



RAVNOVESJE

Kaj mi je o ravnovesju pripovedovalo kolo na poti čez drn in strn

Zgodba, ki nas popelje v OZAVEŠČANJE in PRIČUJEČNOST BIVANJA



Jerica Lebar

©2019 Jerica Lebar s.p. Vse avtorske pravice pridržane.



Po dolgem času je prišel sončen dan, ki me je že v ranem jutru zvalil ven. Čeprav sem najprej šla na sprehod v gozd z našim kužkom, s katerim sva se dodobra naužila glasnega ptičjega petja in zelenila grmovja ter dreves, me je ves čas nekaj vleklo na kolo.

Ja, kolesarjenje je eden od mojih največjih užitkov! A ne kjerkoli – obvezno mora biti v gozdu, po malo obljudenih kolovozih, ob spremstvu potokov ali rek...v naravi.

“Greš z menoj na kolo?” sem še vsega zaspanega vprašala moža. Ni ga vleklo na kolo. Pravi, da mora počivati... Sprva mi odgovor ni bil nič kaj všeč. “Ni mu, da bi šel z menoj!” se je oglasilo v meni. Potem pa sem bila pravzaprav vesela, pravzaprav je prišlo kar nekakšno olajšanje: “Lahko bom čisto sama, s svojim tempom, s svojimi mislimi, v naravi, ki jo tako zelo obožujem!”

Ni minilo dolgo, ko sem postavila svoje kolo pred vhodna vrata. Opremila sem se z vsem, s čimer poskrbim tudi za svoje telo in varnost: z vodo, sadno tablico za morebitno hitro intervencijo ob padcu energije, osebnim dokumentom in vsem ostalim, kar mi nudi ugodje na kolesu (kolesarske hlače, vetrovka, očala, kapa, rokavice in rezervna majica).

Moje srce je postalo, ko sem se poganjala čez travnik nad jezerom proti dolini – moji ljubi kolesarski poti, ki ob potoku skozi vzpenjanje po gozdu na koncu ponudi odprt pogled na okoliške hribe in dolino, kamor se nazadnje spustim proti domu.

Bilo je jutro, zrak je bil svež, sonce je pričelo greti in le malokje sem srečala ljudi. V užitku gibanja, ki mi ga je nudilo telo, sem opazovala okolje, ki mi je na vsakem koraku ponujalo nove in nove poglede: travniške rože, ki so bile ob vstopu v mesec rožnik v polnem razcvetu (kjer travnika še niso pokosili), bogato zelenje grmovja, trave, drevesnih krošenj... In veter, ki je pihal z vseh strani, še posebej direktno v obraz, in mi tako zaustavljal hitrost ter zahteval še dodatni napor. A vse to je bilo zame velik užitek! Rada imam veter in tudi sonce in dež kot in tudi jasno nebo...

Tako sem v svojih mislih s smejočim obrazom s pozornostjo na cesto in okolico vozila proti dolini, kjer se prične gozdna pot. Nekaj metrov pred koncem asfaltirane ravne ceste sem spustila roke z balance, hrbet pa se je samodejno vzravnil; težišče se je prestavilo v osrednji del medenice. Roke sem raztegnila na obe strani. Pljuča so se razširila, obraz rahlo povzdignil usmerjenim pogledom naprej in občutek sem imela, kot da letim!

Moje kolo in telo sta lahko balon! 😊

Do tu sem se je v meni zvrstilo že nešteto misli, ob katerih sem veselo brez glasu vzklikala, in kar naenkrat se je skozi moje misli pripeljala z velikimi črkami zapisana beseda:

RAVNOVESJE!

Kot da bi bila pred menoj na nekem nevidnem ekranu izpisana beseda ravnovesje, sem postala še bolj pozorna na svoje gibanje, na veter, sonce, travnik, hiše, krave, rože, drevesa, metulje, barve in oblike. “Kakšna skladnost in lepota!” so se razveselili oko, občutki v telesu ter dotik vetra in sonca na moji koži.

“A vendar,” sem se vprašala, “kaj ima ravnovesje skupnega s kolesarjenjem po naravi?”

In potem je moje kolo pričelo pripovedovati...

Če nimaš svojega ravnotežja, padeš!

**Če želiš živeti lahkotno, izpolnjeno in radostno,
je potrebno najti in živeti v svojem ravnovesju!**

KAKO RAZUMETI, KAJ POMENI BITI V RAVNOVESJU TEM TRENUTKU

Pri sreči ne gre za intenzivnost, temveč za ravnovesje, red, ritem in harmonijo.

(Thomas Merton)

Toliko govorimo o ravnovesju, a le stežka dojamemo, kaj to pravzaprav pomeni, kajne? Kaj pomeni beseda “*ravnovesje*” *?

Pa pogledajva sedaj, kaj to pomeni v tvojem življenju? Narediva preprosto vajo, si za?

Najprej pomisli in pogledj, kaj v tem trenutku počneš, kje si, kaj čutiš:

~ *KJE SI?*

Voziš se s kolesom, pozornost je usmerjena v cesto, da lahko varno obvoziš prepreke, luknje, pravočasno obrneš v levo ali desno, ko se pojavi ovinek...

~ *KAJ ZAZNAVAŠ IZ OKOLJA?*

Veter, sončne žarke, mušico, ki se ti je zaletela v obraz, pot, ki teče po hrbtu...

~ *KAJ ČUTIŠ V SEBI?*

Veselje in neskončni užitek, lahkotnost in brezmejna hvaležnost telesu, ki ti omogoča to lahkotnost gibanja in vzdrževano kondicijo...

~ *KJE SO TVOJE MISLI?*

Morda spomin na moževo zavrnitev povabila... Pa se potem, ko se pelješ mimo odcepa v hrib, kjer si lani zgrmela s kolesom, prikrade še misel na nepričakovan in nepojasnen težek padec s kolesom, kjer si čudežno odnesla le z nekaj praskami. Pa kaj bo za kosilo, kaj bom najprej dala na štedilnik, da bo kosilo gotovo do dogovorjene ure...

Vse to in še več se sočasno dogaja na eni sami poti v nekem trenutku. In ti trenutki ti ves čas begajo pozornost sem in tja – od pogleda na krasno barvito cvetlico, do luknje, ki se ji je potrebno izogniti, pa sunek vetra, ki zamaja ravnotežje kolesa in telesa... Potem spet ta ali ona misel, ko ni fokusa na cesto, veter ali cvetlico, a kljub temu je zaznavanje tudi tega prisotno.

A ob vsem tem se odvija še ena igra! Uau! Nenadoma so se pojavili kot igralci na odru še moji duhovni vodniki: ARHETIPI. “Le kaj imajo oni opraviti s tem?” bo sedaj marsikdo pomislil. O, pa še kako! Pa pogledjmo, kako je potekalo kolesarjenje od ideje do prihoda domov! ☺

* *Ravnovesje* je stanje sistema, v katerem so nasprotujoče si silnice enako močne. Ravnovesje je lahko stabilno ali nestabilno. Pri stabilnem ravnovesju se sistem vrne v ravnovesno lego po (manjši) motnji. Sistem v nestabilnem ravnovesju pa se po motnji sam od sebe ne vrne v ravnovesno stanje.

(vir: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ravnovesje>)

OSNOVNI VZORCI (ARHETIPI), KI NAM POMAGAJO PREŽIVETI

Ste kdaj pomisli na te vaše temeljne lastnosti, ki so vam na različne načine pomagale, da ste prišli do sem, kjer ste sedaj?

Kako bi vam lahko to ozaveščeno delovanje pomagalo še naprej?

Kaj so vas naučili, ti naši dragi Učitelji, preživetveni arhetipi

OTROK, SABOTER, ŽRTEV in PROSTITUTKA?

Čudni liki, kajne? Le kaj to pomeni?

Ti štirje osnovni liki **simbolizirajo naše glavne življenjske preizkušnje in tudi izbire, kako se obdržati pri življenju**. Vsi skupaj predstavljajo strahove in ranljive točke, ki povzročijo, da potlačimo moč našega duha v fizičnem svetu. Vplivajo na naš odnos do materialne moči, na to, kako se odzivamo na avtoriteto in kako se odločamo.

A hkrati so tudi naši odlični spremljevalci intuicije. Z njimi lahko **ozavestimo svoje ranljivosti**, svoj strah, da bi postali žrtev. Pomagajo nam spregledati, kako zbežimo od svojih priložnosti ali spodkopljejo naše sanje. Ti naši arhetipi pa lahko postanejo naši najmočnejši pomočniki, da ne zabarantamo svoje moči, ne podležemo strahu ali vplivu okolja ter ohranimo svoj notranji duh, svojo prvotno iskro in moč. **Pomagajo nam, da se lahko popolnoma opremo nase in spregledamo, da tam, kjer drugi vidijo ovire, mi vidimo možnosti za uspeh.**

Arhetip ŽRTEV – VARUHNJA SAMOSPOŠTOVANJA

“Greš z menoj na kolo?” sem vprašala moža v želji, da bi se mi pridružil na dopoldanskem krajšem izletu.

“Ne, ne da se mi. Moram počivati, ker me boli roka,” je dejal iz postelje.

V meni se je takrat za hip pojavila misel: “Spet ima izgovor! Naj tudi jaz ostanem doma, ker ne gre z menoj?”

Za žrtev, ki bi se v svoji senci zdaj najraje zavlekla v pomilovanje same sebe, bi bilo to vsekakor najbolj sladka hrana.

Vendar je **prevladala lekcija**, ki jo arhetip žrtve nosi v sebi, in duh notranje Kraljice je odločno zašepetal v srce:

**“Nihče drug kot ti, ni odgovoren za tvojo srečo.
Zato naredi, kar si želiš – sama! Kaj te omejuje? Ničesar in nihče!
Pojdi in uživaj!”**

Nasmejala sem se in pravzaprav mi je bilo, iskreno priznam, na nek način celo v olajšanje, da bom lahko kolesarila sama v svojem tempu, izbrala pot in ne bi se mi bilo potrebno komurkoli prilagajati (kar je neobhodno, če imaš sopotnika). Uživala bom v tem lepem dnevu ter na poti, ki sem se je veselila!

Arhetip Žrtev je eden od štirih osnovnih preživetvenih arhetipov, ki nas **uči samospoštovanja**.

Žrtev nas **uči postaviti se zase, razviti samospoštovanje in osebno moč**.

Dostikrat krivimo starše, sistem, planete, nadrejene, energije, bolezen, partnerja, vreme..., da ne naredimo tistega, kar si želimo. Ali pa menimo, da smo kaznovani za to, česar nismonaredili...

A ta duhovni vodnik nas želi naučiti, da se ni vredno odreči svojemu občutku moči zato, da bi se izognili prevzemu odgovornost za svojo neodvisnost. Vse potrebno imamo v sebi, le naučiti se moramo postaviti svoje osebne meje.

Kajti vse in vsakdo (ljudje, situacije) je v našem življenju tu po Dogovoru, da bi nam pomagal pri našem duhovnem učenju, dozorevanju, spoznanju.



Arhetip SABOTER – VARUH IZBIRE

“Ali naj sedaj grem ali ne?” se je v meni oglasil Saboter. No, tokrat me ta vodnik ni pustil zbežati, temveč mi je dal odločnost, da naredim, kar sem se namenila narediti.

A na poti se je oglasil še nekajkrat: “Kaj pa, če bi zavila po drugi poti? Morda je lažja?” Kot da bi me želel premeteno zvabiti od moje odločitve peljati se po poti, ki jo resnično obožujem in v kateri uživam.

Tudi tokrat sem takoj zmajala z glavo in neomajni duh Atleta je odločno dejal ter pomagal Saboterju pri izbiri:

“Ne, grem naprej. Vem, po kateri poti si želim, in kaj je moj cilj!”

Tudi Saboter je eden od arhetipov, ki nam pomaga preživeti.

Je kot ogledalo, ki odseva naše strahove pred tem, da bi prevzeli odgovornost zase in za tisto, kar ustvarjamo.

Je morda najbolj intimno povezan z našo sposobnostjo preživetja v materialnem svetu. Kajti predstavlja strah pred tem, da bi povabili in sprejeli spremembe v svoje življenje.

Globoko v sebi vemo, da za vsako spremembo potrebujemo moč in jo znamo tudi uporabiti. Moramo se le odločiti se in narediti, kar je prišlo v naše življenje kot priložnost. Bomo sprejeli to odločitev ali se bomo ustrašili in zbežali?



Arhetip NOTRANJI OTROK – OTROK NARAVE

Vozila sem se med drevjem, ob potokih in poslušala glasno žvrgolenje ptičjega zbora. Ti intam je kakšen ptič preglasil ostale in njegov zvok je odmeval še dolgo med krošnjam. Ustavila sem se ob cvetju, ki je že od daleč žarelo v svoji ciklamno rdeči barvi. Veter (čeprav bi lahko bil za nekoga moteč) je z vseh strani prinašal vonj bezga, akacije, lapuha, pokošene trave, lesa, ... naravnost v moj nos!

Kako sem uživala in občudovala to pestrost, lepoto in skladnost oblik! Ko sem prišla na najvišjo točko, od koder sem se potem spustila nazaj v dolino, sem vsa premočena slekla majico in oblekla suho. Ozrla sem se v nebo, pogled je objel razgled po hribih in nenadoma sem obstala v zavedanju nezmotljivega in popolnega ravnovesja narave: “Veter in sonce sta v današnjem dnevu popolna kreatorja ravnovesja! V prejšnjem mesecu je bilo precej padavin, zemlja je mokra, morda celo preveč mokra za ta letni čas. In danes, ko je končno posijalo sonce (in napovedi za naslednje dni so obeti sončnega vremena), je tukaj še močan, a nežen veter, ki opravlja svojo vlogo uravnoteženega prehoda v bolj suhe dni. Sonce, ki iz tal dviguje vlago, bi lahko ta presežek vode prehitro izparil v nebo in zopet bi se kapljice zbrale v oblakih, inbi se pod pritiskom svoje teže prehitro vrnilo na zemljo. Tako pa veter poskrbi, da se deževni dan čimbolj odmakne stran. Kakšna popolnost! Ravnovesje!”

In notranji Hedonist je prinesel potrditev Saboterju, da je bila njegova izbira prava, kajti užival je v nasladi vonjev, barv, oblik, prepojenih z nedojemljivo skladnostjo, ki jo zmore le narava!

Narava je moj navdih, moje zatočišče.

V meni prebuja radost, razigranost, otroško razposajenost...

In me uči potrpežljivosti, sprejemanja ciklov – kot se narava giblje skozi štiri letne čase: skozi mirovanje in počitek, rast, razcvet, zorenje in umiranje – se giblje vse v mojem življenju.

Ta duhovni vodnik, arhetip “Otrok narave” navdihuje h globoki, zaupni povezavi z naravnimi salami.

Je nežen in čustven, a utegne biti tudi nepopustljiv in ima sposobnost preživetja – je vzdržljiv kot narava sama.



ČUTIŠ TUDI TI MOČNO POVEZANOST Z NARAVO?

Najdeš v naravi svoj mir?
Je morda ptičje petje tvoja meditacija?
Ali navdušeno pohajkuješ po gorah?
Si ljubitelj živali in čutiš močno povezanost z njimi?

Potem v tebi živi ta radostni otrok, ki zaupa naravi in čuti prav posebno povezanost z njo.
Narava je popolna v svojem ravnovesju – bodi njen opazovalec, prisluhni njenim zgodbam!
Poskušaj jih preslikati v svoje življenje in zagotovo ti bodo prinesle odgovore, ki jih boš potreboval v nekem trenutku.

TVOJE MISLI, ODGOVORI, SPOZKANJA

Arhetip PROSTITUTKA – VARUHINJA VERE

Prišla sem domov in že skoraj dokončala kosilo, ko sem se še vedno ukvarjala z vprašanjem: "Ali se mi sploh ljubi ob vseh teh jedeh, ki sem jih pripravila za svojo družino, narediti še zelenjavne zavitke zase, ki so mi dišali že kar nekaj dni?"

"Eh, pa saj je dovolj vsega – si bom na svoj krožnik nadevala zelenjavni del, ki je bil kot "priloga". Že pred časom sem namreč iz svojega jedilnika izločila hrano živalskega izvora, saj se ji je moje telo v nekem trenutku temu enostavno uprlo.

A v meni se je v tistem trenutku obudila hvaležnost do telesa, ki me je ta dan tako lepo popeljalo na kolesu in želela sem mu dati najbolje, kar si želi in potrebuje. Toliko časa si že želim pripraviti zelenjavne zavitke, zato si jih tudi bom!

Vesela sem bila, ko sem uživala ob okusih, ki so bili združeni v hrani, ki sem jo ponudila svojemu telesu – še bolje pa je bilo, ko sem opazovala, koliko energije in dobro telesno počutje mi je ponovno prinesel preostanek dneva!

Odločim se zase in si rečem »DA«.

Ni se mi potrebno podrejati okusu drugega, če čutim, da to ni zame!

Ah, ta "nerodni" izraz duhovnega vodnika vam ne sporoča, da se "prodajate v najstarejši obrti"! Ta arhetip v vašem življenju uteleša in preizkuša moč vere. Če imate to zaupanja, vas nihče ne more kupiti, saj veste, da zmorete poskrbeti zase in da na vas pazi Božanska sila.

Za koliko in za kaj ste pripravljeni zabarantati, "prodati" svojo integriteto, moralna načela, svoj razum, besedo, telo ali dušo - v zameno za varnost in moč?



Izzivi, ki nas soočajo z našimi strahovi za preživetje, so pogosto poniževalni in zastrahujoči. Takrat pride na plan ta naša notranja "Prostitutka", da nas spomni, koliko smo vredni, kolikšna je naša vera, koliko se čutimo vredni.

POZNAŠ SVOJO VREDNOST IN VERJAMEŠ VASE?

Tudi tokrat bo tvoja iskrenost prinesla možnost, da prepoznaš svoje vrline (ali pa sence)!

Znaš reči "ne", kadar čutiš, da te nekdo ne spoštuje in od tebe zahteva nekaj, kar te ponižuje?
Ali si še vedno v odnosu, ki ni dober zate, ker nočeš ostati sam/a?
Kako se odzoveš, ko nadrejeni zahtevajo, da narediš nekaj, kar je neetičnega ali nezakonitega "v korist podjetja"?

Ali postaviš raje nizko ceno za svoj izdelek samo za to, da ti morda ne bodo očitali, da si "drag/a"?

Se boš odločil/a za študij, ki te veseli, ali boš študiral/a nekaj, kar pravijo, da bi bilo bolj "dobičkonosno"?

Koliko je preračunljivosti v tvojih odločitvah?

Ali veš, kdo si in kakšna je tvoja vrednost?

TVOJE MISLI, ODGOVORI, SPOZNANJA

PODPORNI VZORCI (ARHETIPI) NAM POMAGAJO OKREPITI VRLINE MOČI IN PREŽIVETVIM VZORCEM POKAZATI NJIHOVO ZLATO

V posameznem obdobju življenja prevladujejo na naših življenjskih področjih različni arhetipi - ki pa se redno menjujejo - odvisno od življenjskega izziva, ki je pred nami. Ko jih spoznamo, postanejo naši najboljši prijatelji in vodniki.

Ko razumeš, ko spoznaš, kako lahko z ozaveščenim vzorcem obnašanja (arhetipa) najdeš najboljšo rešitev za svoj izziv, je tudi tvoj korak dosti bolj odločen in lažji!

S pomočjo arhetipa, svojega vzorca obnašanja, bo um lahko bo razumel, kaj se dogaja, in srce bo sprejelo brez strahu, kar prihaja novega na tvojo pot.

In kako krasno je lahko, če imamo na razpolago takšno povsem praktično orodje, ki podpre naš um tam, kjer je včasih nezavedno močnejše in le težka pridemo do tega skritega kotička v nas!

Vsak ima svojega osebnega podpornega arhetipa – odvisno od obdobja, od situacije ali od izkušenj, ki jih želi duša doživeti, izkusiti in se v tem izmojstriti. V vsakem je množica lastnosti, ki predstavljajo osebno moč na posameznem področju. Morda tebe podpirajo lastnosti Kraljice, Služabnika, Družabnika, Matere, Čudežnega otroka, Mistika, Dame, No, mene sta na tej dogodivščini s kolesom vseskozi spremljala in podpirala dva arhetipa: *Atlet* in *Hedonist*.

Morda imaš ti v sebi drugačne vrline, ki jih želi izkusiti in te opolnomočiti tvoja duša, a s teboj vseeno delim svojo zgodbo – ki bo morda pomagala, da tudi ti pokažeš tisti svoj delček sebe, ki ima moč osvetljevati, pozlatiti tvojo lastno pot!

Z roko v roki arhetipa

ATLET – VARUH DUHA in HEDONIST – VARUH UŽITKA

Potiskala sem kolo po strmi gozdni poti in občudovala metulje, ki so obletavali cvetje. Sčasoma je pot zahtevala dodatno moč, po telesu sem začutila potne kapljice in pozornost se je preusmerila v čutenje telesa. Kakšen resničen užitek je zamečutenje lastnega telesa, ki v svojem skladnem delovanju zmore omogočiti delovanje mišicam, organom, čutilom, ... da lahko doživljamo vse, kar je, tukaj na zemlji! V pričujočnosti giba in dražljajev, ki so se me dotikali skozi lepoto oblik, barv in vonjev, sta se vame naselila radost in občutek izpolnjenosti. Potiskala sem pedala v duhu vztrajnosti, v moči volje, ki mi vselej stoji ob strani. Ob tem sem se nasmehnila spominu, ki mi je takrat prišel naproti: spomnila sem se svojih srednješolskih dni, ko sem aktivno igrala odbojko v našem klubu. Uživala sem v tem športu, ki je združeval individualne vrline z ekipnim sodelovanjem, taktičnost, mehko in eksplozivnost. In zahteval voljo, discipline ter odločnost. Ko mi je pojenjala volja ali pa mi je postalo malce prenaporno v času, ko smo tudi v šoli imeli natrpano s preizkusi znanja, sem iznašla svojo metodo za krepitev volje. Morda bo komu to prineslo nasmeh na usta, a lahko vam povsem verodostojno zatrdim: zame je to delovalo! Kako sem mojstrila svojo moč duha? Zvečer, tik preden sem zaspala, ko se je postelja že dobro ogrela in me je skoraj že pogreznilo v sen, sem odgrnila odejo, vstala in zakorakala skozi mrzlo sobo od vrat, jih rahlo odprla in zaprla nazaj ter hitro skočila v toplo posteljo. Kolikokrat in kako pogosto sem to počela, ne znam povedati, a največja zmaga je bila dosežena takrat, ko se je v meni vzbudil največji upor, da vstanem iz tople postelje. Si predstavljate, kako sladko sem potem zaspala! 😊

Ta notranji “Atlet” nosi v sebi vrline neomajnega duha, da kljub brezvoljnosti ne obupamo.

Vztrajam, imam neomajni duh življenjske sile, skrbim za telo in ne obupam!

Z nasmeškom sem potiskala kolo navkreber in pot me je kmalu pripeljala do vrha, kjer se je pred menoj razprostrl razgled v dolino. Če sem prej čutila vsako mišico, pot po hrbtu, opazovala rastlinje in uživala v vonjih cvetja, sem se sedaj z užitkom prepustila strmi poti navzdol. Sedaj je bila še posebej potrebna pozornost na hitrost, zavoje in mimoidoče avtomobile, saj bi lahko najmanjša nepozornost pomenila padec. A kljub temu me je spremljala neizmerna radost ob spominu na vse, kar sem doživela na tej poti. Ko sem se pripeljala domov, sem le še globoko vdihnila in izdihnila. “Tuš!” sem pomislila in komaj čakala, da se predam naslednjemu užitku.

Uživam
v lepem, v skladnem, v tem, kar predstavlja zame užitek.
Uživam zase, morda le v tišini,
v harmonični melodiji, v dotiku vode, sonca, hoji ...

Arhetip Atlet podpira moč našega duha, volje, zbranosti in osredotočenosti na cilj. Zaveda se pomembne vloge, ki jo ima njegovo telo kot tempelj duše, ki mu omogoča, da se z lahkotnostjo giblje in uživa v tem. Kajti telo je bilo ustvarjeno za gibanje. A to lahkotnost lahko doseže le s pravim negovanjem duha in telesa.



Kadar pa se mu pridružijo še vrline Hedonista, ki mu je najbolj pomemben užitek, potem zmoreta v življenju resnično uživati v vsem, kar Življenje prinaša.

Prepoznaš sporočilo, ki ga je predalo kolo med uživanjem čez drn in strn v naravi?

Kolesarjenje lahko postane užitek – tako kot je lahko Življenje užitek, kadar zmoremo povezati:

1. ZAUPANJE VASE IN V SVOJE ODLOČITVE (Vem, kaj si v tem trenutku želim in to naredim.);
2. PREPOZNAVANJE, KAJ SI ŽELIMO, KAJ JE TISTO “NAŠE”;
3. FOKUS, POZORNOST (Biti pozoren tako na svoje notranje dogajanje, vzgibe kot tudi na vplive iz okolja – kot kolesar z usmerjanjem balance (hihi – balance=ravnotežje.);
4. PRIČUJEČNOST (Biti prisoten v zaznavanju trenutka.);
5. ZAUPANJE (Zaupajte v svojo intuicijo, v svoje notranje vedenje in hkrati v vseobsegajoče Zavedanje, ki ga morda ne zmoremo dojeti, a kljub temu zaupamo, da nas bo vselej vodilo po naši pravi poti, četudi se kdaj znajdemo v megli.);
6. SPREJEMANJE DRUGAČNOSTI ALI TISTEGA, KAR NAM MORDA NI VŠEČ (Kot morda veter, ki s svojimi sunki moti kolesarja, a po drugi strani ustvarja balans med naravnimi elementi točno takrat, ko je to potrebno.);
7. MOČ VOLJE (Duh volje je tisti, ki nikoli ne obupa. Četudi je morda kdaj šibkejši, nikoli ne odneha! Morda ga moramo kdaj pa kdaj le kljub vsemu malce potrenirati.);
8. MATERIALNO IN DUHOVNO (Ki je enakovredno.:

Brez zdravega materialnega temelja bodo tudi naša čustva “lačna” in obratno: če ne poskrbimo za čustveni del, se bo na to odzvalo tudi naše fizično telo.

Kadar naš um ni isklajen z našimi čustvi, bo vladala zmeda – kar se bo odrazilo tudi na fizičnem nivoju.

Brez fizičnega telesa, čutil, čustev in uma naša duša ne more izkušati tega, v čemer se je prišla izkušati v vseh njenih vidikih božanskega. Kako bo potem lahko izkusila najlepše od najlepšega, če zanikamo obstoj pomembnosti vidika materialnega in duhovnega? Smisel “duhovnega” vidika je tem, da ga uporabimo v vsakdanjem življenju – le tako bomo svojo “duhovnost” zares živeli. Ne sme nam biti pobeg ali uteha, temveč kot bivanje, resnično BITI tukaj in zdaj, V ZAVEDANJU vseh vidikov bivanja.

Tako kot za užitek v kolesarjenju potrebujemo vzdrževanje kondicije, nam všečen in primeren teren, ustrezne vremenskem pogoje, fokus, prisotnost... tako je tudi v življenju.

**Usklajenost – ravnovesje v delovanju fizičnega, čustvenega, umskega in duhovnega
zahteva nenehno vajo, trening – in če želiš ob vsem tem uživati, bodi
PRIČUJOČ V DOŽIVLJANJU SEBE IN OKOLJA. To pomeni
BITI V TRENUTKU TUKAJ IN ZDAJ.**

Vsak delček nas potrebuje vsakodnevno vajo, nego, skrb, pozornost. Če posvečamo pozornost le enemu vidiku, ravni našega bivanja, potem bivanje ni v našem osebnem ravnovesju. Vsak mora sam zase najti tisto ravnotežje med vsemi ravnemi, kjer vsak delček prejme pozornost in dobi to, kar potrebuje.

Ponujam ti vprašanja v razmislek in prepuščam tvoji iskrenosti pogledati vase ter slišati odgovor:

- Namenjati pozornost le telesu, a zanemariti svoja čustva in dušne želje – ali ti to resnično prinaša mir v srcu?
DA NE
- Če se nenehno zatekaš v meditacijo, v odmik, kakšni so tvoji odnosi – znaš skomunicirati, prisluhniti, sprejemati druge?
DA NE
- Kadar na prvo in glavno mesto postaviš svoj um – veš, kako se odzovejo tvoja čustva?
DA NE
- Ko v hrepenenju po doživljanju razsvetljenja in vrnitve v “Dom”, od koder čutiš, da prihaja tvoja duša – čutiš, koliko trpljenja je v tebi, ker se bojuješ proti materialnemu vidiku bivanja?
DA NE

Prepoznaš morda, da je kje potrebno še več pozornosti in vaje?

IN ZA KONEC...
KAKO LAHKO NEGUJEŠ SVOJE TELO, ČUSTVA, UM IN DUŠO?

1. *Fizična-materialna raven:*

- UŽIVAJ HRANO, KI JE ČISTA IN ZDRAVA in ki jo tvoje telo potrebuje za prožnost in moč.
- GIBANJE – pojdi redno na sprehod, pleši, vadi jogo, kakršen drugi šport, v katerem uživaš.
- NEGA TELESA – ustrezna higiena, masaža, pobožaj se ...

2. *Čustvena-emocionalna raven:*

- ZDRAVI ODNOSI – DO SEBE IN DO DRUGIH.
- KREPITEV OSEBNIH VRLIN IN KVALITET - sočutnost, ljubezen, hvaležnost, vera, zaupanje.

3. *Umska raven – intelekt:*

- ČISTE MISLI,
- JASNOST,
- ODGOVORNOST,
- ODLOČNOST,
- INTELEKTUALNO RAZMIŠLJANJE (usmerjenost v dobrobit sebe in drugih),
- MODROST.

4. *Dušna raven:*

- V ČEM SE ČUTIM IZPOLNJENO, radostno, mir v srcu,
- V ČEM RESNIČNO UŽIVAM, česa se veselim.

Izberi zase, kar začutiš, da je TEBI lastno, kaj potrebuješ, kaj si želiš in opazuj, kako bo srce postajalo kmalu še bolj radostno in mirno!

**Naj te tvoje Življenje vodi in podpira v uravnovešenem delovanju
z užitkom, radostjo, s solzami osvoboditve in smehom!**

*Z ljubeznijo
Jerica*



www.jericalebar.com
FB Dušni atelje – Jerica Lebar