



# Iwona Kozak

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

SIERPIEŃ 2011, NR 2



### POWROTY

Niezależnie od tego jak piękne i interesujące miejsca odwiedziliśmy i jak wspaniale przeżyliśmy przygody podczas wakacji, gdy wracamy do domu, odczuwamy radość... ponieważ wracamy do swojego miejsca na ziemi. Dom daje nam poczucie stabilności w świecie fizycznym. Tutaj czujemy się swobodnie i mamy warunki do odpoczynku, rozwoju, refleksji i zabawy. Dom jest wyrażeniem naszego gustu, wrażliwości i kreatywności. Ciało i umysł potrzebują domu, aby doznać stabilności i bezpieczeństwa. Podobnie jest z powrotem w głąb siebie. W ciszy własnego istnienia doznajemy duchowej stabilności. Tutaj bez ograniczeń i uwarunkowań możemy wsłuchać się w siebie i doznać swojego istnienia w pełni. Tutaj rodzi się miłość, spokój i radość. Każdy z nas pragnie tam wrócić.

*Gdzie jest dom? Tam, gdzie serce może śmiać się bez wstydu. Tam gdzie serca łzy schną w swoim własnym tempie.*

(Vernon G. Baker)

### Ślad

*Ty, który dajesz nowe życie tej planecie,  
Ty, który jesteś ponad logiką.  
Przyjdź  
Ja jestem tylko strzałą. Napnij swój łuk mną i pozwól  
lecieć.  
Z miłości do Ciebie moja powłoka spadła z dachu  
i rozpadła się na kawałki.  
Postaw drabinę, pozbieraj kawałki. Proszę  
Ludzie pytają mnie: Ale, który dach jest twoim  
dachem?  
Odpowiadam: Skądkolwiek dusza przyszła  
I dokąd idzie w nocy, mój dach jest w tym kierunku  
Skąd wiosna przychodzi aby uzdrowić Ziemię  
Skąd poszukiwanie się budzi w człowieku.  
Wewnętrzne poszukiwanie jest już namiastką tego  
czego poszukujemy.  
Ale my jesteśmy bardziej jak człowiek, który siedział na  
swym osle  
i pytał osła dokąd ma iść  
Wycisz się i poczekaj  
Być może ocean, ten w którym tak pragniemy  
zamieszkać i nim być  
Pragnie, abyśmy pozostali tutaj na łódzie trochę dłużej  
I szli różnymi drogami do brzegu.*

Rumi,  
XIII-wieczny perski mityk,  
jeden z najwybitniejszych poetów Sufi



Zajęcia jogi odbywać się będą od  
1 września w poniedziałki, wtorki,  
środy i czwartki o godz. 19<sup>00</sup>.

Adres: Buddha Spa,  
Aleje Jerozolimskie 11/19 lok. 042

Rejestracja:  
iwona@mojanirvana.pl

Karnety:  
Miesięczny nieograniczony – 300 zł  
Zajęcia 2 razy w tygodniu – 250 zł  
Zajęcia 1 raz w tygodniu – 120 zł  
Indywidualna sesja – 40 zł

## Balansowanie diety przyprawami

Według Ajurwedy, aby odżywiać się zdrowo nie musimy liczyć kalorii, ani znać zawartość odżywczą danej potrawy. Najprostszą zasadą odżywiania wg Ajurwedy jest użycie wszystkich 6 smaków (słodki, słony, kwaśny, gorzki, pikantny i cierpki) w każdym daniu, w odpowiedniej proporcji do naszej konstytucji ciała (tzw. doszy). Wsłuchując się w nasze ciało, zauważając jakiego smaku łakniemy, będziemy wiedzieli czego potrzebuje nasz organizm. Oto tabelka pokazująca, które smaki zwiększają lub zmniejszają doszę: np. jeśli waszą doszą jest Vata, spożywajcie więcej potraw o smaku zmniejszającym Vate.

DOSZA	SMAKI KTÓRE ZWIĘKSZAJĄ DOSZĘ	SMAKI KTÓRE ZMNIEJSZAJĄ DOSZĘ
VATA	Pikantny (pieprz, czosnek) Gorzki Cierpki	Słodki Kwaśny Słony
PITTA	Pikantny Kwaśny Słony	Słodki Gorzki Cierpki
KAPHA	Słodki Kwaśny Słony	Pikantny Gorzki Cierpki

Gdy zabraknie nam czasu lub pomysłu na przygotowanie posiłków dostosowanych do naszej doszy, możemy zbalansować naszą dietę swoją własną mieszanką przypraw/ziół.

1) Vata – kojąca mieszanka przypraw takich jak: kmin rzymski (cumin), kardamon, imbir, kozieradka, himalajska sól krystaliczna, kurkuma, gorczyca, anyżek, bazylia, kolendra (coriander), cynamon, koper włoski, gałka muszkatołowa.

2) Pitta – mieszanka ma na celu ochłodzenie gorącej Pitty więc używamy takich przypraw jak: kolendra (coriander), kmin rzymski (cumin), kurkuma, mięta, koper włoski, szafran, kardamon, zielona pietruszka.

3) Kapha – pobudzająca mieszanka, w skład której wchodzi: imbir, czarny pieprz, kurkuma, kmin rzymski (cumin), pieprz cayenne, kolendra (coriander), cynamon, gorczyca, goździki, anyżek, sól morską (w małych ilościach), fenkuł.

Według Ajurwedy pokarm powinien być zarówno świeży, zbalansowany, jak i smaczny! Przygotowując więc swoją mieszankę ziół używajcie takich proporcji aby przyprawa Wam smakowała. Przyprawę najlepiej jest przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku. Używajcie jej podczas gotowania, jak również posypując nią sałatki, kanapki itd. Być może na Waszym stole pojawi się tyle mieszanek, ilu jest członków rodziny, ale to właśnie jest pięknem i mądrością Ajurwedy: celebrowanie naszej indywidualności i uszanowanie potrzeb każdego organizmu.

Jeśli nie znacie swojej doszy, wykonajcie test na portalu „Zwierciadła”. Wpisz w przeglądarkę, (lub kliknij) adres: <http://zwierciadlo.pl/artukul/ajurweda-test-na-doshe>. Znajdziecie tam również opisy każdej doszy, które Wam pomogą zidentyfikować konstytucję Waszego ciała i umysłu.

## Przepis miesiąca

### Ryż Imbirowy

#### Składniki:

- 2 szklanki brązowego ryżu basmati,
- 2 łyżki masła ghee lub oliwy z oliwek,
- 2-3 cm świeżego imbiru pokrojonego drobno,
- 1 łyżeczka krystalicznej soli himalajskiej (lub morskiej),
- 1 łyżeczka kurkumy,
- 3-4 łyżki soku z cytryny lub limonki (do smaku).

#### Przygotowanie:

Ryż gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Gdy ryż jest gotowy, na patelni rozgrzewamy masło ghee.

Dodajemy drobno pokrojony imbir i smażymy na małym ogniu przez 1 minutę.

Dodajemy sol i kurkumę, podgrzewamy przez 1 minutę.

Dodajemy sok z cytryny, mieszamy, następnie łączymy z ugotowanym ryżem.

Dokładnie mieszamy.

#### Opcja:

Możemy posypać ryż pokruszonym serem feta.

Porcja na 4 osoby.

