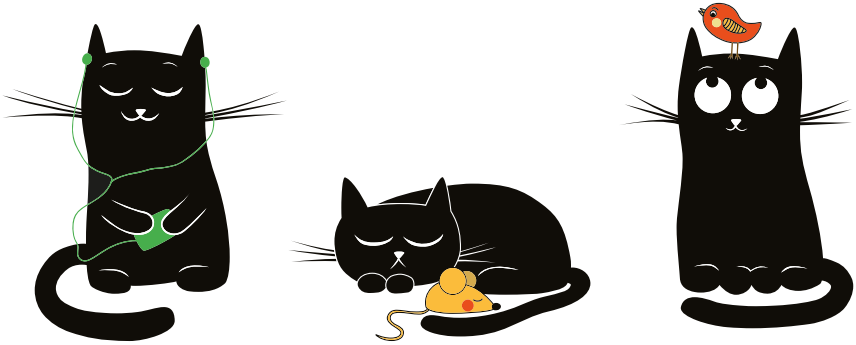
Stéphane Garnier



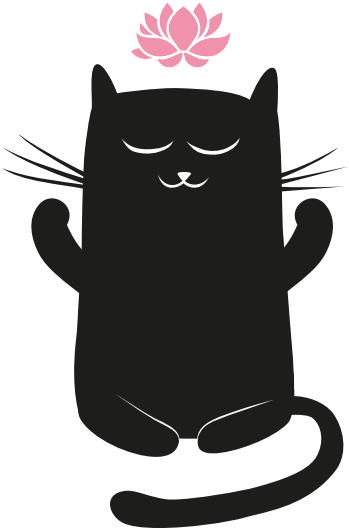
ŽIVETI PO MAČJE

Mačka je
svobodna, mirna, radovedna, opazujoča,
zaupljiva, trdoživa, previdna,
elegantna, tiha, karizmatična,
ponosna, neodvisna …

Vida
založba

ŽIVETI PO MAČJE

Stéphane Garnier



ŽIVETI PO MAČJE

Mačka je svobodna, mirna, radovedna, opazujoča, zaupljiva, trdoživa, previdna, elegantna, tiha, karizmatična, ponosna, neodvisna ...

Vida
založba

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922(035)
636.8:591.5(035)

GARNIER, Stéphane, 1974-
Živeti po mačje / Stéphane Garnier ; [prevedel Luka Novak]. - 1. natis. - Ljubljana : Vida, 2020

Prevod dela: Agir et penser comme un chat
ISBN 978-961-94978-9-0
COBISS.SI-ID 38609411

Ziggyju,

mojemu mačku

PREDGOVOR

Pride kakšen dan, ko nam ni do dela, ni nam do informacij, ni nam do tega, da bi si gnali k srcu katastrofe tega sveta, ni nam do skrbi za našo prihodnost ... Ni nam do mnenja o najnovejših političnih ukrepih, ki nas jezijo, niti do tega, da bi se žrli zaradi svoje kariere, in tudi se nam ne da razmišljati o tem, ali bomo čez nekaj let deležni pokojnine ...

Siti smo, da nas ves čas gnjavijo osebni problemi, ki so večinoma povezani s tegobami naših bližnjih, nočemo čutiti okoljske krivde, ko si natočimo polno kad, ali imeti slabe vesti zaradi svojih prehranskih navad ...

Radi bi se samo odklopili, se za en dan odlepili od vsega tega, za en sam trenutek, ko bi lahko ... zadihali.

Pogledam proti vratom in v tistem trenutku povsem tiho v delovno sobo smukne Ziggy, moj maček. Mežikaje me opazuje, skoči na delovno mizo in se uleže na tipkovnico. Majhen obred, ki ga imava že leta, še od takrat, ko sem pisal še v zvezke in je nenehno grizljal pokrovček mojega

pisala. Tale najina igra me zabava. Deluje, kot bi po eni strani na vsak način hotel, da pišem, po drugi pa mi na vse pretege preprečeval, da bi.

Doslej sem v njegovih mehkih tačkanjih in poskakovanju z mojih kolen na tipkovnico videl le simpatično muckanje in igrivost.

Mogoče pa mi vsa ta leta skuša povedati kaj drugega, recimo preprosto: „Hej, a ne bi za danes malo izpregel?“

Izpregel ... Ta trenutek, ko mi s smrčkom drgne ob vrat, mi ni do ... danes mi pač ni do tega, da bi razmišljal, ali bom lahko poravnal vse račune, niti o tem, kdaj bo naslednji borzni zlom …

Pa on, ga to kaj skrbi?

Mogoče je to skrivnost, ki mi jo skuša že tako dolgo posredovati: nauči se odklopiti, posveti se bistvenemu, razmišljaj o lastnem ugodju, bodi kot on ... živi po mačje!

Očitno je namreč, da mačke živijo dosti bolje od nas! Zakaj si jih ne bi vzeli za zgled? In to sem tudi storil, ko sem se lotil razvozlavanja Ziggyjevega delovanja, njegovih stremljenj, načina življenja.

Vse je bilo pred menoj, ne da bi se tega vsa ta leta sploh zavedal.

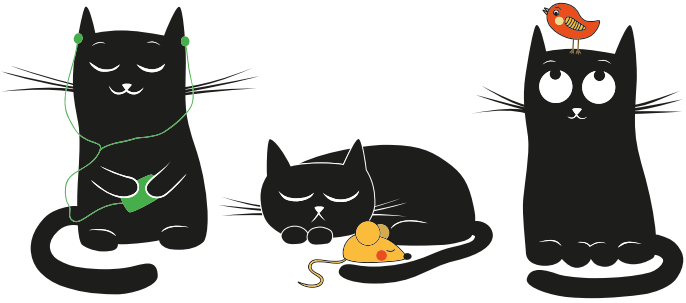
Tako v našem osebnem kot poslovnem življenju se lahko od mačk ogromno naučimo!

V tej knjigi bi vam rad razkril nekaj njihovih preprostih načel, da bi se malo odmaknili od svojega vsakdana, odkrili ugodje in bi se vam na ustnice vrnil nasmeh.

V čem je torej njihova skrivnost? V čem naj se zgledujemo po njih?

Da bi na življenje pogledali z drugimi očmi, razmišljajte in delujte po mačje! In to kar z današnjim dnem.

NAŠE PRIJATELJICE MAČKE



Na začetku je Bog ustvaril človeka,
a ko je videl njegovo šibkost, mu je dal mačko.
Warren Eckstein

Tudi najbolj razdrapane potepuške mačke imajo v sebi nekaj plemenitega. Nič se jim ni treba pretvarjati. Mačke so pač … in s tem je vse povedano.
Frédéric Vitoux

Mačke nas prevzemajo že od pamtiveka. Ko jih opazujemo, jih skušamo razumeti, v njihovih potezah, gibanju, dobrih lastnostih, navadah, malih razvadah pa opažamo nekakšno magično sposobnost, da živijo vedro in srečno. Vse to so aduti, ki jih imajo mačke v svoji naravi, in jih lahko ljudje uporabimo v svojem vsakdanu in v zasebnem ter poslovnem življenju.

Njihovo življenjsko filozofijo bi lahko strnili v nekaj besed: jej, igraj se, spi, skrbi za lastno udobje, predvsem pa počni le tisto, kar ti je všeč. Kar je že velik uspeh v primerjavi z nami! Kot boste videli v nadaljevanju, pa je tukaj še marsikaj drugega.

To je življenjski slog, ki jim omogoča življenje brez stresa, kajti mačke imajo samo eno prioriteto: lastno dobrobit!

Če se deloma približamo njihovemu delovanju, se nam odpre druga perspektiva, drugačen pogled na svet, tako kot tudi drugačno, globlje razumevanje samega sebe.

Zdaj pa ... dobrodošli v mačjem pogledu, v mačjih mislih in filozofiji. Da bi uživali v življenju, kot znajo samo mačke!

MAČKA JE SVOBODNA

Globoko v sebi nas vse ženejo iste skrbi.
Mačke si upajo živeti brez njih.
Jim Davis

Svoboda, ljuba svoboda! Kdo ne sanja o njej, ki naj preveva vsak trenutek našega življenja?

Svoboda, da lahko prideš in odideš, svoboda, da lahko počneš samo tisto, kar te veseli, svoboda dejanj, želja, kapric, svoboda telesa in duha! Svoboda!

Paradoks je, da smo vsi močno nagnjeni h kopičenju preprek in se često kar sami vklenemo, pa naj bo z bančnimi krediti, ki nas silijo v to, da delamo še več, pa s puhlimi, a na videz sila dragocenimi rečmi, z navadami, ki so postale obveznosti, ki se jih niti več ne zavedamo, s škodljivimi osebami, ki jih še kar naprej prenašamo ... Morda je res čas, da v svojem življenju temeljito pometemo.

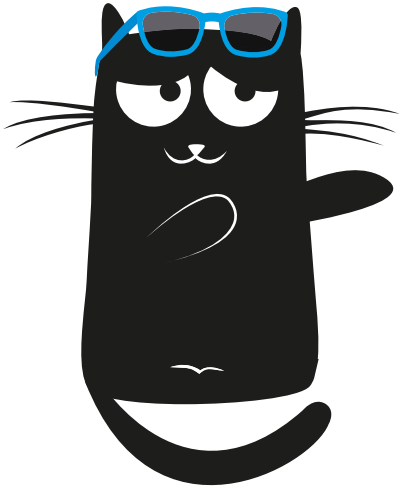
Zakaj ne bi ohranili le tistega, kar nam je všeč, obdržali le tistih odnosov, ki nam ustrezajo, opravljali le tistih aktivnosti in poklicev, ki nas navdihujejo? Da bi delali le po svoji glavi, sledili le lastnim željam.

Sladke sanje, boste morda rekli ... Za mačko že ne, ta si je izbrala svobodo, svobodo imeti in biti, svobodo živeti, kot se ji pač zazdi.

To je pri mački stalnica, to je več kot le značaj, to je sama srčika njenega življenja: biti svobodna. Za drugo ji je konec koncev prav malo mar, medtem ko smo mi ta ideal nemalokrat podredili tudi temu, da si premor privoščimo, ko je to možno ... ko nam urnik dovoli.

**BI RADI ŽIVELI KOT MAČKA?
BODITE SVOBODNI KOT ZRAK!
IN POČNITE LE TISTO,
KAR STE SI SAMI IZBRALI!**

MAČKA JE KARIZMATIČNA



Če pomislim na vse dobre lastnosti, snažnost, potrpežljivost, dostojanstvo in pogum, ki jih imajo mačke, se sprašujem, koliki med nami bi lahko postali mački?
Fernand Mery

Mački ni treba mijavkati, se premetavati vsenaokrog ali se na vse pretege truditi, da bi jo opazili. Njeno prisotnost začutimo, takoj ko vstopi v prostor. Brez posebnega naprezanja jo navzoči opazijo že zaradi njene karizme.

Njena diskretnost in osebnost poskrbita, da se ozremo proti njej, vsakič ko se sprehodi po dnevni sobi. Stil ima, in to kakšen! Kdo bi se branil takšne privlačnosti?

Le kaj počne, da oddaja toliko pozitivnih vibracij, vzbuja takšno občudovanje?

Nič. PREPROSTO *JE*.

To je velika lekcija, ki se jo moramo naučiti od mačke, da bi si pridobili malo več živalskosti in karizme: preprosto bodi!

Ne skrivaj se, ne sprenevedaj se za maskami, ne vživljaj se v vloge, ne krili v vse smeri, da bi očaral prisotne ... narediti ni treba enostavno nič.

Naj vaša osebnost seva, kot bi bili oddajnik, vir svetlobe. V pogovoru se ne razdajajte po nepotrebnem, ne jemljite si besede, da bi pokazali, kako ste pomembni, saj boste tako samo vznejevoljili poslušalstvo. Kajti nezavedno bo to začutilo, da skušate s temi dolgimi monologi prepričati ali pomiriti predvsem samega sebe.

Ali niste še nikoli opazili, da karizmatične osebe, kot so filmski igralci, za katere pravimo, da imajo močno prezenco, v svoji igri nikoli ne pretiravajo? V besedah ostajajo zmerni, prav tako v obnašanju.

Karizma se razvije v skladu z iskrenostjo do samega sebe, do drugih, ko se sprejemamo take, kot smo, brez izumetničenosti, ki ni v skladu z globino našega značaja.

Takšno vsestransko privlačno osebnost lahko razvije vsak od nas, pod pogojem, da smo, kot mačke, preprosto v vseh okoliščinah taki, kot smo.

DA BI SEVALI SVOJO PRISOTNOST, SVOJO KARIZMO, BODITE ISKRENI, ZADRŽANI, PREPROSTI, BODITE PRISTNI!

DAN V ŽIVLJENJU MAČKE

Sledite njenemu vsakdanu korak za korakom: živeli boste vedno bolje!

7.30 ZAZVONI BUDILKA

Ko je um še zamegljen, prebujanje ni najlažja stvar ... spravite se v formo! Poglejte si mačko, kaj počne?

Ne skoči iz svoje košare, kot bi jo izstrelili, kajti to je slabo tako za telo kot za duha. Sprošča se, se preteguje, počasi odpira oči in si vzame čas, da se v miru prebudi.

Pretegujte se, zehajte ... nima smisla, da se napenjate. Mačka se preteguje, ko še leži, potem vstane, se usloči, da se spet pretegne, nakar zeha, da vse poka, potem pa se usede in mežika.

Poskusil sem in jo posnemal. Dejansko je dosti prijetneje, kot če bi te vrglo v zrak kot palačinko iz ponve, preden se lenobno odkotališ do kavnega avtomata.

Pretegovanje, ta pri večini živali običajni pojav, avtomatizem, na katerega ljudje vse prevečkrat pozabimo, je ključen za kvalitetno prebujanje in uspešen dan.

MAČKA JE MIRNA (VSAJ VEČINO ČASA)

Koncept mirnosti se skriva v mački, ki sedi.
Jules Renard

Stres, ta velika nadloga sodobne družbe. Kako ga premagovati? Kako ga preusmeriti?

V zadnjih desetletjih so se pojavile številne prakse in tehnike sproščanja. Kar pa ni dober znak, saj pomeni, da smo vedno bolj pod stresom in da nas je čedalje več pod stresom.

Ko smo ves čas z živci na robu, se poleg nespečnosti pojavita še živčnost in tesnoba, ki se vedno bolj odražata tudi na telesu, recimo v zvišanem krvnem tlaku, nato pa še v izgorelosti, kakršna se je razvila v zadnjih letih.

Takšni ekstremi pomenijo, da nam gre slabo, celo zelo slabo.

Kako naj torej stvari spremenimo? Opazujmo mačko: se nam zdi v hudem stresu? Ne bi rekel.

Mačka izžareva mir in spokojnost. Sedi preudarno, mišice ima sproščene in ne kaže nobenega fizičnega znaka vznemirjenosti, pri čemer v njenem pogledu ni prav nobene napetosti.

Če se nam včasih zazdi, da je mačka pod stresom, je to le pripravljenost. Tedaj opreza za potencialno nevarnostjo, za nečim, kar bi pretreslo njen mirni in sproščujoči vsakdan. Ušesa ima našpičena, pogled je osredotočen, opazuje in čaka. Ko pa enkrat identificira vzrok svojega

nemira, glavico v trenutku položi in se vrne v svojo spokojno držo.

Mačka stresa ne vzdržuje: ko je enkrat nevarnost locirala, se ji je izognila ali jo odstranila, in se je v njeno okolico povrnil mir, imamo občutek, da se je od nje odmaknila. Umsko se je je povsem znebila, kot bi do neljubega dogodka nikoli ne prišlo. Morda je prav v tem njena velika moč, eden od ključev do njenega kraljevskega spokoja.

Onkraj svojega kontemplativnega življenja si je mačka organizirala zamejeno bivanje, ki le stežka prenaša spremembe iz dneva v dan, saj je življenje mačke eno samo udobje in ugodje, kakršnega si je zgradila in ki ga nič ne sme zmotiti.

Redki trenutki mačjega stresa izvirajo iz posega v to ugodje: opravka ima s situacijo, ob kateri je treba hitro ukrepati in spoditi nepridiprava, odločno in jasno pokazati, da zamenjava siceršnjih briketov s cenejšimi nikakor ni na mestu, in da dolga in ponavljajoča se odsotnost gospodarja ne zadovoljuje njenih potreb po pozornosti in ljubezni.

DA BI OHRANJALI SPOKOJ IN NOTRANJI MIR, DELUJTE KOT MAČKA: PREPOZNAJTE POVZROČITELJA STRESA, REŠITE TEŽAVO ENKRAT ZA VSELEJ, NEIZPROSNO POJDITE DO DNA ZADEVE IN SE JE DOKONČNO OTRESITE. NIČ PREMLEVANJA, NIČ ANALIZIRANJA, ZNEBIMO SE TEŽAVE NA VEKE VEKOV IN MIR BO SPET Z NAMI, Z NJIM PA TUDI UGODJE.

Pri mački opažamo še en pojav, o katerem govorijo tudi veterinarji: če se včasih zgodi, da so mačke redno in stalno pod stresom, potem je vzrok za to po vsej verjetnosti treba iskati pri lastniku!

Mačke so kot spužve, zaznavajo vse, vsrkavajo občutja, toda ko je določena raven napetosti, hrupa ali vpitja presežena, ne morejo s svojo spokojnostjo vsega posrkati in predelati.

Če gre za njeno dobrobit in ima to možnost, bo mačka šla celo tako daleč, da bo zapustila dom, v kolikor bo vzdušje postalo nevzdržno. Koga bomo tedaj krivili? Če je odhod pogoj za njeno spokojnost, potem bo to storila. Torej pozor!