



Dobra Karma

Wszyscy szukamy swojego miejsca. Marzymy i tworzymy swoje mikro światy, w których będzie nam dobrze. Mój 5-letni uczeń powiedział ostatnio: „Najpierw muszę mieć statek i załogę, dalej mapę, a potem już tylko szukać skarbów.” Zgadza się! Zatem:

MAMY STATEK

Jest w Katowicach na ulicy Jacka. To krótką i zamkniętą uliczka, która prowadzi do nasypu kolejowego. Na samym jej końcu stoi szara kamienica. Duża i otwarta. Razem z piwnicą jest 5 poziomów i pion metafizyczny, na którego straży stoi, a raczej wisi, Jeleń. Jest też dieta 5 Przemian, według której gotują karmowi kucharze, a niedawno Dobra Karma obchodziła swoje 5-te urodziny. Jest 5 aktywności, za które odpowiedzialnych jest 5 kobiet.

A 5 to po szkolnemu znaczy Bardzo Dobrze!

Kapitanem statku jest Kasia Kosmała, która stworzyła to miejsce i opiekuje się nim.

– KARMA ma dla mnie znaczenie buddyjskie - wszystko, co się przejawia jest karmą. Działania ją tworzą, działania są jej skutkiem. Ludzie, zdarzenia, wszystko z karmy wynika. A odkąd istnieje Dobra

Karma, to znaczenie trochę odpływa i widzę KARME bardziej jako Dom, Przestrzeń. Jest ona owocem chyba jakiejś mojej karmy i właściwie wszystko, co się w niej wydarza, gdy uda mi się spojrzeć z dystansu, jest bardzo naturalne, oczywiste. Tak ma to być. Na wszystkich płaszczyznach, głównie relacji. Bo to miejsce spotkań. Drugie ważne znaczenie KARMY wiąże się z KARMINIEM. Chcemy dobrze karmić, zapraszać do dobrej przestrzeni i częstować naszych Gości czymś dobrym - uczynim, z serca podanym, odżywcym i prostym.

– Dobra Karma to ludzie w nią zaangażowani i ci, którzy są na miejscu, za barem i w kuchni. To także ci, którzy są przyjaźnieni po sąsiedzku i spędzają u nas dużo czasu i ci, którzy przychodzą z bliska i z daleka. Wszyscy razem.

Czytam KARME jako całą kamienicę, wszystko co się w niej dzieje, na wszystkich piętrach. Ciągły przepływ, wymiana, natu-

ralne dzielenie się i oddziaływanie na siebie.

Dobra Karma powstała z potrzeby Serca, Ducha i Brzucha – to zdanie towarzyszy mi od początku, jest nadal aktualne i chyba najlepiej oddaje ideę tego miejsca – tak o KARMIE opowiada Kasia.

JEST ZAŁOGA

W naszej piwnicy nie straszą beboki. Siedzą i projektują tam dziewczyny z TUKEJ - po śląsku – TUTAJ. To grupa projektowa o zmiennym składzie w zależności od potrzeby i wyzwania. Na stałe w grupie jest Justyna Kucharczyk i Agnieszka Nawrocka, a najczęściej współpracują z Anią Kmitą i Andrzejem Sobasiem. Mieszkają na Śląsku. Wszyscy są wykładowcami Akademii Sztuk Pięknych.

– Chciałyśmy znaleźć nazwę, która odnosi się do tego co robimy, ale też skąd jesteśmy. Zajmujemy się głównie wayfin- daniem, więc odniesienie do miejsca jest

raczej kluczowe. Poza tym TUKEJ to pięknie brzmiące słowo: egzotyczne i śląskie – mówi Justyna Kucharczyk. – Zajmujemy się projektowaniem systemów informacji wizualnej, całościowych identyfikacji i inną miłą aktywnością projektową. To, co dla nas ważne w pracy, to szukanie rozwiązań na miarę i odpowiadanie na potrzeby, a to co nas cieszy, to zaskoczenie. Wiele uwagi przywiązujemy do analizy, określania kontekstów miejsca.

Nie jesteśmy ortodoksyjni, ale funkcja i użytkownik wysuwają się na pozycję pierwszą.

Projektowanie jest tym, co naprawdę lubimy robić i to z zadowoleniem.

Dobra Karma to dla mnie przestrzeń pracy, ale takiej antykorporacyjnej. To miejsce przyjazne, domowe i ciepłe, a to jest ważne. Jakoś tak się składa, że z przyjaciółmi i życzliwymi ludźmi łatwiej i przyjemniej. Karma to także miejsce wymiany informacji, tu zawsze kogoś spotkam.

Pracujemy niemalże w podziemiu za to w otoczce zapachów pieczonego ciasta, co bywa trudne...piętro wyżej jest dobre jedzenie i kawa, jeszcze wyżej mamy jogę - dla mnie to kompakt, super!

Na drugim piętrze cała załoga praktykuje jogę w Karma Joga pod czujnym okiem i czułym sercem psychologa, trenera warsztatu i nauczycielki jogi Oli Myszor, która dba o tę przestrzeń i tak zaprasza do siebie: *Karma Joga jest jedną z najważniejszych ścieżek jogi, prowadząca do wyzwolenia*

poprzez bezinteresowne działanie. Inaczej nazywana jogą czynu i działania lub też „sztuką aktywnego życia”. Karma Joga to miejsce Rozwoju oraz Spotkania. Spotkania z ludźmi i ze sobą samym w różnym kontekście: joga, warsztaty rozwojowe, coaching, praca z ciałem i energią. Tu możesz się zatrzymać, uspokoić, ochłonąć po szybkim biegu i zobaczyć, gdzie jesteś, skąd i dokąd pędzisz.

W Karma Jodze jest czas na praktykę i odpoczynek, na ciszę i rozmowę, na poznawanie i doświadczanie. Czas na oddech. Karma Joga zachęca do działania, uczy dyscypliny i uważności, a także sprzyja zmianie.

Karma Joga to wszyscy, którzy tam byli. Wszyscy, którzy przychodzą regularnie i często. Wszyscy, którzy wpadają na chwilę i wszyscy, którzy przyjadą.

Karma jest dla mnie tym, co Było, Jest i Będzie. Skutkiem i Przyczyną. Tym, co się wydarza, a Dobra Karma jest tym, w czym lubię być i jest tam, gdzie jest mi wygodnie.

Zajęcia odbywają się w małych grupach w przytulnej sali i każdy może liczyć na indywidualne traktowanie w zależności od swoich możliwości i potrzeb.

Hasło przewodnie Karma Jogi brzmi: Zaczynij tu, gdzie jesteś.

Po wszystkich piętrach Karmy wędruje Pestka, czyli Edyta Zawiazałec.

Niekonwencjonalna anglistka z pasją i doświadczeniem, arteterapeutka, działaczka na rzecz tworzenia i szerzenia edukacji demokratycznej w Polsce. Współtwórczyni pierwszej takiej szkoły na Śląsku. Współpracuje i przyjaźni się z Uniwersytetem Śląskim. Ponadto Pestkową drużynę tworzą: anglistka Milena Starok, Chris Jones – native speaker – Szkot, a także Ania Plisz, która pomaga w promowaniu Pestki.

Edyta tłumaczy: – *Pestka to coś więcej niż miejsce, gdzie ludzie starsi i młodszy*

przychodzą uczyć się mówić w języku angielskim. To miejsce, gdzie języka obcego uczymy się niepostrzeżenie, mówiąc o tym, co w nas żywe i ważne. Pestka to innowacyjna, alternatywna, wolna szkoła językowa. Jesteśmy w Karmowej Kamienicy, gdzie dobrze nam wśród ludzi i pysznego jedzenia, ale wychodzimy też w świat, na przykład na Nikiszowiec, do zoo, w góry, na zwykły spacer po okolicy, na rower, na konie w Bieszczady. W trakcie wyjazdów mówimy tylko po angielsku, gotujemy, poznajemy nowych ludzi. Pomagamy sobie. Krótko mówiąc – *We don't learn we live the language.*

Pestka szybko przelamuje blokady w języku obcym i daje możliwość nauczania się ogromnej ilości słów i wyrażeń z najróżniejszych dziedzin naszego życia. Od niedawna pojawił się u nas język niemiecki, który przyniosła Dorota Lisowska.”

Języki obce to po prostu Pestka.

A na poddaszu, czyli na bocianim gnieździe, siedzę sobie ja - Asi Mina. Wypatruję wysp i piszę ten tekst/MAPĘ dla Was i dla Nas. W Dobrej Karmie się żywię i odżywam, w Karma Jodze praktykuję jogę, do Pestki chodzę na konwersację. A na akcję z Tukej jeszcze przyjdzie pora.

Lubimy się, wspieramy, szanujemy i współpracujemy - jak to zwykła czynić Dobra Załoga. Jest mi tu bardzo dobrze. Dziewczyny powiedziały już prawie wszystko, a wersja jest spójna. Taka Karma.

Słyszę przejeżdżające pociągi, widzę kominy, kota, psa i parę w białych podkoszulkach palącą papierosa w oknie naprzeciwko, czuję zapach gotującej się zupy i czekam na moich uczniów.

Tutaj pracuję i odpoczywam. Tu prowadzę lekcję muzyki, tworzę, gram, śpiewam, rozmawiam i myślę. Nade mną już tylko Dach, który zdarza nam się odwiedzać letnią porą. Patrzymy wtedy przed siebie i czujemy, że jesteśmy.

Teraz już tylko pozostaje szukać SKARBÓW. Ahoj przygodo! Płyńcie z nami!

Joanna Bronisławska



Szukajcie nas także tutaj:

www.facebook.com/DobraKarma
www.karmajoga.pl
www.tukej.com
www.jezykipestka.pl
www.facebook.com/AsiMinaaa