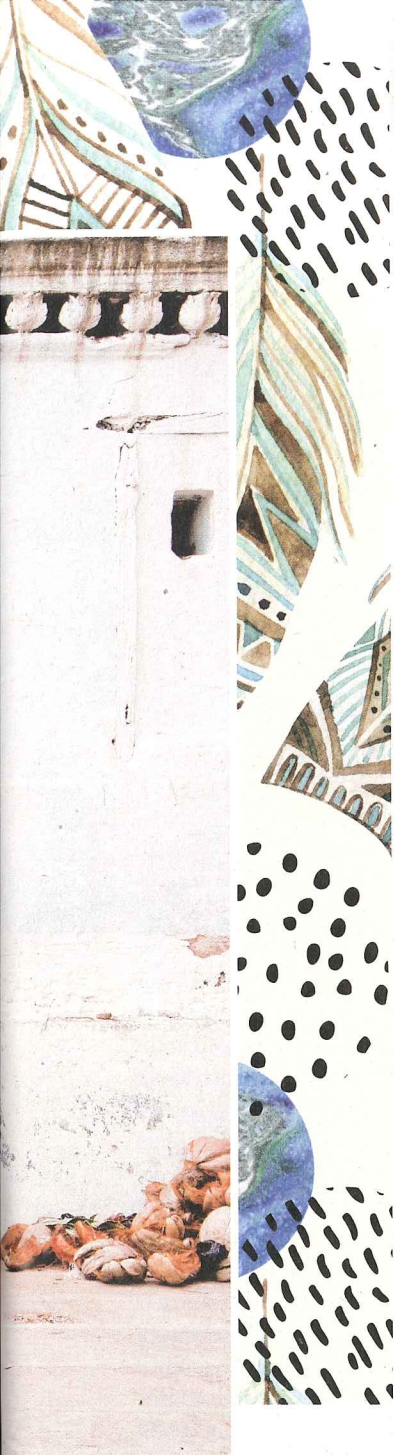




JOGOM

do
samospoznaje

U Indiju je prvi put otišla 2007. On godinu dana kasnije. A onda su se, 2009. godine, tamo i sreli. Oboma je to bio drugi odlazak u ovu zemlju. Od tada je posećuju zajedno. Žive i rade u Švedskoj, ali Ashtanga radionice vode po celom svetu. U prijatnom ambijentu slušam Larugu i Davida dok mi govore o nepretencioznim planovima, putevima spoznaje i odlukama da se živi slobodno



U Beogradu su, u organizaciji Ashtanga yoga Belgrade kluba, u junu organizovali intenzivnu dvodnevnu radionicu Ashtange joge, na poziv Ranka Stojiljkovića. I njega su upoznali, to jest osetili, kako kažu, u Indiji. Laruga kaže da se Ranka seća i pre nego što ga je upoznala. U sali je bilo 200–300 ljudi, ali se njegova energija izdvajala. Plenio je smirenošću i osmehom. A onda im je prišao i pozvao ih u Beograd. Tako je, kroz saradnju i širenje joga prakse, počelo prijateljstvo.

KAKO STE SE UPOZNALI SA JOGOM?

LARUGA: Kada se osvrnem unazad shvatam da je moj život tekao i razvijao se baš kako je trebalo. Pamtim detinjstvo puno pitanja, uglavnom postavljanih ocu. Iako dosta spiritualan, nije uspevao da mi pruži odgovore koji bi me zadovoljili. Stalno su se pojavljivali neki problemi, a sa njima i nova pitanja. Osećala sam se prazno, bezvoljno, stalno je bila prisutna ta neka moja mračna strana, a ona svetla, za koju sam znala da je tu, nikako nije izvirala. Sve me je to povelilo putem istraživanja ličnih istina, koji ja zovem joga.

Nisam se mogla zadovoljiti pravilima. Bila sam umorna od pravila. Svi su nekako govorili šta treba da se radi, a da se sami nisu pridržavali sopstvenih pravila. Sve je to oblikovalo moje interesovanje za jogu. U jogi je sve u tebi i sve zavisi od tebe. U jogi ulažeš trud kako bi dobio plodove. U to vreme mi se opet javio davnašnji problem sa leđima. Tim doktora i masera nije mnogo pomogao. Nabavila sam kasete i kod kuće počela da vežbam jogu. Ona mi je pomogla kao ništa dotad. Taj bol u leđima bio je, zapravo, posledica godinama skupljenih emocionalnih napetosti i praznine. Od tog momenta joga asane su moja svakodnevnica.

Tokom prakse sam konačno imala kontakt sa sobom. Kada sam probala disanje i poze, shvatila sam da je to moj put. Profesionalno sam imala uspešnu karijeru, ali je joga vremenom preuzela sve moje vreme i potpuno sam joj se posvetila. Misli su mi bile u jogi, bila sam svoja kada sam počela sve to praktikovati i tako se desila ta posve-

ćenost. Nikada nisam mislila da ću postati joga učiteljica. I to je došlo spontano. Kada potpuno uživete u onome što radite, stvari se prosto dese. Ljudi su mi prilazili i pitali da li bih vodila radionice. Tako je sve počelo.

DAVID: Rekao bih da je moje upoznavanje sa jogom potrajalo. Prvi susret sa jogom bio je kod divne učiteljice koja je podučavala Hatha i Asthanga jogu. Tada su mi misli, ipak, bile na drugom mestu, pa mi je bilo teško da ustajem rano kako bih bio redovan na časovima. Izlazio sam dosta, intenzivno živio svet muzike i klubova, u krevet ne bih išao pre četiri ujutru... Nakon četiri godine u Americi, vratio sam se u Švedsku, gde je tada već bilo dosta joga stilova. Otprilike tada počinje put isprobavanja različitih metoda, upoznavanja sa sobom... Dosta sam čitao, a obavezna literatura bilo mi je sve što je napisao Osho. Fizičku kondiciju sam, u to vreme, još uvek redovno održavao trčanjem.

Onda sam na maratonu zadobio povredu noge. Možda zvuči čudno, ali odmah mi je palo na pamet da će mi joga pomoći da se ta povreda isceli, jer me je ranije već spasavala od povreda. I tako je sve počelo.... Kod Ashtange je sjajno što sve zavisi od tebe, i

U jogi je sve u tebi i sve zavisi od tebe

samo od tebe. Naše telo je samodovoljno i samoodrživo. Nisu nam potrebni nikakvi dodaci ili rekviziti. Uz sopstveno telo i sopstvenom snagom možete biti zdravi. Obožavam taj osećaj da mogu da vežbam gde god da sam – u šumi, gradu... Uvek mogu da vežbam.

ŠTA JE JOGA I ČEMU NAS UČI?

Laruga: Joga je moj put. To je put za ceo život i jako je uzbudljivo. Uvek se nešto novo istražuje. Unutar duha, unutar duše, unutar sebe. Uvek se pojavljuju novi nivoi u kojima prepoznaješ sopstvena ograničenja. Velika lekcija koje sam uvek svesna je da ne osuđujem druge. Trudim se da se

bavim sobom, jer tu uvek ima posla. Svako bira svoj put. Prečice nude instant sreću, a to se kasnije mora platiti. U jogi se prvo ulaže napor, susrećeš se s bolom, a onda sledi i nagrada. To je samoodrživ način nagrađivanja. Ulažeš i svaki put si nagrađen. Taj sistem je ono na čemu je joga zasnovana.

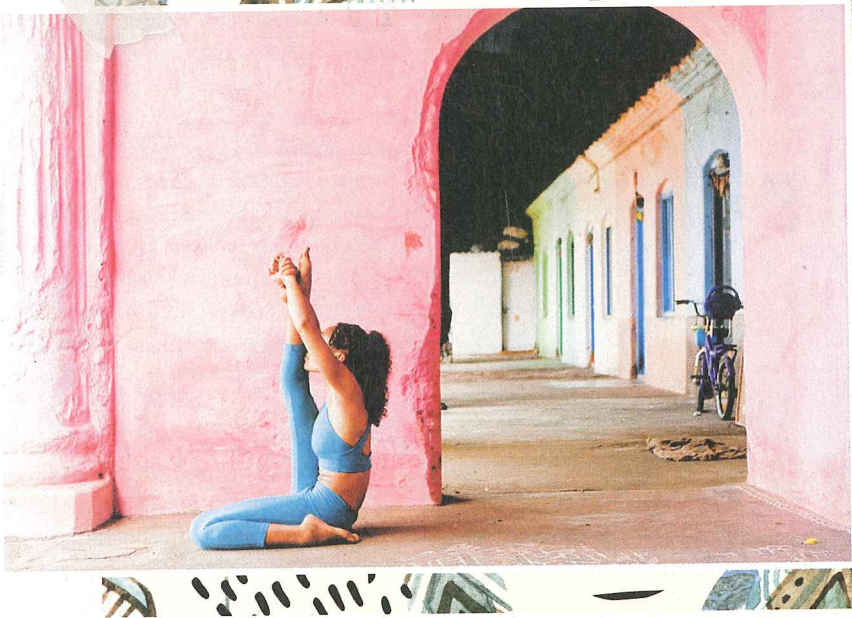
S druge strane, kada prećicama ideš visoko–najviše, pašćeš i nisko–najniže. Igranje s visinama obično donosi ozbiljan pad. Bitno je osetiti mir, u sebi i svemu oko nas. Ne govorim ljudima šta treba ili ne treba da rade. Joga daje kontakt sa realnošću, a ne vole svi realnost. Put na kojem upoznaješ sebe i prihvataš realnost daje mnogo veći osećaj oslonjenosti na sebe. Ne zavisiš ni od čega, osim od samog sebe. Dnevna joga praksa daje intiman kontakt sa realnošću, gde se vraćaš sebi. Ono što obožavam jeste sopstvena unutrašnja snaga svakog od nas.

I ja imam dobre i loše dane. Što više sudim, više patim. Ne upinjem se da nekom pomognem ako ta osoba to ne želi. Samo bespotrebno rasipam energiju. To je stalna borba da se ostane slobodan, otvorenog uma, da zaista živimo sopstveni život, ne trudeći se da mislimo o životima drugih. Značaj joge je u tom prihvatanju, u tome da osvestiš sebe i svoje reakcije. Što si jasniji sebi iznutra, jasniji si i spolja. Što si ti čistiji, sve je čistije.

ŠTA STE SAZNALI O SEBI KROZ JOGU?

DAVID: Svaki čas joge me uvek ispunjuje osećajem radosti i forsira da budem više prisutan u ovde i sada. Ta dnevna praksa, ta disciplina, daje mi energiju koja me drži tokom celog dana, a nju nisam našao u fizičkim aktivnostima poput odlaska u teretanu, vožnje bicikla ili trčanja. Volim i te vrste fizičkih aktivnosti, ali unutrašnja energija ili prana, zovite je kako hoćete, nije u njima.

Ashtanga praksa, kao i ostale joga prakse, čini mnogo s nama i našim



telima. Uvek si izazvan novim i boriš se sa sopstvenim osećajem nekomfora. Taj proces je, naime, podešavanje na dobru frekvenciju. Odrasli često zaboravljaju da se igraju. Kad smo bili deca stalno smo učestvovali u spontanijim igrama, stalno smo se pokretali i zabavljali. To je ono što pokušavam da radim svakog jutra. Moji dani, otkad ih počinjem jogom praksom, potpuno su drugačijeg kvaliteta. Radio sam visokostresni posao i mislim da ne bih preživio da Laruga nije počela da drži časove u Švedskoj. Eto, srećom, moj put je ispao dobro.

JOGU PRAKTIKUJEMO KAKO BISMO POSTALI DOBRA ILI NAJBOLJA VERZIJA SEBE ILI, PROSTO, KAKO BISMO ODRŽALI DOBRU FIZIČKU KONDICIJU. ŠTA JE, ONDA, POENTA ŽIVOTA? ŠTA JE ZA VAS ONO ISKONSKO, NAJBITNIJE ZA KVALITETAN I SREĆAN ŽIVOT?

LARUGA: Ljubav. To je najviše stanje koje možemo dostići. Što više ljubavi, prihvatanja, povezivanja i ovaj svet će biti lepše mesto. Potrebno je osvestiti ideju da sve polazi od nas. Volimo sebe i sve će biti dobro. Toliko je jednostavno.

ŠTA ZNAČI – LJUBAV PREMA SEBI?

ČESTO JE TA SINTAGMA TOLIKO PRISUTNA DA POSTAJE FLOSKULA, A NISMO UVEK SIGURNI DA IŠTA RADIMO KAKO BISMO TU LJUBAV NEGOVALI. KAKO, ZAPRAVO, ISTINSKI RAZVITI LJUBAV PREMA SEBI?

LARUGA: Naučila sam da se dobro osećam u sopstvenoj koži. Kao tinejdžerka sam bila nesigurna zbog izgleda, poredila sam se sa drugima, sa idealima s TV-a. Kod žena je posebno velika bitka prihvatiti sopstveno telo. Mislim da ljubav prema sebi s godinama raste i da je i to proces odrastanja. Joga je sigurno jedan od boljih pomagača na putu da se konektuješ sa svojim telom, a onda i da počneš da ga ceniš i voliš.

ČESTO PUTUJETE I DRŽITE ČASOVE RAZLIČITIM LJUDIMA. KAKVA SU TA ISKUSTVA?

LARUGA: Na celom svetu žive ljudi kojima je zajedničko to da žele da napreduju, da žive sa ciljem. To me uvek inspiriše. Što više putujem, shvatam da smo više slični, nego različiti. Postoje, naravno, male kolektivne svesti, ali je suština ista – svi želimo da budemo dobri prema sebi, da naši prijatelji i

Joga daje kontakt sa realnošću, a ne vole svi realnost

porodica budu dobro. U jogi je bitno doživeti sadašnji momenat, a to je put sopstvenog istraživanja i doživljaja, put samorealizacije koji nema veze s tim odakle ste. To jedinstvo među ljudima je ono što joga stvara. Uvek dobijam inspiraciju od ljudi koji žele da uče.

ŠVEDSKA KAO ZEMLJA JE SINONIM RAZVIJENE KULTURE I VISOKIH STANDARDI. OSETE LI SE RAZLIKE U RADU S LJUDIMA IZ ŠVEDSKE I SRBIJE, NA PRIMER? POSTOJI LI KAKAV ZAPIS O KOLEKTIVNOJ SVESTI ILI JE SVE DO POJEDINCA, BEZ OBZIRA NA OKRUŽENJE U KOJEM SE RAZVIJA I ŽIVI?

DAVID: Mislim da svaka zemlja, svaki stanovnik, dolazi sa nekim ustrojenjem. To naše kolektivno jeste prisutno. Švedani su, primera radi, srećni jer su prilično komforni. Nemaju brige koje imaju narodi u zemljama gde su ratovi svakodnevnica decenijama. Ipak, ljudi koji nemaju sve pred sobom često su znatno borbeniji kada je u pitanju nešto do čega im je stalo. Često je i religija prepreka na putu sopstvene realizacije. U Švedskoj ljudi samostalno odlučuju koje će tehnike probati, sve je dostupno i možete probati koju god tehniku želite, bilo da je u pitanju Tai Chi, Rebirhing... To ipak još uvek nije slučaj u svim zemljama, a naročito u onim gde je religija sveprisutna i ograničava pojedinca raznim dogmama.

Velika prednost Švedana je u tome što kao narod mnogo vremena provode u prirodi i povezani su s njom. Ta svest o neophodnosti ličnog puta pronalaženja sreće je kod nas dominantnija – mir se nalazi kroz prirodu, a ne crkvu. Takođe, joga se još uvek često posmatra kao praksa koja služi za istežanje. Ko god je ikada video jedan čas Ashtanga joge, zna da to nije tako i da je u pitanju ozbiljan trening. U Beogradu, kod Ranka, ima mnogo muškaraca koji predano vežbaju. Srećni ste što imate tako dobrog učitelja u Srbiji. Ranko je sjajan!

telja u Srbiji. Ranko je sjajan!

IMA LI NEČEG ŠTO VAS IZDVAJA OD DRUGIH LJUDI? KAKO IZGLEDA VAŠ DAN?

LARUGA: Ne mislim da je moj dan posebniji ili značajniji od prosečnog dana bilo kojeg čoveka. Za početak, ništa nisam u potpunosti odbacila. Nemamo TV u kući, ali ne mislimo da je loše imati ga. Više razmišljam o onome što me usrećuje i čini potpunom, nego o onome što mi, možda, fali. Ne posećujem noćne klubove, jer to više ne ide uz moj životni stil. Da li mi smetaju ljudi koji izlaze? Ne. Jednostavno, ritmovi su nam drugačiji i to je potpuno u redu. Svako ima svoj put. Izlazila sam kao mlađa, sada je red na neku drugu fazu. Ustajem rano i važno mi je da se dobro osećam. Potrebno mi je da budem sama. Tako punim baterije. Nekad pišem, nekad čitam... Nema

Što više putujem, shvatam da smo više slični, nego različiti. Suština je ista – svi želimo da budemo dobri prema sebi

pravila, prosto se pustim osećaju.

Joga je filozofija na duže staze, ona je izbor i način života. Privlači ljude onda kada im je potrebno takvo iskustvo. Pa, zamislite da kupite kuću koja je sagrađena za dve nedelje! Da li biste se u njoj osećali sigurno? Isto je i s joga praksom. Za kvalitet su potrebni strpljenje i vredan rad. Rad donosi nagradu. Zato je redovna vežba bitna, jer ona donosi nagrade. Koliko god da vežbate, ako to redovno radite, ući će vam u naviku. A ako ste naviknuti na zdrav pristup životu, onda ćete i biti zdravi.

David: Kod mene je sve u muzici. Sviram gitaru, stvaram muziku... To-

kom leta satima vozim bicikl i to mi jako prija. Znaite, kad podučavate trošite mnogo energije. S druge strane, punim se i dobijam mnogo energije aktivnim bavljenjem sportom. Pored toga, imam i mali biznis s prijateljem, čisto da mi i ta strana mozga ostane aktivna. Sve može zajedno. Ipak, ne odustajem od svojih postulata na dnevnom nivou – rano ustajanje i ashtanga vežbe, kao i meditacija pred spavanje – to je moja baza, a i recept.

ŠTA JE ZA VAS ŽIVOT, A ŠTA JOGA?

DAVID: Oslobođanje na svim nivoima – emocionalnom, fizičkom i duhovnom. To je pronalaženje doma, najvišeg gde možete biti, ma gde da je on na planeti. To bi za mene ukratko bio život. A joga... Pa, joga je život!

ODUSTAJANJE NIJE OPCIIJA. GDE NALAZITE MOTIVACIJU ZA SVAKODNEVNU PRAKSU KOJOM SE POSVEĆENO BAVITE?

DAVID: Motivacija za mene uvek počinje na joga prostirci, čak i onda kada nisam motivisan. Studenti su, takođe, moja motivacija. Ponekad motivacija dolazi baš iz toga da radite nešto za druge. Probudite se ujutru i da je reč o vama možda i ne biste otišli na čas. Ovak, kada imate odgovornost za druge na času, imate i motivaciju. Biti u sadašnjem trenutku je, takođe, moja motivacija. S

