenju vedno odgovorni sami. In vse, kar se nam trenutno v življenju dogaja, smo s preteklimi mislimi sami pritegnili v svoje življenje. In kakšna bo naša prihodnost? Odvisna bo od naših trenutnih misli.

Želim vam ljubečih, nežnih, mavričnih, optimističnih, bogatih misli ...

Fiona