

KAZALO

PREDGOVOR	II
UVOD: ROJSTVO NOVEGA ČLOVEKA	13
ZA OGREVANJE	21
1. izziv: počepnite!	22
2. izziv: sedite »po turško«!	23
3. izziv: počepnite na stranišču!	23
4. izziv: hodite bos!	23
5. izziv: izdihnite!	24
6. izziv: uporabljajte šibko roko!	24
7. izziv: ne telovadite!	25
8. izziv: bodite na soncu!	25
9. izziv: gibljite se po temi!	25
10. izziv: trpite!	25
11. izziv: uporabljajte vsa čutila!	26
12. izziv: bodite umazani!	26
13. izziv: sledite luni!	27
TRI PLASTI ZNANJA	28
Prirojeno znanje	29
Tehnično znanje	34
Moralno znanje	41

POČEPNITE IN SEDITE PO TURŠKO!	63
Proč s kuhinjsko mizo!	82
<i>Golota</i>	93
POČEPNITE NA STRANIŠČU!	95
Kako pravilno srati?	100
Osebne sralne izkušnje	104
<i>Vstraniše.</i>	109
Poskrbimo za telesni »izpušni sistem«	111
O sveto sranje!	112
Fekologija	116
<i>Naše blatno jezero</i>	121
HODITE BOSI!	125
Zdravstvene koristi bosonoge hoje	130
Deset »resnic« o bosonogi hoji	133
V kakšnih čevljih naj grem za Jezusom?	153
IZDIHNITE!	157
Kako najbolj pravilno dihamo?	162
Dihanje s prepono	164
UPORABLJAJTE ŠIBKO ROKO!	169
TELOVADBA, SONCE, TEMA, TRPLJENJE	183
UPORABLJAJTE VSA ČUTILA!	193
Oči	196
Ušesa	198
Koža	204
Nos in jezik	209
»Nasprotni« čuti	216
Jezik	222

Spolni organi	227
Um	236
BODITE UMAZANI!	240
Stranišče brez papirja	244
Zobne ščetke, ki rastejo na drevesu	250
SLEDITE LUNI!	267
NAUKI ČLOVEKA, KI SI JE POMAGAL SAM	284
ZAKLJUČEK: PRIMITIVEN ČLOVEK V KIBERNETSKEM OKOLJU	301
O AVTORJU	315

PREDGOVOR

Kultura 21. stoletja je na mnoge načine disfunkcionalna pri ohranjanju žive biosfere. Smo na začetku antropocena, šestega velikega izumrtja kompleksnega življenja na planetu v zadnjih 530 milijonih let, edinega, kjer človek (anthropos) s svojim življenjem ogroža obstoj vsega drugega življenja. A to ni neizogibno. Knjiga Nare Petroviča poudarja, da je druga pot ne le mogoča, ampak je v marsičem boljša.

Kako stopiti na takšno pot? Veliko je odvisno naše zmožnosti, da se ponovno naselimo v svoja telesa in pomirimo z bolj naravnim življenjem. Na primer, aborigini iz moje države, Avstralije, menijo, da so čevlji naredili naša stopala slepa. Ko so izvedeli, da evropska kultura priznava obstoj le petih, morda šestih čutov, so rekli: »Aha! To pojasni marsikaj! Imamo jih vendar na stotine!«

V vaših rokah je knjiga, polna izzivov. Spodbudila vas bo k drugačnemu razmišljanju o lastnem življenju. Trinajst izzivov, tudi če jih le bežno preskusite, vas lahko prebudi za novo razsežnost bivanja. K Narinemu seznamu izzivov oklevam dodati štirinajstega: Ko knjigo preberete in upoštevate

vsaj nekaj njenih priporočil, stopite v stik z njim, zelo je dostopen. Delite, kar ste se iz knjige naučili – tako z njim kot z drugimi – in uživajte v rezultatih!

John Croft

Soustvarjalec metode Zmajevó sanjanje

UVOD: ROJSTVO NOVEGA ČLOVEKA

Če lahko zorimo avtorji, naj zorijo tudi knjige. Sploh pa knjiga, kot je *Človek: navodila za uporabo*.

Dosedanje izdaje je prebralo na desettisoče bralcev po Sloveniji, v zadnjih letih je angleška različica poletela tudi v svet. Četrta izdaja iz leta 2014 je že bila predrugачena v primerjavi s prejšnjimi tremi, nekaj ponatisov kasneje se je držala iste vsebine. Zdaj, deset let kasneje, je čas za še en poseg, zato si knjiga zasluži neznatno spremenjen naslov – *Novi človek: navodila za uporabo*.

Včasih mi kak davni bralec reče: »Ampak tista davna, prva izdaja mi je še vedno najboljša!«

Odvrnem: »Jasno, saj jo je bral tisti davni ti, ki so ga takrat nove ideje globoko presunile!«

Pa brž protestira: »Hočem nazaj zadnji del knjige: *Popravi se sam!*«

Zmajam z glavo in rečem: »Hvala za povratno informacijo! Bo upoštevana!«

Kot avtor sem vesel, da sem deležen tovrstnih »pritiskov«: da bralci hočejo še. Tisti, ki me dobro poznajo, spoštujejo, da nisem podlegel družbenemu pritisku in vztrajam pri razkošni

preprostosti: bosonogosti, prizemljenem sedenju, čepečem kakanju, žvečnih paličicah za čiščenje zob in še marsičem, kar me je prvotno potegnilo v osebni eksperiment s prvinsko človeškostjo.

Po drugi strani me načelnost ni povsem pogoltnila in sem se pripravljen prilagoditi, kadar je vztrajati pri svojem »prav« kulturno povsem nedopustno, razdiralno ali preprosto nepraktično. Da sem se (pri sedeminštiridesetih!) naučil smučati, brez pancerja pač ni šlo. Tudi vkrcanje na kakšno letalo ali vstop v kak muzej ali restavracijo so terjali, da se na kratko obujem. Še sem živ in nič manj človek! Ko se je vredno boriti, se borim, ko se ne izplača, se obujem.

Star sem bil manj kot trideset let, ko sem zapisal prve vsebine, ki so kasneje postale poglavja te knjige, in takrat ljudem na predavanjih govoril, da si ne upam trditi, da vse, o čemer pišem, zagotovo drži. Rekel sem, da si bom *morda* upal trditi, ko bom star šestdeset let. Zdaj, ko sem jih dopolnil petdeset, sem v prvinski človeškosti povsem sproščen in samozavesten. V Sloveniji sem tudi zadosti znan, da me ne nadlegujejo, ko se kje pojavim bos.

Nisem sicer splošno poznan, saj še vedno kdaj prejmem telefonski klic in me z druge strani pozdravi glas: »Dober dan! Gospa Nara?«

Nasmehnem se in z najglobljim glasom, kar ga premorem, odgovorim: »Ja? Kako vam lahko pomagam?«

Tišina ...

Po kratki zadregi pomagam klicatelju, da se sprosti in nasmehne, ker me takšne »napake« kvečjemu zabavajo.

Nekoč me je mlada uslužbenka pričakala pred eno od slovenskih TV postaj, ker sem bil povabljen v njihovo oddajo. Klepetala sva pri zadnjem vhodu, dokler ni postala vidno živčna. Dvignila je pogled od ure in vprašala: »A gospa Nara pride?«

Pomežiknil sem ji: »O, pa še kako! V bistvu je že tukaj!«

Njeno rdenje in opravičevanje sem preglasil s šalami na svoj račun, da sva se nazadnje oba smejala in hitela po hodnikih, da ne bi zamudil.

Od glave do pet (in celo imena!) me od večine loči kar nekaj posebnosti, zato sem skozi skoraj dvajset let »drugačenja« zbral obilo poučnih in šaljivih anekdot. Nekaj sem jih za popestritev uvrstil že v prejšnje izdaje *Človeka*, v sedanji jih je še več. Navsezadnje sem med letoma 2014 in 2024 (bos) obiskal več kot štirideset držav in dodal k starim pustolovščinam še kopico novih. Stanje na mestu mi gre slabo od teh radovednih bosih nog!

Niti sam ne vem, katera točno izdaja *Človeka* je to, vem le, da sem se za angleško različico, ki je izšla leta 2019, kar potrudil, zato v tej novi slovenski izhajam iz nje. Hkrati si ne morem pomagati, da ne bi praznoval nove slovenske izdaje z bonus poglavji, podpoglavji ali vsaj odstavki in celo sprotnimi opombami. V prejšnjih izdajah sem se sprotnih opomb izogibal, zdaj sem si rekel: »Zakaj pa ne?« Tudi internet je danes drugačna zver, kot je bila leta 2006. Znanstveno naravnani bralci se boste lahko ozrli neposredno k mnogim od mojih virov – ob sestavljanju sedanje izdaje sem izbrskal mnoge nove. Kakovostnih virov je danes na pretek!

Mnogi poznajo moje navade in mi vedno znova pošiljajo take in drugačne povezave glede osrednjih vsebin te knjige. Pridno si jih shranjujem, zato obsega moja osebna e-knjiznica že na stotine vsakovrstnih raziskav, študij, pričevanj in zgodb. Beležim si tudi lastna dognanja in a-ha momente, ki se mi utrnejo ob vsakdanjih opravkih. Najbolj v oči bije moja bosonogost, zato me o tem sprašujejo največ.

Ko me obiskovalci predavanj vprašajo, zakaj sem bos, jim gladko odgovorim z vprašanjem: »Zakaj pa ste vi obuti?« Navadno si odgovor izmišljajo kar sproti, saj niso o tem nikoli poglobljeno razmišljali. Govorijo mi o mestni umazaniji, steklu, trnih, vročini, mrazu ... potem pa jih soočim z dejstvom, da smo pravkar v topli knjižnici, kjer jaz edini uživam v neposrednem dotiku s puhasto preprogo in položčnim parketom. Preden se sprašujemo, zakaj nismo bos tam, kjer preži nevarnost, se vprašajmo, zakaj nismo bos tam, kjer nevarnosti ni.

Sogovornike rad vprašam, kako dobro poznajo anatomijo človeškega stopala in vpliva čevljev nanjo. Skoraj nihče ne ve, kako se je skozi zgodovino razvijala oblika čevljev in kako raznolika popačenja in bolezni stopal so posledica stalne obutosti. Navadno sem jaz edini, ki je poglobljeno proučil na desetine knjig in študij, vse skupaj leta in leta preskušal v praksi – in navadno sem tudi edini bos. No, zadnje čase se tu pa tam najde še kdo, ki se na moja (poletna) predavanja prikaže bos.

Kot vidite, mi bosonogost nudi obilo priložnosti, da podrezam v slepe samoumevnosti sveta. Ljudem ni prav lahko sprejeti, da čevlji niso anatomsko prilagojeni človeškemu stopalu in da se glede njihovega nošenja ne odločajo

svobodno in sproščeno. Čevlji so pač družbena nuja, pika. Kot taki so odličen primer tlačenja naših vedenj v kulturne dogme, o katerih nam ni dovoljeno dvomiti.

Tega ne pišem, da bi v vas vzbujal krivdo in sram, ker se v življenju ne odločate *vedno* racionalno. Pišem, da se sploh zaveste, kdaj in kako se odločate na podlagi splošne družbene sprejemljivosti ter kdaj in kako se lahko vendarle odločite po svoji izbiri in kakšna je cena te odločitve. Ko je cena previsoka, se je razumno obuti, a vredno se je vprašati tudi nasprotno vprašanje: kakšen je dolgoročni davek obutosti?

Z (ustreznimi) čevlji si prihranite zavijanje z očmi in pikre opazke in še več, če so šik, ste deležni pohval (in celo zavisti)! Za družbeno sprejetost ni dovolj, da imate čevlje, morate imeti *prave* čevlje.

Čevlji mi pridejo zelo prav v kontekstu te knjige, ker so nekaj, v kar tlačimo del sebe, da bi nas družba sprejemala in odobravalala. Posmeh in poniževanje bolita, zato je razumljivo, da smo vedno obuti – tudi takrat, ko nam res ne bi bilo treba. Tudi ko se zavemo, da gre za kolektivno zablodo, nam je pretežko ravnati drugače, ker so pogledi mimoidočih preostri.

A pustimo zdaj probleme s čevlji in bosonogostjo, saj jim je vendar posvečeno celo poglavje! Odmaknimo se korak nazaj k zablodam v bolj splošnem pomenu ...

Mnogi bralci so mi pisali, kako pretreseni so bili, ko so prvič v življenju izvedeli za množico kolektivnih zablod, v katerih živimo izključno zato, ker v njih živijo vsi ostali. Preprosto pademo v družbene obrazce vedenja in jih brez razmišljanja ponavljamo. Nič čudnega, saj vendar niti ne vemo, da bi lahko bilo drugače! Bralci so mi pisali tudi, da

so z majhnimi premiki dosegli zelo spodbudne rezultate, s katerimi so pozitivno vplivali tudi na svoje bližnje, na primer takole:

Najprej hvala lepa za ves trud in tvoje delo ter deljenje izkušenj z ostalimi. Marsikaj mi je po tvojem nasvetu prišlo prav, najbolj pa kakanje, ki ga, odkar sem prebrala tvoja »navodila«, izvajam na priporočen način. Problemi, ki sem jih imela celo življenje pri tem, so se rešili. Zaradi nenehnih zaprtij sem imela precej slabo delovanje peristaltike. Tudi danes ravno ne občutim potrebe po iztrebljanju, ko pa se namestim v čepeč položaj, telo opravi svoje ... Res sem neizmerno hvaležna, saj ko se spodnji možgani sprostijo, se tudi zgornji ... Kljub športanju, jogi, vsakodnevnem jutranjem razgibavanju mi je bilo v službi težko sedeti ves čas na stolu in sem ga zamenjala z žogo. Je dosti bolje, trtica in zadnjica me sploh ne bolita več. Doma sedim večinoma po turško, le za odstranitev mize se zaenkrat še nisem mogla »shandlati« z možem. In kako zelo uživam v prizemljenem načinu sedenja in prehranjevanja!!!

V čepečem kakanju se je mnogo lažje preizkusiti kot v bosonogosti, kajti kakamo vedno sami za zaprtimi vrati. Zato me ne čudi, da radovedne bralce najhitreje zanese k spremembi te navade – posebej tiste bralce, ki imajo težave z izločanjem blata. Na to temo sem dobil tudi največ navdušenih odzivov, čeprav redko javnih.

Nikoli ne bom pozabil starejše ženske, ki me je po mojem predavanju prosila za pogovor na hodniku. Počakala sva, da so vsi šli. Potem se je razjokala in v debeli štajersčini rekla: »Veste ... jaz z'aj kakam fsaki dan! Ne mor'n van pove'at, kak s'n vam hvaležna!« Povedala mi je o dveh desetletjih težav z zaprtjem in kako prav nič ni pomagalo. Mislim, nič od tega, kar so ji ponujali zdravniki: vlaknine, gibanje, zdravila, Donat Mg ... Včasih je šla na blato na dva tedna. S pručko na stranišču in dihalnimi vajami je bila težava rešena en, dva, tri.

Včasih so rešitve skrite pod stoletno navlako in jih moramo izpod te navlake izkopati. Visoka kultura ni vedno boljša kot primitivnost, posebej ko gre za najosnovnejše telesne funkcije: gledanje, poslušanje, dihanje, gibanje, prehranjevanje, sedenje, stanje in sranje.

Tisti, ki me poznate, veste, da je sranje moja priljubljena tema. Vse, kar je povezano z iztrebljanjem, sem sistematiziral v vedi, ki ji pravim *fekologija*. Kdor dojame bistvo fekologije – ko to bistvo tudi preizkusi in si na tej ravni dopusti biti malo živalski – bo veliko lažje razumel vse ostalo, o čemer pišem. Zato je v knjigi precej strani posvečenih prav temu. Sem pa malce zasukal vrstni red v primerjavi s prejšnjo izdajo in se pred čepečim kakanjem posvečam čepenju kot takemu in sedenju na tleh. Saj je logično, kajne? Da bi lahko kakali čepe, morate najprej biti zmožni počepniti.

Če bi bila fekologija religija, bi v njej molili čepe, ne kleče. Ko »sakralnost« izpusti svoj »ak«, postane »sralnost«,

kar je že samo po sebi fekološka preobrazba. Kot boste videli kasneje, je tudi arhitekt Hundertwasser predlagal, da si sranje zasluži status obrednosti.

Naj vas ne pozabim opozoriti na še dve knjigi, ki dopolnjujeta vse navedene. To sta knjigi *Slovenija: navodila za uporabo* in *Bog: navodila za uporabo*. Človeškost živi kot nekaj individualnega in kolektivnega in presežnega. Za celovito razumevanje človeškosti priporočam branje vseh treh knjig.

Vrsta kakovostnih dokazov kaže, da je (r)evolucija navad možna in tudi zaželena. Pa tudi družba dandanes sprejema vsakovrstna čudaštva, torej se ne bi smeli bati stopiti v smeri nove človeškosti, ki je hkrati primitivna in tehnološko napredna. Bodimo najprej primitivni, da telesu privoščimo najboljše, potem dodajmo smotrno tehnologijo, da obogatimo intelekt in duha, ter nazadnje še pristno duhovnost, ki nas uči (samo)preseganja.

Preden vas prepustim vsebini *Novega človeka*, naj ponovim le še zadnji odstavek predgovora k prejšnjim izdajam, ob katerem mi še zdaj zaigra srce:

Edina prava rešitev je naučiti se (spet) biti žival oziroma obnoviti starodavni spomin, ki ga še nosimo v genih. Ko pravim, naj postanete živali, vas ne vabim k primitivnosti, surovosti, nezavednosti, anarhiji, temveč k preseganju kulturne »človeškosti«, k združitvi živalskega in božanskega v eno, v zares pravo Človeškost. Doslej smo si pravili »ljudje«, da bi se ločili od sveta, zdaj si najprej recimo »živali«, da se s svetom spet povežemo; tako bomo postali bogovi, zares dostojni naziva Ljudje.

ZA OGREVANJE ...

Za vas imam nekaj ogrevalnih vaj, preden se povsem zares lotite branja. Skupno vas čaka trinajst izzivov. Ne skrbite, niso pretirano zahtevni!

Ko se preizkusite v vsakem od njih, bodite pozorni na naslednje tri dejavnike:

1. občutke v telesu (udobje, lagodnost, zategnjenost, otrdelost, bolečine ipd.);
2. svoje odzive (zadovoljstvo, čudenje, neodobravanje, odpor, poraženost ipd.);
3. svoje interpretacije (misli, razlage, racionalizacije ipd.).

Potrudite se jasno razločiti med tem trojim in biti specifični.

Občutki so to, kar dejansko začutite v telesu, denimo: to godi mojim bedrom, trebuh je sproščen, ampak gležnji so togi, ramena imam zategnjena, boli me v spodnjem hrbtnem predelu, kolena so vse bolj neprijetno obremenjena itd.

Odzivi so vaše takojšnje umske in čustvene reakcije, denimo: veselo spoznanje, da ste gibljivejši, kot ste si mislili; frustracija, ker izziva ne morete v polnosti izvesti, saj je bolečina premočna; nekaj se vam že v mislih upira, kaj šele,

da bi se tega lotili; zadovoljstvo, ker ste našli alternativno rešitev, drugačno od predlagane ipd.

Interpretacije so stopnjo naprej od odzivov in so nepovezane z neposredno izkušnjo. Pogosto so razvrščene na imaginarni lestvici med primernim in neprimernim oz. spodobnim in nespodobnim. Sprašujete se, denimo: Kaj bodo rekli sosedi? Lahko da povežete določeni izziv s kulturnimi ali verskimi posebnostmi in vas zato pritegne ali odbije. Lahko se (ne) sklada s tem, kar je trdila vaša babica ali celo zdravnica.

Če vzamete resno moje izzive in jih vsaj do neke mere preizkusite, predlagam, da vodite dnevnik. Zabeležite si prve zaznamke po branju uvodnega poglavja z izzivi, kasneje pa dodajajte opažanja dnevno ali tedensko, kakor vam bolj ustreza.

Če nekaterih izzivov ne zmorete, ne skrbite! Dovolite si postopen napredek. Čestitajte si za vsak najmanjši dosežek. Bodite razumni in se ne silite k ničemur, česar vam ne dopušča vaše zdravstveno stanje. Priporočam igriv pristop in potrpežljivost!

1. IZZIV: POČEPNITE!

Za ene je ta izziv trivialen, za druge misija nemogoče. Če ste eksperti v čepenju, se preizkusite v čepenju s stopali tesno skupaj in petami trdno na tleh – ne da bi se prekucnili nazaj. Če sploh ne morete globoko počepniti, razmislite, kje se zatika in zakaj. Poskusite počepniti na klančini, uporabite oporo, naslonite se na steno ipd. Kako dolgo zdržite v kateri koli različici počepa, ki jo ta hip zmorete?

Zabeležite opažanja v dnevnik. Poskusite prečepeti vsaj 10 minut na dan, najraje med kakšnim praktičnim opravilom.

2. IZZIV: SEDITE »PO TURŠKO«!

Večina vas najverjetneje ne preživi veliko časa sede prekrižanih nog oz. »po turško«. Položaj dosežete tako, da sedete na tla, prekrižate gležnje tik pred dimljami in razprete kolena, da se spustijo vsako na svoji strani proti tlom. Z blagimi gibi stopal in meč dosežete udoben položaj in vzravnate hrbtenico.

Če tega ne zmorete, si vzemite čas za postopno razgibavanje, dokler ne boste zmogli sedeti po turško vsaj pet minut. Ko napredujete, beležite opažanja o sedenju v položajih, ki so približek sedenja po turško.

Če ste povsem navajeni sedeti po turško ali zmorete celo t. i. lotosov položaj (z obema stopaloma povrhu beder), imam za vas majhen kulturni izziv: zaužijte obroke, sede po turško – celo v restavraciji. (Pa še bonus izziv: izpustite vilice in jejte s prsti.)

3. IZZIV: POČEPNITE NA STRANIŠČU!

Zmorete kar sami od sebe stuhtati, kako počepniti na vaši domači straniščni školjki, ali pa se vam to zdi nemogoče? Se lahko domislite alternativnih rešitev?

Dodajte v dnevnik razmislek o stranišču: Kako primerno je za čepenje? Kako bi ga lahko v ta namen prilagodili?

4. IZZIV: HODITE BOSI!

Bosih stopal se trdno postavite na gola tla. Kakšen je občutek? Začutite teksturo in temperaturo tal. Dopustite telesu, da se nežno zaziblje naprej, nazaj, levo, desno. Opazujte spremembe v prstih, petah, blazinicah, lokih, gležnjih ...

Počasi stopajte naokrog nekaj minut. Spremljajte dogajanje v stopalih in nogah vse do medenice. In potem še više navzgor vse do ramen. Zapišite v dnevnik, kar ste opazili.

5. IZZIV: IZDIHNITE!

Da, izdihnite! Izdihnite in se sprostite, ne silite se k vdihu. Počakajte nekaj sekund. Zaprtih oči usmerite pozornost na refleks vdih. Temeljito ga začutite. Potem nehajte zadrževati dih in dopustite samemu refleksu, da potegne zrak v vaša pljuča. Ne vdihnite niti malo globlje. Namesto tega spremljajte refleks naprej, ko takoj izdihne. Ne izdihnite nič globlje, kot to stori sam refleks. Spet zadržite dih in začutite, kako se krepí refleks po vdihu. Dopustite mu, da opravi svoje: vdih, izdih. Edino vaše (nežno!) vmešavanje v ritem dihanja je podaljšan premor na koncu izdiha, da lahko zaznate, prepoznate in se bolje zaveste dihalnega refleksa.

Naj ponovim sekvenco: izdih, premor, vdih, izdih, premor, vdih itd.

6. IZZIV: UPORABLJAJTE ŠIBKO ROKO!

Uporabite levo roko (če ste desničarji – in obratno, če ste levičarji) kakor pogosto le morete: da si umijete zobe, zapišete beležke v dnevnik, pojedete obrok (ali vsaj jabolko), narežete kruh ipd. Obrnite, kar počne katera roka, ko si vežete čevlje (no, če jih sploh še nosite po 4. izzivu).

7. IZZIV: NE TELOVADITE!

Ne hodite na »fitness«, ampak raje najдите neko delo, ki zahteva raznovrstno fizično dejavnost. Čiščenje zaraščenih poti, denimo, ponuja vsakovrstne gibe z raznim orodjem pod različnimi obremenitvami. Dodate lahko nekatere jogijske položaje in se hkrati razgibate. Med delom uravnovešajte levo in desno roko. Razmislite o načinih, kako telovaditi med opravljanjem kakšnega dela na prostem.

8. IZZIV: BODITE NA SONCU!

Izpostavite kožo soncu za vsaj nekaj minut dnevno vse leto – zlasti pozimi. Dopustite si biti čim bližje goloti na odprtem, kadar le lahko, če živite v zmernem ali hladnem podnebnem pasu za vsaj nekaj časa, da je vsa koža izpostavljena svetlobi in zraku, posebej po daljših oblačnih in deževnih obdobjih. Seveda po pameti in brez pretiravanja, zlasti poleti ob močnem soncu.

9. IZZIV: GIBLJITE SE PO TEMI!

Ko hodite po temi, ne prižgite vedno luči. Zanesite se na tisto malo svetlobe, ki je na voljo, in uporabite druga čutila, da se znajdete. Ko greste na stranišče, denimo, poskusite vse opraviti v temi. Oprhajte se v temi. Najdite pot do avta v garaži, pritipajte se po hodniku do kleti ali podstrešja ipd.

10. IZZIV: TRPITE!

Ko vas doleti bolečina, ji dajte nekaj prostora. Ne bežite takoj pred njo in je ne poskušajte zadušiti z zdravili. Bodite

pozorni na kakovost trpljenja v različnih situacijah. Kakšno je trpljenje, ko privzimate novo navado, se učite novih veščin, krepite telo? Kakšno je, ko vas preobremenijo težave, vržete puško v koruzo in potonete v brezup? Potegnite ločnico med telesno bolečino, ko se poškodujete, in spremljajočo duševno bolečino, ki se izraža v povezavi s strahom, frustracijo, ponižanjem ipd. Prepoznajte psihosomatsko trpljenje, denimo slabost, glavobol, zaprtje ipd. Opazite razliko med umetnim trpljenjem, ko se tlačite v kalupe družbenih norm, in naravnim trpljenjem, ko se izpostavljate tistim bolečinam, ki jih neizogibno spremlja naravno bivanje; kar je, denimo, razlika med hojo v čevljih z visokimi petkami in bosih nog.

11. IZZIV: UPORABLJAJTE VSA ČUTILA!

Pri ljudeh sta vid in sluh dominantna čuta, potem pridejo še okus, voh in dotik, vendar jih (pre)malo kombiniramo. Poskusite, na primer, biti pozorni na vse vidike obroka, ko ga jeste: videz, vonj in okus kot običajno, ampak tokrat tudi otip pod prsti in zvoke, ki spremljajo uživanje hrane. Zavedajte se lastnih gibov, položaja telesa, premikanja slin, dihanja. Ali zaznate poleg petih osnovnih čutov še kakšnega? Koliko jih zmorete naštet?

12. IZZIV: BODITE UMAZANI!

Ničesar ne morete očistiti, ne da bi nekaj drugega umazali. V naravi določena živa bitja absorbirajo organsko »umazanijo« in jo uporabijo kot hrano. Pomagajte jim opravljati njihovo nalogo v ekosistemu!

Kako? Zmanjšajte porabo mil, šamponov, detergentov, dezodorantov, zobnih past ipd. na minimum – vsaj za nekaj dni, še bolje pa tednov. Uporabljajte le vodo, kolikor je pač mogoče. Bodite pozorni na spremembe na koži, laseh, sluznici itd. Kaj gre na slabše in kaj na boljše? Kakšni so novi vonji? Kakšna je koža na otip?

Če se vam »nehigiena« upira, poiščite ekološke alternative čistil ali pa vsaj razmislite o njih. Opazujte, kako močne so vaše navade in v kakšnih vse oblikah se pojavljajo ter se vprašajte, kaj to pomeni.

Preberite seznam sestavin na čistilih in jih raziščite na internetu. Kako se počutite, ker zavoljo »čiščenja« vas in vašega doma, nevarne snovi končajo v okolju?

13. IZZIV: SLEDITE LUNI!

Poiščite na internetu lunisolarni koledar. V njem se prekrivajo *dejanski* lunarni meseci in sončna leta. Dnevi v lunarnem mesecu zelo verjetno subtilno vplivajo na vas, a tega ne veste, ker večinoma na lunarni mesec niste pozorni, razen morda na mlaj in ščip. Poskusite mu slediti natančneje in opazovati morebitne vzorce.

Da bi dobili predstavo, kaj prinaša kateri del v mesecu, boste morali pozorno voditi dnevnik vsaj kakšno leto, zato je tale zadnji izziv le za največje entuziaste.

Preden nekoga zdraviš, ga vprašaj, ali se je pripravljen
odpovedati stvarem, zaradi katerih je zbolel.

– Hipokrat
