

GDZIE ZNALEŹĆ SZCZĘŚCIE?

Rozmawia: Kasia Kamińska

W mieście czy na wsi? W Nowym Jorku czy na Goa? Na macie czy na zakupach? W samotności czy w rodzinie? Sharmila Desai, nauczycielka jogi, opowiada nam, do jakich ona wniosków doszła...

SHARMILA DESAI

– nauczycielka ashtangi,
uczenica Sri K. Pattabhiiego
Joisa i jego wnuka, Sharatha,
certyfikowana przez KPJAYI w Mysore.
Mama, żona, autorka książek o jodze.
Ma własną salę w Morjin, na Goa,
zdarza jej się też prowadzić
warsztaty za granicą.
Sharmiladesai.com

Ja już mam szczęście. Mogłam pojechać na dwa tygodnie na Goa do mojej ulubionej nauczycielki ashtangi i praktykować pod jej okiem. Mogę też, jak się okazuje, z nią szczerze porozmawiać i zrobić wywiad do magazynu JOGA.

To takie krótkie chwile radości, szczęścia, santoshy, czyli zadowolenia. Jak jednak zachować je na dłużej? I być szczęśliwym człowiekiem? Joginem? Czy, tak jak Sharmila i ja, także szczęśliwą matką? Okazuje się, że jest to możliwe również bez WiFi, bez butów i bez... dachu nad głową. Przynajmniej wieczorem, bo wtedy widać gwiazdy :-). Trzeba tylko praktykować jogę. Naprawdę praktykować ośmioczonową ścieżkę. Jak to robić?

Zdecydowałaś się ostatnio na bardzo śmiały krok w życiu, który przywiódł cię z Nowego Jorku tutaj, do Morjim i...

Tak. Mieszkamy teraz w małej goańskiej wiosce, na kokosowej farmie obok oceanu. Jesteśmy na co dzień pośród pawów, wołów i małp. Było wiele niewiadomych, kiedy zaczęliśmy myśleć o przeprowadzce, i ostateczną decyzję poprzedziliśmy kilkoma latami ciężkiej

pracy. Skoncentrowaliśmy się głównie na przygotowaniu terenu, współpracy z lokalną społecznością i oceną możliwości edukacyjnych, a podczas długich wizyt obserwowaliśmy, jak nasze dzieci odnajdują się w tej kulturze i dość surowym otoczeniu.

I jak się odnajdują?

Zwolnienie trybu życia spowodowało, że jesteśmy bardziej produktywni; skupiamy się przede wszystkim na ważnych dla nas sprawach, i to w bardziej głęboki sposób. Dzieci odbierają pełniej wszystkie doświadczenia z poziomu własnych przeżyć i obserwacji tego, co dorośli robią z własnym życiem – ale słowa, które słyszą, nie zawsze stają się dla nich punktem odniesienia. Tutaj jestem w stanie nauczyć ich empatii, braku agresji i współczucia poprzez bezpośrednie doświadczenia życiowe – co ważne, w zgodzie z rytmem natury oraz poczuciem łączności z własnymi korzeniami.

Będąc w dużym mieście, bardzo ciężko przychodzi skupienie się na pojedynczej sprawie. Wszeghogarniające bodźce powodują, że nauka koncentracji staje się dla nas praktyką.

Różnego rodzaju bodźce są i będą, gdziekolwiek na świecie się znajdujemy. Dla mnie osobiście miasto znacząco kumuluje tę jakość, →



**DZIECI OBSERWUJĄ,
CO DOROŚLI ROBIĄ
ZE SWOIM ŻYCIEM.
MIESZKAJĄC Z NAMI
W INDYJSKIEJ WIOSCE,
NA KOKOSOWEJ
FARMIE, WŚRÓD
PAWL, WOŁÓW I MAŁP,
ŁATWIEJ IM NAUCZYĆ
SIĘ EMPATHII.**



jako że wymagania finansowe oraz tempo są o wiele większe. Będąc jednocześnie matką i joginką, musiałam utrzymywać własną dyscyplinę i nie korzystać z wielu możliwości, które oferuje duże miasto. To zaś, z drugiej strony, tworzyło nową przestrzeń na bycie w rodzinie i rozwój na własnej duchowej ścieżce.

Mój udział w społeczności szkolnej dzieci to pielęgnowanie ogrodu oraz wolontariat w bibliotece. Impuls powrotu w moje rodzinne strony był podyktowany przemożną chęcią życia i wychowywania dzieci w duchu jogi.

Wspólnie pracujemy w sanktuarium dla zwierząt WAG (Welfare for Animals in Goa), myjąc wołu o imieniu Angel, karmiąc mlekiem osierocone cielęta i wykonując inne nietypowe zadania. Moja córka Asha jest jeszcze mocniej związana z działalnością tego ośrodka, pomagając przy różnych procedurach medycznych.

W Morjim dzieci chodzą bosą, gdziekolwiek chcą, jeżdżą na rowerach po zakupy, pracują w ogrodzie, surfują na porannych falach i oglądają skrzące się gwiazdy na niebie z dachu naszego domu. Mają wolność podejmowania decyzji w bezpiecznym środowisku, nabierając umiejętności życiowych, a popełniając błędy, uczą się na nich bez większych dla siebie szkód.

W tym roku zobaczyłam, jak Asha i Arjuna stali się mocniejsi, polegający na sobie i ufający swojemu wewnętrznemu kompasowi. Czasami nie mamy wody, brak jest elektryczności i na ogół słaby jest zasięg WiFi, który utrudnia wykorzystanie internetu. Jako rodzina staliśmy się bardziej cierpliwi i kreatywni – po prostu jesteśmy w danej chwili, bo najczęściej nie mamy innego wyjścia.

Czyli budujecie fundamenty szczęścia...

Tak. Taka forma życia łączy nas i ugruntowuje.

Dużą zmianą w naszym życiu jest stanie się rodzicem. To naprawdę zmienia wszystko. Ważną lekcją staje się nabycie umiejętności przeniesienia tego, czego uczymy się na macie, do życia.

Kiedy już stajemy się rodzicami, musimy być bezinteresowni, cierpliwi i oddani dziecku, gdy tylko pojawi się ono w naszym życiu – przekazujemy mu cechy, które rozwijamy na ścieżce duchowej przez wiele lat.

Praktyka jogi przygotowuje nas do sprostania takim zadaniom w zintegrowany i pełen miłości sposób. Nieustająco rozwijamy się i wzrastamy i to dzięki temu możemy wychowywać tych, których zaprosiliśmy na świat w sposób świadomy. Wyzwania, które napotykamy po drodze, powodują, że stajemy się bardziej odporni i empatyczni. Ashtanga joga urzekła mnie tym, że jest to praktyka osoby, która żyje regularnie. Jest to ścieżka, która umożliwia życie według dharmy i z duchowością każdego dnia.

Ashtanga joga w swojej prostej formie umożliwia proste przełożenie praktyki na życie.

Wszystko jest jednym. Mata/możliwość praktyki istnieje w każdym momencie.

Ashtanga joga uwodzi czasami praktykujących swoją fizyczną formą, co skutkuje wzrostem negatywnego aspektu ego.



**DLUGOTRWALE SZCZĘŚCIE
POJAWIA SIĘ W SPOKOJU
I WYCISZENIU. BRZMI PROSTO,
ALE TEN STAN NIELATWO
OSIĄGNĄĆ. WYMAGA
CIERPLIWOŚCI, WYSILKU
I ŚWIADOMOŚCI, ŻE NIE MA
DROGI NA SKRÓTY.**

Chciałabym od razu coś doprecyzować: ashtanga joga jest zintegrowaną ośmioczonową ścieżką, a nie jednowymiarową praktyką fizyczną. Trzeci człon, traktujący o asanach, mówi o tym, że używamy naszego ciała, aby wejść do świata wewnętrznego i przygotować się do wyższych stanów świadomości. Ten etap jest raczej początkiem, a nie końcem; jednym z ośmiu płatków kwiatu. Przywoływanie naszej wewnętrznej słabości na powierzchnię jest częścią tej ścieżki.

Pokora i szczerość w jej transformacji także tworzy tę podróż. Jeżeli praktykujesz jedynie asany, bez kultuwowania pozostałych członów, ścieżka staje się niekompletna.

Świat wirtualny odcina nas od siebie, otoczenia i relacji, w które moglibyśmy się zaangażować. Praktyka jogi daje nam możliwość pozostania w kontakcie z tym, co jest. Otwiera naszą ścieżkę ku rzeczywistości.

Duchowa dyscyplina utrzymuje nas, zakorzenionych, w naszym naturalnym stanie. Nasz własny umysł, ciało i oddech są pryzmatem doświadczania prawdy.

Wiecznie poszukujemy szczęścia. Większość z nas nosi w sobie pustkę, którą rozpaczliwie próbuje czymś wypełnić. Jeżeli nie jesteśmy na ścieżce duchowej, poszukujemy czegoś w świecie materialnym.

Długotrwałe szczęście pochodzi z pozostawania w spokoju i wyciszeniu. To, czego tak szukamy, jest w nas. Doświadczenie tego stanu



wymaga zarówno cierpliwości, jak i wysiłku oraz świadomości, że nie ma drogi na skróty.

Wiele razy w życiu doświadczamy wglądów we wzajemne powiązania i prawdę. Może się to zdarzyć w chwili patrzenia na ocean czy też po narodzinach naszego dziecka. Sztuką jest utrzymanie tego odczucia w zasięgu.

Im więcej praktykujesz, nieosiągalne powoli transformuje się w osiągalne – wglądy we wzajemne powiązania stają się częste i regularne.

Może to być problematyczne dla niektórych z nas... Jak połączyć te punkty? Jak żyć i scalać to realnie z naszą praktyką?

Życie w świecie i sadhana mogą być trudne, ale musimy spróbować. Bez wysiłku jest jeszcze cięższe w realizacji. Codzienna praktyka jest pierwszym krokiem do stania się bardziej świadomym i współczującym. Z każdym kolejnym krokiem uczymy się więcej i więcej. Zrównoważony wysiłek bez oczekiwań i wiara w proces, nawet jeśli nie znamy od razu wszystkich odpowiedzi, to podstawa. Zajmuje to dużo czasu – czasami jedno życie, a czasami więcej. CHWILA pojawia się w sposób organiczny, kiedy nie ma rozdzielienia pomiędzy życiem a praktyką. 🍎

KASIA KAMIŃSKA – mama, joginka, muzyk z dyplomem Akademii Muzycznej w Katowicach. Prowadzi zajęcia jogi w Warszawie i warsztaty – wszędzie. kasiakaminskajoga.pl