

## Poklonite si dan prema vlastitom ritmu!

*Sasvim je nevažno jeste li jutarnji ili večernji tip, treba li vam za odmor tri ili osam sati sna - ono što najviše obnavlja energiju je sloboda da - makar na 24 sata - odživite svoj, samo sebi svojstven, ritam*

Ključ je da si poklonite, barem jednom mjesečno, najveći luksuz nad luksuzima - dan svoga vlastitog ritma. Konkretno, to je dan koji ćete provesti spavajući, ili buljeći u jednu točku, javljajući se na telefon kad hoćete, ili se ne javljajući. To je dan koji ćete posvetiti tako da ćete živjeti bez ritma. U kojem ćete se ponašati kao da je zadnji, ili kao da ne postoji sutra i/ili kao da je cijeli samo za vas. Bez „službenog“ treba-valja-mora ritma i pravila 24 sata po kojem se „zna“ kad se jede, kad se radi, kad se spava. U skladu s vlastitim ritmom - i svim njegovim hirovima: jest pizzu u 1 ujutro; preskočiti sve vježbe za poboljšanje svega što postoji. Ne odgovoriti na sve mailove. Pustiti sve da nestane. Pustiti vaš svijet da stane, a ovaj nek' se vrti dalje. Dok se družite sami sa sobom.

### **Vrijeme za sebe**

U praksi je to poznato kao vrijeme za sebe. Samo, znate što je s tim problem? I vrijeme za sebe - tako postavljeno (u smislu moram svaki dan raditi duhove vježbe, trebam ovo, moram ono, postane svojevrsan teret). Toliko ljudi utrčava u svoju meditaciju - kao, da obavimo i to. Sve se svelo na neki score. No to je problem. Svejedno je ganjate li scoreu meditaciji, poslu ili bilo gdje. Ganjanje je stres, a score totalni stres. Jasno da je suvremena civilizacija to učinila normalnim, podvela pod moderni lifestyle. Ali to nije lifestyle - to je više *halflife*, odnosno *deadstyle*. Jer gubite trenutak da čujete sebe, da se istinski podružite s osobom u ogledalu. Ne morate nužno meditirati - nekima je to najljepše, ali dopustimo da to ostane stvar osobnog ukusa. Ali, bilo bi uputno naći neki svoj način da budete sami sa sobom. To ne znači jadati se prijateljici na kavi, makar hajde - može i to biti prvi korak.

To znači suočiti se s namjerno stvorenom prazninom - dakle svojih desetak sati za igru, ako isključimo spavanje - i sa sobom. Da, prva reakcija je obično šok. Toliko se čovjek odalečio od slobode da stvara svoje vrijeme (obično ga organiziraju drugi ljudi i obaveze), da više ne zna kud bi. No, počnite nježno - počnite npr. s kupkom.

Kada - pitate? Vidite, zaboravili smo i to. Ono što je većinu našeg službenog školovanja činilo najzujbudljivijim, nisu bile petice i nove lekcije iz matematike, nego divljanja i markiranja. A moderni lifestyle čini da je čovjek zaboravio markirati. Kao ne smije. Mora raditi za plaću. Pa ok, radi, ali... jedan dan mjesečno trebalo bi biti legitimno za markiranje. Pazite, ne morate slomiti ruku da bi vam liječnik napisao da ste bolesni. Kad već ne živimo u društvu koje ima svijest da možeš doći i reći „gle, trese me pad energije i trebam dan mira da se sredim" - a da te se razumije - pa onda se, pobogu ljudi, snađite. Nitko vam ne možeš osporiti šmrcaње i.... sve druge simptome teške prehlade, zar ne?

### **Zabranjeno samosilovanje**

Ok, znam da je to možda radikalno, ali.... vidim toliko ljudi koji su prešli rub. Aure su im tamne. Svađaju se na javnim mjestima, da nema staklene ograde potukli bi se zbog mjesta u redu. Jel' to normalno? Radi li to zdrav i smiren čovjek? Ne. A tko ga je sludio? Dobro, sustav sustavno radi na tome. Ali, zato imamo svijest. Da kažemo ne. Ili barem uzmemo pauzu.

Znam da ovo nećete provesti sutra, možda ni u dogledno vrijeme. No, kad se zaista probudite bez snage i volje - molim vas sjetite se - zabranjeno samosilovanje. Pogledajte se u oči - doslovno u ogledalo - i pitajte to biće tamo osjeća li se voljeno i što mu treba. Ako vam kaže - a osjetit ćete - da mu treba jedan dan, ne pitajte koja je cijena. Hoće li koštati nadurenog šefa sutradan ili kojeg sata više posla. Jer, da se imate priliku cjenkati sa smrću, koliko bi joj novca ponudili za još jedan sat s voljenima, a kamoli dan?

Zato, poklonite si ga. Vratite sebi svoju slobodu vladanja vlastitim vremenom, makar na trenutak da - trenutak po trenutak - osjetite pravu vječnost svog bića.

[www.elementi.hr](http://www.elementi.hr)