

Naše vloge in tranzicije med njimi ***Različne življenjske vloge in upravljanje*** ***prehodov/tranzicij med njimi***

*'We live among countless relations: family friends, colleagues, neighbours, etc.
Life is good when these relationships are good.
Being happy by yourself doesn't last long.'*

*"Živimo med nešteti odnosi: družinskimi prijatelji, kolegi, sosedi itd.
Življenje je dobro, če so ti odnosi dobri.
Biti srečen sam, ne traja dolgo."*

The Things You Can See Only When You Slow Down, Haemin Sunim

Vsak od nas se v življenju pojavlja v več različnih vlogah.

V 'starih časih' je bilo teh vlog večinoma bistveno manj. Ljudje so delovali kot starši, partnerji, sosedje, kmetje, morda so bili aktivnejši v lokalni ali verski skupnosti. Moderno življenje pa nam je prineslo tudi več možnosti in večjo izbiro vlog – poleg naštetih smo v odnosih na delovnih mestih, člani različnih društev ali skupnosti, hodimo v službo, prijateljujemo z različnimi skupinami prijateljev, se rekreiramo, dodatno izobražujemo ... Vsaka posamezna vloga pa ima posebno vibracijo. Če želim vse svoje vloge izvajati v svojem najboljšem potencialu in biti v njih kar se da uspešni, moramo znati upravljati vsako vlogo posebej in vsaki vlogi prilagoditi svoje obnašanje in

ravnanje. Vzporedno smo lahko uspešni oz. na visokem nivoju upravljamo več različnih vlog, in sicer z uporabo elementarne zavesti (Elementary Consciousness), da smo v vsaki vlogi zavestno zavestni:

- Smo v stiku s samim seboj in je naše ravnanje skladno z našim poslanstvom.
- Upošteevamo, da vsaka vloga zahteva svoj protokol, torej da vsakič zamenjamo protokol, ustrezen posamezni vlogi, da spremenimo svoje obnašanje v odvisnosti od vloge, okolja in odnosov.

Zato, da lahko v vsaki svoji vlogi izkoristimo svoj celoten potencial, smo v njej najboljše, moramo biti prezentni. Da smo v ustrezni frekvenci, je pomemben proces prehodov oz. tranzicije med posameznimi vlogami, pa tudi znotraj teh vlog. Z ustrezno tranzicijo oz. prehodi med posameznimi vlogami uspemo vsako od njih opravljati z optimalno energijo. V nasprotnem primeru z neustreznimi prehodi izgublamo svoj enegetski, mentalni in psihični potencial.

Naš vsakdanjik je sestavljen iz serije prehodov med različnimi vlogami, pa tudi znotraj posamezne vloge - vsako jutro, ko vstanemo, opravimo svoj prvi prehod iz počitka v akcijo. In začetek dneva je že prehod. Ko peljemo otroke v šolo ali vrtec in gremo v službo, naredimo prehod iz družinske v službeno vlogo. Ko se pripeljemo v službo in hodimo na delovno mesto, prehajamo iz samote, v vlogo, ko bomo morali sodelovati z ostalimi ... V službi imamo več različnih prehodov - pregledujemo pošto, študiramo materiale, se pripravljamo na sestanek, smo na sestankih, imamo konferenčne klice, poučujemo, prodajamo ... Ko zaključimo službeni del dneva, gremo na rekreacijo, druženje s prijatelji, nakupujemo, se vrnemo v družinsko okolje ... Sami prehodi oz. tranzicije.

Premor in čas med posameznimi prehodi med različnimi vlogami so dragocene priložnosti in svobodni prostori, v katerih se ustavimo, da se lahko regeneriramo in zberemo energijo, se v tišini pripravimo na naslednjo vlogo.

Med prehodi skušamo priti v shunio, v ničelni um. Yogi Bhajan pravi, da *'če ne veste, kako bi se spravili na nič, ne znamo priti na tisoč ... Če nismo zmožni predstaviti v vzratno prestavo, ne vemo predstaviti v prestave, ki nas peljejo naprej. Življenje temelji na uspešnem upravljanju ročne prestave, da vemo, kdaj moramo iti naprej in napredovati, kdaj pa moramo biti sposobni tudi dati v vzratno prestavo in iti nazaj. Ne glede na to, ali gremo naprej ali nazaj, moramo znati priti na parkirišče in se*

ustaviti, da pridemo do nič, shunie. Prav neznanje upravljanja prehodov, zmožnosti da preidemo v shunio, je vzrok za stres, napetosti, živčne udarce, črnogledost ...

V življenju je nujno, da gremo naprej, a kdaj je potrebno, da stopimo tudi nazaj, to je v redu, to je v pravilih, to ni napačno. Potrebno je, da ukrepamo, da se odzovemo.'

Pomislite, v koliko vlogah ste v vsakdanjem življenju sami! In kako običajno prehajate med njimi?

Ali prenašate naprej negativno energijo z npr. napetega sestanka ali konfliktne situacije s partnerjem? Ali preidete v svojo naslednjo aktivnost brez premora, čeprav se zavedate, da vas je določena situacija energetsko izčrpala in spravila v slabo voljo? Prihajate domov v družinski krog pod vtisom stresa z delovnega mesta? Ali tekom dneva izgubljate občutek prisotnosti in hvaležnosti do življenja in ostalih? V teh primerih verjetno svoje naslednje vloge ne opravljate optimalno in verjetno niste v njej v polni prezenci.

Poizkusite prihodnjič izpeljati premik iz ene aktivnosti v drugo, ki je morda bolj zahtevna ali pomembna, na naslednji način:

1. Zaprite oči za minuto ali dve ...
2. Mentalno ponavljajte besedo '*sprosti se*', obenem pa zapovejte telesu, da sprosti napetosti v ramenih, vratu, obrazu, čeljustih, hrbtenici, nogah, umu in duši.

Če gre težko, se posvetite vsakemu delu telesa posebej, dihanje globoko in si ponavljajte '*sprosti se*'.

3. Ko začutite, da ste sprostili svoje napetosti (in to seveda ne morejo biti vse napetosti v našem življenju 😊), greste na naslednji del: **POSTAVITE NAMERO**, kaj želite doseči in kako želite čutiti naslednjo aktivnost, ki je pred nami. Vprašate se lahko: '*Kakšno energijo želim prinesiti v naslednjo vlogo? Kako jo lahko izpeljem z odličnostjo? Kako bi lahko užival-a v procesu?*' ali si postavite druga vprašanja, ki vam bodo pomagala, da boste v naslednji vlogi bolj prezentni in s tem uspešni.

S temi preprostimi in kratkimi aktivnostmi si lahko omogočite, da prehajate in izvajate svoje vloge z manj stresa, z več energije in prezenca.

Viri:

Sadhana Sing, predavanja Leadership & Success

Guru Gian, Kundalini Yoga Coaching, Training Manual

Brendon Burchard, High Performance Habits

Yogi Bhajan, Meditation Course - The Phenomenon of Sound - Day One, NY, 21/9/1991

Meditacija v bitju: jaz sem (jaz sem jaz) ***Meditation Into being: I Am I Am (I Am I Am)***

Vir: Library of teachings

Ta mantra povezuje končne (finite) in neskončne (infinite) identitete. Prvi "jaz sem", ki poudarja "jaz", je osebni in končni občutek samega sebe. Drugi "jaz sem", ki rahlo poudarja, je "Sem", je brezosebni in transcendentni občutek Self. Vse prave mantre v svoji notranji strukturi in oblikovanju združijo prav to polarnost neskončnega in končnega.

Če izovorimo samo prvi "Jaz sem", bo um samodejno poskušal odgovoriti: "Jaz sem kaj?" in um bo pričel iskati skozi vse kategorije in vloge, ki imajo končne identitete. Če takoj poveste drugi del mantre, »jaz sem«, misel postane: »Jaz sem tisto, kar sem«. Biti to, kar smo, je bistvo resnice in vas bo pripeljala do narave realnosti. Roka in dihanje nas vodita v ritem, ki v vas krepi svojo sposobnost ohranjanja občutka sebe, ko se vaša zavest širi.

Jogi razvija svoj odnos med končnim in neskončnim občutkom samega sebe. Ko um postane navezan na določeno čustvo ali predmet, ki ga želi ohraniti, pogosto pozabi to razmerje. Ena izmed pomembnih navad, ki jih um skuša implementirati, je prav sposobnost, da prekinemo to odvisnost, in sicer s premikom v perspektivo neskončnosti. To je tudi perspektiva Biti, ki obstaja pred predmeti, ki jih zberete, in celo pred telesom, ki ga uporabljate. Zelo močno in učinkovito je, da opominjamo svoj um o svoji resnični identiteti s svojim neskončnim bitjem. Jogi želi v življenju sodelovati s pristnostjo in celovitostjo.



Navodilo

1. Sedite v lahkem položaju, z lahkotno vratno zaporo.
2. Hrbtenico držite zravnano. Postavite desno roko čez desno koleno. Komolec naj bo zravnana in roka sproščena v Gyan Mudri.
3. Dvignite levo roko pred srce. Dlan je zravnana in obrnjena proti prsnemu košu. Prsti kažejo desno.
4. Meditacijo začnite z levo roko 15 cm od prsnega koša. Ponavljajte glasno »Jaz sem« (I am), ko približate roko prsnemu košu do razdalje približno 10 cm. Nato izgovorite "Jaz sem" (I am), ko razširite dlan do razdalje približno 30 cm od prsnega koša. Nato kratko vdihnete skozi nos, ko potegnete roko nazaj v prvotni položaj 15 cm od prsnega koša.
5. Ustvarite stabilen ritem z mantram in dihom.

Na koncu globoko vdihnite, zadržite dih in se sprostite.

