

BYĆ WAŻNYM DLA SIEBIE SAMEGO

Ze **Stanem Borysem**
rozmawia **Marta Skolmowska**

• *Uniosła Cię Jaskółka i od tamtej pory jesteś na scenie od przeszło pół wieku. W tym roku będziesz obchodził 73 urodziny, a wiele osób zgodnie twierdzi, że wyglądasz co najmniej o 20 lat młodziej. Jak to się robi? Skąd czerpiesz energię, by wciąż śpiewać?*

– Tak naprawdę czuję się jeszcze młodziej. Nie wiem, jak to się robi i czy powinienem udzielać w tej mierze rad. Każdy ma takie życie, na jakie zasłużył, jednak ważne, by dbać o siebie od najmłodszych lat, bo to pracuje na przyszłość.

Jedni stale pozwalają sobie na piwo, papierosy, wódeczkę, tłuste, pieczone i smażone potrawy. Według nich to dopiero jest dobre życie. Inni wręcz unikają tego wszystkiego. Ale, w myśl starego powiedzenia *you are what you eat*, takie podejście odbija się na zdrowiu i dziwny się potem, że coś w *brzuchu piszczy*. Gdy ma się 20 lat, wszystko jeszcze *gra*. Jednak właśnie dbałość o siebie od początku składa się na szczęście bezbolesnego życia. Jeżeli traktowałeś swój żołądek jak śmietnik, do którego można wrzucać byle co, skutki tego będą wlokły się za tobą do końca. Pozostanie wówczas już tylko farmakologia i jej reklamy, które mają *lekami na wszystko*. Wystarczy tylko stanąć w kolejce i kupować, kupować, bo w biznesie farmaceutycznym właśnie o to chodzi, żebyśmy stali się jego długoterminowymi klientami.

Ojciec medycyny – a właściwie profilaktyki zdrowotnej – Hipokrates 400 lat przed naszą erą mówił: *Twoje pożywienie powinno być lekarstwem*. I ja o tym pamiętam. Prześpiewałem pół życia w bardzo trudnych warunkach. Cały czas uczyłem się, jak odmawiać przyjmowania prezentów, które dostawałem... do ręki, do ust i do nosa. Może to jest mój sukces, że – mimo tego – dzisiaj jestem z wami.

Przyświecała mi zasada, której uczył mnie mój dziadek Borys: *Jedz jak żebrak, mieszka jak król*. Staralem się więc mało i mądrze jeść, nie pić i nie palić. Nie przesadzam z niczym, bo sztuka życia to sztuka umiaru. Dbam też o kondycję.

Najgorsze, że w cywilizacji, w której żyjemy, coraz mniej mamy do czynienia z żywym, naturalnym, zdrowym produktem, a coraz więcej z przetworzonym. U nas w markecie taki towar stoi cztery tygodnie, a reklamuje się go jako świeżuteńki. Ale najważniejsze w tym wszystkim jest, żebyśmy ćwiczyli nasze ciało i zażywali dużo ruchu, bo to najlepsze lekarstwo współczesnego człowieka.

• *Wspomagasz swój organizm suplementami?*

– W trosce o swoją formę staram się przede wszystkim korzystać z najzdrowszych naturalnych źródeł, których najwięcej jest na zwykłych wiejskich i miejskich bazarach. Stosuję też profilaktykę w postaci ziół, a także różnych naturalnych środków zabezpieczających organizm przed truciznami. Obecnie skażenia mamy wszędzie: w powietrzu, które wdychamy oraz w wodzie i glebie, która staje się coraz bardziej jałowa. Dlatego trudno się ustrzec przed chorobami. Najlepszy efekt daje zabezpieczenie systemu immunologicznego poprzez używanie produktów darowanych nam przez Naturę łącznie z owocami, jarzynami i ziołami – z prawdziwych, wiarygodnych, a nie podrobionych źródeł. W moim przypadku jest to głównie prawdziwa Wilcacora i Maca z Peru, chińskie grzyby Reishi, które zdobywam w Centrum Wilcaccory w Łomiankach, jagody acai oraz inne suplementy diety, jakie uzupełniają brakujące w naszym codziennym pożywieniu elementy.



Stan Borys – medytacja w Centrum Jogi w Encinitas (California)
Foto: Ania Maleady

Obecna komercjalizacja przemysłu spożywczego i żywieniowego czyni wiele złego dla zdrowia człowieka, wręcz nas dobieja. Dlatego należy sięgać do alternatywnych rozwiązań; umieć wykorzystywać to, co niezbędne organizmowi do życia. Trzeba uczyć się, jak mijać konsumpcyjne pułapki, jak żyć na co dzień, żeby się nie otruć. Niestety większość produktów żywnościowych pochodzi z niewiadomego źródła, jest naszpikowana sztucznymi związkami chemicznymi, barwnikami i konserwantami.

• **Bliska jest Ci filozofia Wschodu, od lat ćwiczysz jogę. Uczylesz się karate kung-fu, tai chi, medytujesz. Interesujesz się tym, co nieznane? Dążysz do poznania samego siebie?**

– Nauki Wschodu zaczynają właśnie od poznania samego siebie... Wiedza zawarta w medycynie chińskiej, ale także egipskiej, czy

SZTUKA ŻYCIA TO SZTUKA UMIARU

południowoamerykańskiej, np. inkaskiej, liczy 5-6 tysięcy lat. Joga to moja codzienna praktyka, pozwalająca mi opanować ciało i umysł, emocje, uczucia, oddalić od siebie chaos i przenieść się do miejsc spokoju wewnętrznego, aby nie zwariować w tym pędzącym świecie. Poznanie samego siebie oznacza poznanie własnego organizmu z jego rytmami oddechu (tak bardzo ważnego dla człowieka sceny). To również świadomość ciała, naszych myśli, radości i bólu.

Joga i medytacja dają mi możliwość skupienia się zarówno na aspekcie ciała (z jego

postawą, ruchem i oddechem), jak i ducha; na tym, co przysparza nam bólu, ale również na radościach i szczęściu. Niosą relaks i uspokojenie. Człowiek musi być ważny dla samego siebie. Któż lepiej zadba o nas, jeśli nie my sami?

• **Czy ma to jakieś odzwierciedlenie w Twojej twórczości?**

– Myślę, że bardzo duże. Gdybym nie miał tej energii, którą w sobie pielęgnuję, nie byłbym w stanie tworzyć. Dużą wagę przywiązuję do prawidłowego oddechu i często o tym mówię, co spotyka się ze zdziwieniem. Przeciętny człowiek nie zastanawia się, jak oddycha, a zazwyczaj robi to źle. Bez jedzenia można wytrzymać wiele dni, tygodni, a nawet dłużej, ale bez oddechu nie wytrzymamy nawet pięć minut. Mój głos składa się z oddechu, a twórczość z moich myśli i energii. Wiedza, jaką posiadam, przekłada się na pracę, a twórczość sprawia, że odbiorca moich piosenek po 40 latach czuje w nich magiczną siłę. Moje istnienie zależy od słuchaczy. Jeśli swoim głosem czy muzyką nie wzruszę, szybko o mnie i mojej twórczości zapomną.

Myślę, iż nie jestem gołosłowny, gdyż skończyłem nagrywanie nowej płyty i czuję, że bije z niej energia. Jestem przekonany, że słuchacze odczują to samo. Zarazem będzie to moja pierwsza płyta w Polsce po 30 latach. Wierzę, że myśli zawarte w nowych tekstowo oraz muzycznie piosenkach dotrą do serc i uczuć słuchaczy. Ta wiara to także część mojej twórczości, mojej energii i część mnie samego. Tworzymy przecież w dużym stopniu dla innych, dzieląc się z nimi sobą; tym, co w nas najważniejsze i najcenniejsze. Zresztą niebawem przekonamy się, na ile mi się to udało.

MOŻE TA CHWILA JEST WŁAŚNIE TERAZ

Przed laty zafascynował nas *Jaskółką uwięzioną*, z którą się zidentyfikował. Gdy Kazimierz Szemioth dał mu swój wiersz, powiedział, że tylko on może go zaśpiewać. Poczul, że to o nim.

– *Opowiadał o tym, co było we mnie – o potrzebie duchowej wolności i swobody. Przypomniałem sobie, jak kiedyś wszedłem do katedry w Gdańsku (lubilem wchodzić do pustych, czasem opuszczonych kościołów, gdzie echo zwielokrotniało głos). Zobaczyłem zaniebane wnętrza, powybijane okna i ptaki obijające się o sklepienie – wspomina Stan Borys.*

Od dzieciństwa religia była dla niego czymś ważnym, a kościół uczył duchowości i dostojności. Potrzeba duchowej wolności sprawiała, że nie akceptował tamtej polskiej rzeczywistości i nie dawał się wtłoczyć w żadne ramy. W jednym z wywiadów powiedział: – *Od 1970 roku idę własną drogą, drogą w Nieznane i wciąż się uczę. Tworzę sam siebie.*

Osobiste wątki pobrzmiwały też w *Ikonie*. Ten piękny tekst – jak kiedyś przyznał – nawiązywał do jego prawosławnych korzeni i ikonostasu, który w nim *drzemał*. Jeden z dziadków był wspaniałym mężczyzną, niespokojnym duchem. Nieustannie podróżował między Besarabią, a Mołdawią goszcząc po drodze w pałacu Potockich, a potem Tarnowskich w Załężu.

Może Stan Borys właśnie po nim odziedziczył potrzebę bycia w ruchu. Poniosła go za ocean. Poznał tam ludzi, którym wiele zawdzięcza. Do dziś traktuje ich jak przybranych braci. Wielokrotnie zmieniał miejsce zamieszkania. Ostatecznie gniazdo *jaskółki* założył w kanionie pod San Diego, gdzie cieszy się Naturą, biega i medytuje. – *Dziękuję Opatrzności za to miejsce, dom i moją przyjaciółkę Anię – zdradził kiedyś.*

Wezwała go jednak i *pierwsza matka*. Drugie gniazdo założył więc w Bieszczadach. To też góry. Lubi ich tajemniczą i piękną przestrzeń. Tu, w Naturze, także się modli, dotykając kory drzew. Jak sam przyznaje – uwielbia życie i ma wiele planów.

Na swojej stronie internetowej zadaje pytanie, czy warto u progu trzeciego tysiąclecia zatrzymać się i zweryfikować swoje stanowisko oraz postawy duchowe, wobec siebie i otaczającego świata.

I odpowiada: *Warto, zawsze warto. Do dziś mam w sobie słowa piosenki „To ziemia”. Warto zatrzymać się w biegu, póki jeszcze potrafisz i posłuchać szumu wiatru i śpiewu ptaków. Każdy może powiedzieć sobie STOP i zacząć nowe życie. Nie ma rzeczy niemożliwych. Zmiana zaczyna się głęboko w nas, trzeba tylko podjąć decyzję, przeciwstawić się inercji i włączyć się do akcji, zamiast czekać na zewnętrzną siłę sprawczą. Jeśli nie możemy zmienić nic wokół, zawsze możemy zmienić siebie. Może ta chwila jest właśnie teraz?*

ARNO