



Dolce far niente

Ali znam enostavno biti in nič početi?

Ali znam samo čutiti, biti prisoten in nič početi?

Ali znam biti v telesu, v celem telesu, ne samo v glavi, ga znam čutiti in s telesom čutiti svet okoli mene, viden in neviden svet?

Zadnjič sem bil na obisku pri sestrični in sredi pogovora

opazim v kotu mačka, ki samo počiva, nič ne dela, samo je, samo uživa v svojem telesu in oddaja vtis, da je kralj sveta. Čeprav sem mačka že večkrat videl, je imel tisti trenutek posebno globino, saj sva se srečala dva zelo različna, zelo nasprotna svetova. Maček je enostavno bil, užival in počival v svoji moči, jaz pa sem bil nemiren, mudilo se mi je, tisoč opravkom sem imel, nisem pa bil tukaj in zdaj, nisem čutil svojega telesa, svoje zavesti, sebe. Nisem čutil miru niti moči. To me je tako streznilo, da sem se ustavil, šel ven iz mojega sveta divjanja in se preselil v mačkov svet. Tisti dan sem po tem preživel precej drugače, bolj čutno, mirno, privoščil sem si kopanje v morju, branje zanimive knjige, ki je nisem mogel odložiti, nikamor se mi



ni mudilo... privoščil sem si dolce far niente kot temu rečejo Italijani, kar pomeni sladko brezdelje, pomeni 0 % delanja in 100 % bivanja.

Pri ljubljenju ne gre brez dolce far niente, kajti brez tega je ljubljenje samo šport, doseganje cilja, hitenje brez čutenja, lov za užitkom, krčevitost, veliko drgnjenja in malo čutenja... in na koncu razočaranje, praznina in bolečina. Kako več biti in manj delati se bomo že čez nekaj dni učili na [delavnici tantrične masaže](#).

Zato sem se zavestno odločil, da treniram večino dolce far niente in za nekatere je to nekaj najlažjega, zame pa ne.

Ampak, ne pozabi... dolce far niente je samo ena od sestavin, da si skuhaš dobro življenje, ni pa edina in če uporabljaš samo to, ne bo tako dobro, kot če v pravem ravnotežju dodajaš še druge sestavine kot so ustvarjalno delo, fokus, disciplina, predanost, navdih, pogum, neustrašnost, bojevnik, zdrava sebičnost, postavljanje meja... Kakšno pa je pravo ravnotežje med sestavinami, kakšen je recept? Za življenje se ne da napisati recepta, vem pa zase, da premalo uporabljam dolce far niente in da sem eden teh, ki se hitro počuti krivo, če nič ne počne in se zato preveč ženem, garam in s tem prikrivam občutek manjvrednosti, oziroma občutek, da sem dober, sprejet in vreden ljubezni šele, ko to pokažem z delom, z rezultati, kljub temu, da je vsako bitje vredno ljubezni in pozornosti že samo zaradi tega, kar je, ne pa zaradi tega, kar počne.

