



# Iwona Kozak

## m o j a n i r v a n a

LIPIEC 2011, Nr 1



### Zapraszam Was do pierwszego wydania newslettera *Moja Nirvana*.

Stworzyłam go, aby móc się z Wami efektywnie komunikować w sprawach praktycznych, takich jak rozkład zajęć jogi, terminy warsztatów i spotkań. W miarę jak tworzyłam jego zarys, uświadomiłam sobie, że może on być również doskonałą platformą do podzielenia się moimi doświadczeniami i wiedzą, w odpowiedzi na Wasze pytania związane z holistycznym stylem życia, czyli życiem w równowadze. Czym jest ta równowaga, jak ją osiągnąć i utrzymać na co dzień? Joga i Ajurweda oferują wszechstronną wiedzę, która w sposób praktyczny inspirowała nas do życia w zdrowiu, spełnieniu i radości, a opiera się na prostej zasadzie: musimy dbać z równą troską o potrzeby ciała, umysłu i duszy. Znajdziecie więc w tym newsletterze medytacje, ćwiczenia, przepisy wg. kuchni ajurwedyjskiej (i nie tylko), oraz inspiracje z różnych tradycji duchowych i filozoficznych. Pragnę podzielić się z Wami tym co pomogło i pomaga mi w poznaniu i spełnieniu Siebie i co w codziennym życiu sprawia, że mogę się nim cieszyć w pełni i czuć wdzięczność za nieograniczony potencjał życia. Choć każdy z nas wędruje swoją, unikalną drogą samo-poznania, to mam nadzieję, że znajdziecie w tym newsletterze coś, co Was zainspiruje, podniesie na duchu i pomoże w poprawieniu jakości życia i doznaniu wewnętrznej harmonii.

## Doznanie Siebie

*Moja świadomość nigdy nie utożsamiała się z tym przemijającym ciałem. Zanim przyszedłam na Ziemię „Byłam taka sama”. Jako mała dziewczynka „Byłam taka sama”. I zawsze potem, w tym tańcu Kreacji wokół mnie, w audytorium Wieczności „Będę zawsze taka sama”. Sri Ma*

Nasze ciało, myśli, emocje przemijają. Jest jednak w nas taka część, taki stan naszego Jestestwa, który jest niezmienny, który niezależnie od wieku, okoliczności, uwarunkowań i ról jakie spełniamy w życiu, pozostaje zawsze taki sam. Każdy z nas doznaje go w swój jedyny, niepowtarzalny sposób i nie da się go w pełni wyrazić słowami. Jest to zarazem niezmiernie subtelne i ulotne doznanie, a jednocześnie najbardziej autentyczne. Doznanie Siebie odbywa się w przestrzeni czystej świadomości, nietkniętej przez dolegliwości i ograniczenia ciała i umysłu. Jest to przestrzeń czystego potencjału i źródło zdrowia, harmonii i miłości.

## Medytacja:



Siedzimy w wygodnej pozycji z wyprostowanym kręgosłupem. Oczy są zamknięte i skupione na punkcie między brwiami. Cztery etapy medytacji, każdy z nich trwa ok. 2-3 minuty:

- 1) Kierujemy uwagę na doznania ciała fizycznego. Po kolei skanujemy ciało i zauważamy wszystkie doznania fizyczne (np. bicie serca).
- 2) Kierujemy uwagę na swój oddech. Zauważamy właściwości oddechu; długość wdechów i wydechów, temperaturę powietrza, itd. Nie zmieniamy oddechu, tylko go obserwujemy.
- 3) Kierujemy uwagę na myśli, zauważając jak przepływają. Nie staramy się ich kontrolować, jedynie zauważamy jak przychodzą i odchodzą.
- 4) Kierujemy uwagę do Obserwatora w sobie, czyli do tej części siebie, która obserwowała ciało, oddech, umysł. Czwarty etap medytacji wymaga cierpliwej i regularnej praktyki. :-)

**PRZERWA W ZAJĘCIACH JOGI  
OD 1 do 31 SIERPNI.**

WRZEŚNIOWY ROZKŁAD ZAJĘĆ UKAŻE SIĘ W SIERPNIOWYM  
NEWSLETTERZE.

## Przepis miesiąca

**Mung dal** to podstawowa potrawa w kuchni ajurwedyjskiej balansująca trzy dosze, więc każdy może cieszyć się jej pysznym smakiem.

### Wartości odżywcze:

- lekkostrawna,
- wysoka zawartość białka (14 gram na szklanekę ugotowanej fasolki),
- źródło błonnika, żelaza, magnezu, potasu, fosforu, miedzi, witaminy B1.

### Składniki:

2 szklanki fasolki mung dal (w tym przepisie używamy żółtych fasolek bez zielonej łuski [Split yellow mung] którą można kupić w sklepach azjatyckich),  
5-6 szklanek wody,  
2 łyżeczki soli himalajskiej,  
1/4 łyżeczki kurkumy,  
2 cm świeżego imbiru pokrojonego w kostkę.

### Przygotowanie:

Fasolkę moczymy na noc w małej ilości wody lub przez min. 2 godziny. W dużym garnku łączymy wszystkie składniki. Gdy woda się zagotuje zmniejszamy temperaturę i gotujemy aż fasolka się rozgotuje (ok. 30 minut). Podajemy z ryżem basmati i warzywami ugotowanymi na parze (np. z marchewką, kalafiorem lub szparagami).

Porcja na 4-6 osób.