



Muškarac inspiracija

MARIO TOPOLŠEK
MAJSTOR BORILAČKIH VEŠTINA

Regovanje korena života

*In silence there must be movement,
and in motion, there must be silence.*

*A small movement is better than a big,
no movement is better than a small
silence is all the movement's mother.*

In Movement you should be like a dragon or a tiger.

In non Movement you should be like a Buddha.

WANG XIANGZHAI

Stariji, dobrodržeci gospodin koji sedi uspravno, ispijao je limunadu lagano u društvu svog sina. Njegovo lice ne odaje godine i slobodna procena životne dobi tog čoveka može promašiti za više od deset godina. Prodoran i bistar pogled, skladno građeno telo i čvrst stisak ruke prilikom pozdravljanja ostavljaju utisak vitalnosti, čistote i snage; međutim jedan fenomen govori više od svega ostalog i sreće se dosta retko među današnjim ljudima. Pulsiranje ili pritisak u predelu grudi prilikom upoznavanja sa nekom osobom govori o snažnoj energiji i otvorenom srcu te osobe. Tada srce te osobe i vaše srce stupaju u komunikaciju, a otvoreni i istrenirani ljudi to mogu osetiti. Sve ovo nije nimalo čudno, jer osoba sa kojom se upoznajemo je niko drugi do Mario Topolšek, veliki učitelj i donosilac mnogih znanja na evropske prostore.

Dovoljno je pomenuti da je veoma popularan stil karatea – Uechi ryu, prvo stigao u Jugoslaviju iz Japana sedamdesetih godina, a odatle se kasnije širio po čitavoj Evropi.

Tai Chi Chuan je u Jugoslaviju stigao takođe sedamdesetih godina, a veština Yi Chuan, koja ne postoji u zemljama našeg regiona, stigla je sa Dalekog istoka na naše prostore 2007. godine.

Donosilac i začetnik svih ovih znanja i veština na našem tlu je gospodin Mario Topolšek, ostvareni učitelj, altruista i večiti borac za istinu.

"Rođen sam u Zagrebu, 1942. godine. Bio je Drugi svetski rat, loši uslovi života, gladovalo se puno. Majka je bila domaćica, a otac je rano umro, posle rata. Majka se dosta mučila da preživimo.

Ipak, moja mladost je prošla u nekom drugačijem vremenu. Drugarstva su bila jača i lepša. Imao sam mnogo prijatelja u školi. Mi smo živeli skromno, družili smo se više, provodili vreme zajedno. Bilo je to lepo vreme," opisuje gospodin Topolšek.

Sa 23 godine Mario je zbog avanture odlučio da ode u Francusku i stigao je prvo u Pariz. Smestio se kod prijatelja i posle nekog vremena dobio je radnu dozvolu. Radio je u oblasti precizne mehanike, na održavanju pisaćih i računskih mašina. Šest meseci nakon dolaska u Pariz počeo je da trenira karate. Upravo je taj trenutak bio presudan da njegov život krene novom i drugačijom stazom. U svojoj knjizi *Spontani krug*, koja je nedavno izašla iz štampe, Mario Topolšek opisuje vreme u kom je doživeo prekretnicu i pošao putem koji će ga pretvoriti u velikog učitelja:

"Godine 1965. sam se iz sigurnosti kuće moje majke otisnuo u svet, a tako je počelo moje putovanje koje se i do danas nije završilo. Moj život nije bio posut ružama. Iskusio sam padove u blato i situacije iz kojih se u momentima nije video izlaz, ali sam uvek sakupio dovoljno snage da ustanem i putujem dalje i dalje ovom beskonačnom rekom života. Tada nisam mnogo razumeo život, niti sam imao znanje, ali sam osećao da se ne treba nigde zaustavljati, jer svi događaji i iskušenja dolaze i prolaze. Oni koji se negde zaustave, sami su izabrali takav način života, koji zatim održavaju i podržavaju – to bi trebalo razumeti. Živeo sam i kao beskućnik, bez osnovnih sredstava za život, radio

svakakve poslove da bih preživeo i zaradio za hranu... Ali život je išao dalje!

U mnogo stotina godina staroj knjizi poznatoj pod nazivom *Umeće ratovanja*, a koju je napisao Sun Tzu, stoji: "Upoznaj svoga neprijatelja, pa ćeš ga lako pobediti!"

A rekao bih – prvi i najveći neprijatelj kog treba pobediti je sam čovek, sa svim slabostima i neznanjem u sebi."

Mario je ostao pet godina u Francuskoj i nakon toga dolazi u Beograd gde ostaje 27 godina, sve do odlaska u Češku, 1997. godine.

Dve godine nakon dolaska u Beograd odlazi na Okinavu gde postaje učenik čuvenog majstora Kanei Uechia. Mario je poslao pismo japanskom majstoru da ga prime na učenje i kako nije imao novca, podigao je kredit, uzeo neplaćeni godišnji odmor i otišao na Okinavu.

Bio je jedan od prvih ljudi iz Evrope koji je učio kod majstora Uechia.

"Početkom sedamdesetih godina moja ljubav prema veštini i predosećaj odveli su me u Japan, na Okinavu – maleno ostrvo koje se smatra kolevkom karate veštine. Na Okinavi sam postao učenik čuvenog karate učitelja Kanei Uechi 10. dan Uechi ryu škole karatea, što predstavlja najviše zvanje u karateu.

*Kretanje je naš prvi i najprirodniji učitelj.
Kada se ne bismo kretali, možda bi nam mozak bio suvišan*

Na Okinavu sam došao samo sa pišmom u džepu u kom je bila napisana adresa na koju treba da dođem. Naravno nisam znao ni reč japanskog. Taksisti na aerodromu sam pokazao adresu i on me je odvezao gde treba. Zakucao sam na vrata, majstor je otvorio i pozdravio me: "O, Mario san!"

Trenirao sam 6-7 sati dnevno. Kada sam se vratio osnovao sam prvu Uechi ryu karate federaciju u Evropi. To je bilo 1973. godine. Dosta mojih učenika je otišlo po Evropi i širili su Uechi karate dalje," govori gospodin Topolšek.

Ono što je počelo kao treniranje bori-lacke veštine, preraslo je u nešto mnogo veće i potraga za konačnim smislom, za jedinstvom uma i tela, tek se zahuktavala. Put ratnika ne odgovara svima. Na takvom putu spoznaje učenik mora biti istrajan i uporan do krajnjih granica, do tačke u kojoj se njegova ličnost ne slomi i tako donese na svet jedno novo biće, što podseća na situaciju kada pile slomi ljusku jajeta. Prevladati sebe, slomiti se i onda nanovo izrasti u jačeg i mudrijeg čoveka je moguće, ali teško. Mario Topolšek je prešao taj put.

KAKAV JE TO PUT?

"Kako sam upoznao veštinu otvarali su se novi pogledi na svet. Počeo sam da se interesujem za zdravlje i jedinstvo uma i tela. Počeo sam da razvijam disciplinu i volju, a ljubav prema veštini je rasla i traje do danas. Bio sam sedam puta na Okinavi. Tai Chi sam otkrio zbog povrede kičme. Osam meseci sam bio skoro nepokretan. Veoma nezgodno sam pao na leđa i narednih godinu i po dana nisam mogao da treniram. Intuitivno sam kao terapiju počeo da koristim pokrete Tai Chi-ja koje sam naučio čitajući knjige i posle ne-

kog vremena potpuno sam se oporavio. Nakon toga počeo sam intenzivno da se interesujem za Tai Chi, nabavio sam nove knjige, a posle nekog vremena sam i otputovao na Istok.

Sada, posle toliko vremena, mogu da kažem da je moje znanje Tai Chi-ja na visokom nivou. Čovek treba da oseti da njegovo telo pliva u prostoru.

Kada se postigne namera uma, to je visok nivo Tai Chi-ja. Namera pokreće telo, a ne mišići. Um upravlja, a mišići rade svoje. Nema tenzije, nema uglova, ništa ne remeti pokret. Nekada mi je jedino bilo važno da naučim veštinu jedinstva uma i tela. Sav novac i vreme sam usmeravao u tom pravcu. Sada mi je važno da to prenesem drugima," odgovara gospodin Topolšek.

Njegova želja za znanjem i stalnim otkrivanjem načina spajanja uma i tela inspirisala ga je da prevede i objavi oko desetak knjiga koje su se bavile istočnjačkim veštinama za razvoj uma, duha i tela. U vreme kada su objavljivane, na prostoru Jugoslavije nisu postojale takve knjige i prema rečima našeg sagovornika prodavale su se veoma dobro. Njegova najnovija knjiga pod nazivom *Spontani krug* predstavlja sva znanja do kojih je ovaj veliki učitelj došao, kao i mnogo novih informacija koje se tiču svakoga ko bi želeo da uspostavi povezanost sa sobom i svojom okolinom. Za ovu knjigu Mario kaže da predstavlja njegovo životno delo i da verovatno posle nje više neće objavljivati.

IZMEĐU OSTALOG, KNJIGA *SPONTANI KRUG* BAVI SE INTEGRACIJOM UMA, DUHA I TELA. U VAŠEM ŽIVOTU SVE JE BILO PODREĐENO TOM CILJU. OSOBA KOJA JE OSTVARILA TAJ CILJ ŽIVI UVEK

U SADAŠNJEM TRENUTKU. KAKO TO IZGLEDA?

"Nemam mnogo misli. Imam misli kada hoću da planiram nešto. Tada zamislim šta hoću i samo to pustim. Osećanja su mi lepa i čista, a srce otvoreno. Volim dobar film, dobru knjigu, dobru muziku i dobre ljude. Veoma je važno birati ljude dok ste na putu razvoja i učenja. Tada pogrešan izbor može da drži čoveka u mestu. Ne treba se plašiti ničega i uvek treba verovati u sopstvenu sposobnost uma i tela. Potrebno je okrenuti se sebi jer kada gledamo napolje možemo videti mnogo straha, krize, itd... Danas čovek ima mnogo problema i um i telo su u jako lošem stanju. Postoji dosta knjiga i teorija o sadašnjem trenutku, ali mislim da ljudi komplikuju. Svi vole nekakve tajanstvene tehnike, jure za misterioznim znanjima i slično. Međutim, univerzalni zakoni su veoma jednostavni i dostupni svakom čoveku u svakom trenutku. Sadašnji trenutak je sa nama od kada se rodimo pa sve do smrti. Ako su vaši um, telo i svest zajedno vi ste uvek u sadašnjem trenutku. Osećajte svoje telo jer kada osećate svoje telo tada uvek znate šta radite."

U svojoj knjizi Mario opisuje kako je izgledao njegov uobičajeni dan kada je bio tek na početku učenja veštine:

"Moj radni dan u Parizu sastojao se od jutarnjeg treninga i posla od 9 do 19 časova. Od 20 do 22 časa sam pohađao karate trening u klubu, a zatim se vraćao kući, a ako je ostalo malo snage, ponovio bih ono što sam naučio na treningu... Bio sam mlad i pun snage. Voleo sam sport i mnogo se bavio njime. Tada sam po prvi puta iskusio da moje telo ne može da izvede to što bih ja želeo. Nije mi pomagala ni mladost, ni snaga, ni brzina, a ja nisam razumeo zašto je

Vežbajući predano i rukovodeći se svojim unutrašnjim principima, što je osobeno samo najvećim majstorima, učitelj Mario Topolšek došao je do veštine u kojoj je sadržana esencija kako terapijskog tako i borilačkog aspekta - Yi Chuan. Kako kaže, mozaik se sklopio tek sa Yi Chuanom. Tu je upoznao koncentrat prave veštine. Oduševljen novim znanjem, on postaje učenik škole osnivača Yi Chuana, učitelja Wang Xiangzhai-a, i 2007. godine pokreće prvu školu Yi Chuan u Srbiji. Mariov predan rad obeležen je brojnim međunarodnim priznanjima za širenje i podučavanje izvornih veština kako kod nas tako i u svetu. Autor je i pokretač mnogih projekata i seminara koji se održavaju po Evropi. Danas Mario Topolšek živi i radi u Češkoj Republici. Direktor je Evropske Uechi karate federacije (European Uechi Karate Federation, EUKF) i Međunarodne Taichigong Akademije (International Taichigong Academy, ITA).



to tako. Verujem da se već tada u meni pokrenuo impuls namere i čiste želje da naučim kako da savladam svoje slabosti i nedostatke, i naučim tu veštinu upotrebe uma i tela kao celine. Danas je iza mene više od 45 godina vežbanja, istraživanja i učenja koje se nastavlja i dalje."

KAKO IZGLEDA VAŠ DAN SADA, NAKON 45 GODINA?

"Kada se probudim odvežbam oko dva sata. Zatim odgovaram na pisma koja mi stižu. Ja sam staromodan i sve pišem rukom i šaljem običnim pismima. Zatim posle podne vežbam još jednom, a potom i uveče na treningu koji vodim," sa lakoćom izgovara gospodin Topolšek.

PUTOVALI STE PO ČITAVOM SVETU SKUPLJAJUĆI ZNANJA, A DANAS NE ŽIVITE U SRBIJI VEĆ U ČEŠKOJ. KAKVE SU REAKCIJE LJUDI IZ DRUGIH ZEMALJA NA ZNANJA KOJA IM PRENOSITE U ODNOSU NA REAKCIJE LJUDI SA NAŠIH PROSTORA? MOŽETE LI NAPRAVITI POREĐENJE?

"Mislim da bi ljudi sa ovih prostora trebalo da budu srećni. Imate teškoće, kao i svi drugi, ali treba da budete zahvalni što živite ovde. Vibracija je ovde dobra i jako silna. Bez obzira na to što su ljudi odvojeni od uma i tela, ovde postoji jaka vibracija i u sebi nosi mnogo potencijala."

Dok sedite pored Maria osećate unutrašnju snagu i odlučnost. On kao da zrači postojanošću i isto to budi u vama. Prema rečima njegovog sina Vladimira, sa godinama on postaje sve jači i brži i ne libi se da to demonstrira. Čovek od sedamdeset godina snažniji je od mladića – zvuči kao bajka o legendarnim učiteljima koji žive na vrhu planine i u stanju su da izvode čuda. Međutim, delić istine je sedeo upravo tu, u kafetu, i polako ispijao svoju limunadu.

Deo njegove tajne otkriven je u odlomku iz knjige *Spontani krug*, dok će ostatak konačne istine svako morati da pronađe za sebe:

"Koliko god da imate godina, aktivirajte svoju želju za učenjem novih stvari.

Učite neki jezik, čitajte lepu knjigu, slušajte dobru muziku, svirajte, plešite, crtajte, vežbajte um i telo, koristite nova iskustva. Da bismo maksimalno iskoristili pozitivan učinak na funkcije mozga, moramo stalno učiti. Aktivnošću i vežbanjem uma i tela možemo se mentalno podmladiti. Demenciju i mentalne slabosti povezane sa starošću je moguće popraviti. Nekorišćenje mozga je glavni uzrok mentalnog i fizičkog starenja. Vrlo je važno kako upotrebljavamo svoj mozak i koliko ga upotrebljavamo. Od toga zavisi naš kvalitet života i zdravlja i brzina kojom starimo.

Moram naglasiti važnost kretanja za mentalno i fizičko zdravlje ljudi. Kretanje je naš prvi i najprirodniji učitelj. Kada se ne bismo kretali, možda bi nam mozak bio suvišan. Cela struktura mozga je neraskidivo povezana sa mehanizmom kretanja tela, a mreže neurona jačaju, rastu i šire se, zahvaljujući pokretu i učenju, a ne sedenju ili ležanju. Ne znam zašto je čovek zaboravio ili zanemario izuzetnu važnost kinestetičke inteligencije – pokreta neophodnog za proces učenja?" S