



СВЕТЛА ИВАНОВА

между БАЛИ и СИНАНИЦА

Не са много хората, от които винаги има какво да научиш, колкото и често да си говорите. Светла е от тях, цветните хора. Вярва, че личното израстване променя живота към по-добро, не спира да учи и на 46, а в момента се е пуснала по течението на ритрийт модата. Обладана от духа на оттеглянето далеч от всичко познато, прелита хиляди километри, живее с малко, прави много и това е част от нейното пътешествие към себе си.

текст СТАНИСЛАВА ПЕТКОВА, фотографии КОСТАДИН КРЪСТЕВ-КОКО и ЛИЧЕН АРХИВ, стайлинг АВГУСТИНА МАРКОВА-ТУТИ, грим ЕЛИЗА ПОПОВА, коса ЦЕЦО ИВАНОВ

Винаги, след като се видим със Светла, се чувствам по-добре. Дали защото сме от една зодия? Нея я свързват с музиката, заради 6-те албума, които е издала, с трите ѝ романа („до стъписване откровени“, както казва Любен Дилов), с детските „Вълшебни книжки“ и популярни песнички за раздвижване, с утвърждаването на йога културата. Но това е само част от нещата, които я олицетворяват. Завършила е „Предучилищна педагогика“ в Софийския университет и „Поп и джаз музика“ в клас на Етиен Леви в НБУ. От 30 години се занимава с йога и медитация, над 15 я преподава, а вече обучава и бъдещи учители по въздушна йога. Педантична е, изискваща с всичко, което прави, най-вече, когато се впусне в търсене на себе си. Дълбае до сърцевината на важните въпроси: какво може, може ли нещо повече, защо прави това, а не друго, коя е тя всъщност... Светла е осиновена и преди няколко години преобръща света, за да открие биологичните си родители. Запознава се с тях, разкрива доскоро тайния си произход. Родната ѝ майка, преди да я даде за осиновяване, я е нарекла Станислава – още една причина да я чувствам сродна душа. Така че това интервю с нея е пристрасно.

Чувстваш ли се... Станислава?

Биологичната ми майка ме е нарекла така с идеята „да стане нещо хубаво от мен, да стана известна, да се прославя“. Така ми е избрала това име. Стани – слава. Може би и аз нарекох децата ми Виктор и Стела интуитивно, защото имената означават „победител“ и „звезда“, и в моите очи те винаги ще са такива. Но, от друга страна, винаги търся баланса и като практичен човек знам, че техните имена се произнасят лесно на всеки език.

Ако всяко име носи послание, то повече ми харесва светлината в сегашното, отколкото славата. Често свързваме погрешно славата с успех. Тя е като амбицията. Може да бъде надута, суетна, гола и временна. Но не може сама по себе си да ти даде усещане за смисъл. Докато светлината винаги е нужна.

Благодарение на моите биологични родители вече съм наясно откъде ми е енергичността, любовта към музиката и писането. Срещата с тях си заслужаваше търпението и усилията да ги открия. Щастлива съм, че си знам корените и имах този втори шанс, след като загубих едните ми родители, да имам други. Баща ми почина, но успяхме да общуваме, да говорим за музика, да види какво съм постигнала, а с майка ми сме много близки още от първия миг, в който се видяхме, защото и тя е чакала този момент, както аз. Аз съм единственото ѝ дете.

Ходиш по няколко пъти годишно на ритрийт в Бали. Той към какво е път, каква празнина запълва?

Някои хора се дразнят, че употребяваме чуждицата „ритрийт“, вместо „ваканция“ или „почивка“. Но още не съм намерила български вариант на английската дума, която означава да отстъпиш, да се оттеглиш. Особено, когато добавим йога. Защото йога помага да намерим баланс между духовното, физическото, материалното и емоциите ни, да осъзнаем

къде сме, какво искаме, кои са нещата, които ни носят радост.

Всеки има нужда да се откъсва за малко от всекидневието си. От повторемостта на битовите задачи и задължения. Бързите обороти често ни изчерпват енергията и въпреки купищата работа, която вършим, понякога си мислим, че стоим на едно място. Тези пътувания са начин за събиране на енергия, на центриране и намиране на онази връзка между тялото и ума, която често губим. Тя може да се открие по-лесно, когато се отдръпнеш от натоварените делници и посветиш време за себе си и своите нужди, за да се възстановиш и да се върнеш зареден. И, повярвай ми, когато се върнеш, всички усещат колко си по-спокоен и хармоничен. Такова оттегляне от рутината и време, в което поставяме себе си в центъра, може да бъде лечебно и за връзките ни, и за личното ни и професионално израстване. Когато забавим темпото и освободим място за нещо ново, то ще дойде.

Моите най-големи вдъхновения идват през юли, август и септември, когато си давам почивка и заминаваме със семейството ми в местността Синаница в сърцето на Пирин. Там няма телевизори, магазини и ресторанти. Често ме питат кога пиша книгите си или създавам проекти. Цяла година нахвърлям идеи, но това е времето, в което ги събирам.

По същия начин действа и ритрийта. Даваме си пространство и време за почивка и промяна. С помощта на различни практики, медитации, ритуали, масажи и време за общуване с други хора ни идват нови идеи и вдъхновение. Създават се нови, дълготрайни приятелства, защото там имаме време

“

Ритрийт пътуванията са начин за събиране на енергия, на центриране и намиране на онази връзка между тялото и ума, която често губим

”

да общуваме. Посветила съм много на тези практики и ми харесва да съм с хора, които ми се доверяват да се свържат чрез тях със себе си, да си върнат хармонията, за да се върнат по-сияещи и по-осъзнати.

Въпреки, че напоследък много пътувам, съм пуснала здраво корени тук и си знам мястото. Имам си семейство, на което държа, приятели и работа, която върша с удоволствие и ми носи удовлетворение. Номадския живот никога не ме е привличал, но обичам да пътувам и това много ме зарежда.

Защо реши, че Бали е най-подходящото място за това отгърпване?

Всеки, търсещ по-духовно преживяване, усеща веднага енергията на Бали. За да се отдръпнеш от всекидневието е добре духът на мястото, преживяванията и мисленето на хората да са различни от тези, с които сме свикнали. Според мен в Европа няма как да се случи. Бали е туристическа дестинация, но там не се усещаш като турист. Отношението към живота е различно. Хората са благодарни за малкото, което имат. Не прахосват. Поставят на първо място духовното, после семейството и общността, а материалното им е нужно сякаш само, за да преживяват. Имам чувството, че с нищо не можеш да ги ядосаш. Това сблъскване с тотално различна култура и отношения отрезвява и променя, или поне ни кара да се замислим как живеем, преди да се върнем в нашия материален свят. В Бали винаги ще ми се връща, затова съм планирала дати отсега чак за догодина. Друга дестинация, която смятам, че е подходяща за ритрийт, е Шри Ланка, където ще бъда през октомври-ноември. В България

“

Купувам си по-малко вещи. Куфарът ми става все по-малък, защото се убеждавам как многото вещи усложняват, вместо да улесняват живота

”

също съм открила такова място – Евксиноград, край Варна.

Лично ти какво откри и промени в себе си с тези пътувания?

Не съм търсила промяна, но всеки път си вземам или променям по нещо. В началото и аз исках да посетя емблематичните за Бали места, да си направя от „хубавите“ снимки. После, благодарение на приятелствата, които създадох, видях места, които не са туристически и ми разкриват все повече от местната култура и начин на мислене.

Купувам си по-малко вещи. Куфарът ми става все по-малък, защото се убеждавам как многото вещи усложняват, вместо да улесняват живота.

Другото, което си взех от начина на живот там, е всяка сутрин да се събуждам с благодарност. Сутрин си паля ароматна пръчица, която ми носи медитативно усещане, усмихвам се и благодаря.

През април снимах втори клип там с един приятел, местен певец. Преди правех сложни за реализиране клипове. Сега си мисля, че са излишна суета и средства. Една песен или докосва хората, или не. Независимо дали на клипа просто се разхождаш по плажа или позираш в скъпо направени декори.

Но все работиш, независимо дали се губиш и намиращ в джунглата или под връх Вихрен.

От дете съм свикнала да работя, за да мога да си позволявам по-добър живот. Да си вървя по стълбичката нагоре и невинаги да ми е лесно. Но с годините разбрах, че е добре човек да работи само това, което му е на сърцето. Тогава и трудното не те смачква. Не се оплакваш и стресът е по-малко. А когато си превърнал хобитата си в професии, животът е прекрасен. При мен е така и с писането, и с музиката, и с йогата, и с пътуванията.

Ако трябва да избереш три най-важни неща в живота, кои ще са те?

В професионален план това са музиката, писането и йогата. И трите са насочени към това да карам другите да се чувстват добре. Пътуванията ме вдъхновяват и освобождават ума ми, за да могат да се родят нови идеи.

Говоря повече за работа, но отношението ми в къщи изисква не по-малко отдаване. Харесва ми да се грижа за уюта и комфорта на любимите ми хора. Да покажеш внимание, да направиш нещо за другите е начин и ти да се почувстваш щастлив. Но всичко започва отвътре-навън. Не можеш да даваш това, което не носиш в себе си, нито пък да се раздаваш, ако си напрегнат вътрешно.

Не се ли прекалява с мантрата „Яж, моли се и обичай“?

Използваме я често, но Елизабет Гилбърт е написала тази книга преди почти 20 г.

Щастието е различно за всички, затова всеки сам трябва да си отговори на въпроси от сорта кой е неговият път, кои са важните за него неща, какво го прави щастлив. И да работи в тази посока. За някои медитацията е двучасова разходка в парка, за друг – готвенето. Важното е да бъде приятно и

това действие да сваля стреса и да откъсва от всекидневието. Не само на йога ритрийти, а всеки ден. Защото за щастието трябва да се работи неуморно. Но, за да го имаме, трябва да го свързваме с непреходни неща, дори в най-трудните моменти. И да забравим доколкото можем за егото си.

В какво откриваш хармонията, баланса?

В любовта към и от децата. Тя е безусловна и ме вдъхновява за много неща. Неслучайно вълшебните ми книжки и песнички растяха с възрастта на децата ми. При мен сякаш всяко нещо в професионален план отговаря на житейската ми ситуация. Преди да родя, денс и хаус музиката, която правех, показваше цъфтежа по време на младостта. После, около бременностите и майчинството ми, развих другата си страст да пиша. Имах повече време за това и исках да си бъда подълго вкъщи. От доста години усещам спокойствие и хармония, които открих в баланса между работата, свързана с йога практиките ми, и дома. Сега съм се отдала на това да създавам места за йога и солни стаи, в които всеки да се чувства като вкъщи. Едно от най-ценните неща, които постигнах, е да успеят хората да припознаят тези места като свои, да се създават социални, приятелски кръгове там. Един вид това са нашите квартални места. Нещо като добрите съседни и са подходящи за всички от най-малките, през бъдещите майки до жените 55+.

Радвам се, че успявам да вдъхновявам хората да се обръщат към йога, но и да създавам учители с обученията, която правя по въздушна йога. Не съм спирала и работата ми в детската градина като йога учител, в която ходя всеки понеделник от години, както и като хоноруван преподавател в НМА „Панчо Владигеров“. Всичко, което правя, ме допълва и ме кара да трупам опит, да бъда по-креативна. Искам да дам пример на децата ми, че могат да бъдат каквито си поискат и трябва да използват всичките си дарби и да ги развиват.

Твоята формула за запазване на любовта и интереса едн към друг?

За мен е важно всеки човек да бъде интересен първо на себе си. Да е намерил връзката със своята същност и това, което обича. Да не спира да се развива, да има планове, цели и мечти. Ако някой изгуби интерес към вас, то по-вероятно първо вие първи да сте изгубили интерес към себе си.

Важно е също да бъдеш грижовен, мил и да се грижиш за любовта така, както би отглеждал цвете. Знаеш какво му трябва: чист въздух – свобода, за да не се задушаваш, слънце – нещо да го зарадва, и редовно поливане.

Свами Сатянанда казва, че бракът, партньорството е подкрепа за другия да върви по собствения си път. Аз мисля, че докато се чувстваш подкрепян и обичан, всичко е наред. Но това е двустранен процес.

Какво би искала да направиш, а все още не си?

Следвам мечтите си в движение. Често ме отвеждат в уж различни посоки, но между тях винаги има нещо общо. При мен рядко има случайни неща, които да наричам „късмет“. За всеки „късмет“ съм положила усилия. Зад всеки успех стои мно-

го любов, труд и отдаденост, която съм вложила. Не ми харесва да стоя на едно място. Предпочитам да се уча в движение, а не да се самосъжалявам за това, което не съм предприела.

Имах моменти, когато чувството за перфекционизъм ми пречеше да завърша нещо. Откакто се освободих от тази тежест усещам, че се развивам. Често импровизирам и проявявам креативност. Това не означава, че не се опитвам да изпипвам работата си. Случвало ми се е една 7-минутна медитация да я преслушвам десетки пъти, докато се уверя, че съм използвала най-точните думи и послания, за да въздейства.

От доста време правя всичко, което искам. От скачането с парашут до карането на мотор, снимах се във филм, за да опитам, пиша книги, създавам музика, преподавам йога, менажирам, пътувам много, и винаги се връщам тук, а природата ме зарежда. Затова искам да създам място в България, където да можем да се откъсваме. Да се раждат идеи. Да се срещат сродни души. Да водя практики и да споделям моя опит. Представям си го като център за йога и ритрийти в планината. Не съм го направила все още, защото се отдавам изцяло на нещата, с които се захвана и не чувствам, че е дошъл моментът, в който да съм готова на този начин на живот, но си мечтая за него. Сигурна съм, че ако открия такъв център, пътищата на много хора ще стигат до него, защото всеки има нужда от атмосфера, в която да преоткрива своята същност. А аз обичам да създавам такава около себе си и да я споделям с другите.

“

Когато си превърнал хобитата си в професии, животът е прекрасен. При мен е така и с писането, и с музиката, и с йогата, и с пътуванията

”