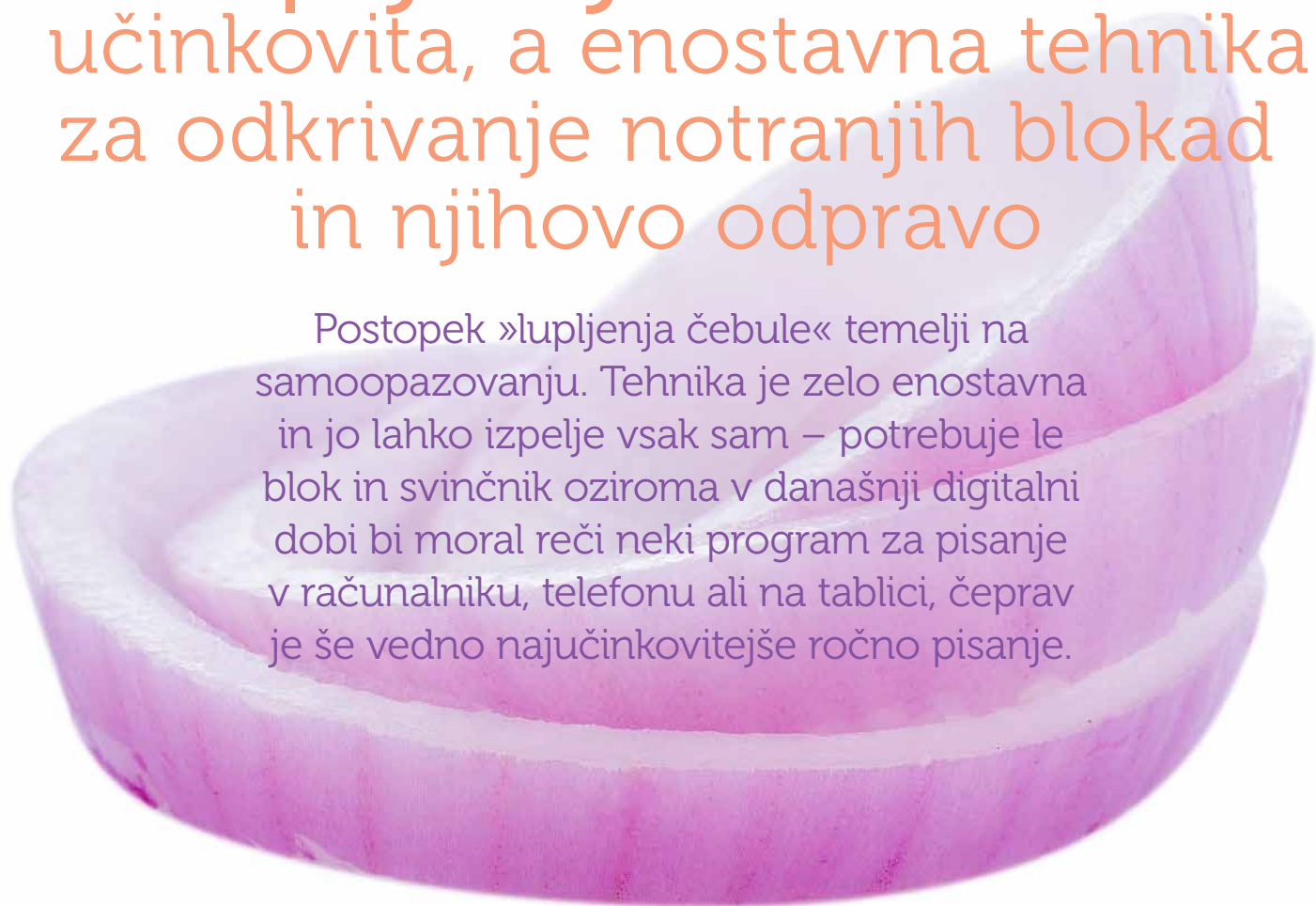




Avtor: **Boris Vene**,
avtor knjižnih uspešnic in
delavnic ter life coach za
vodilni kader

»Lupljenje čebule«: učinkovita, a enostavna tehnika za odkrivanje notranjih blokad in njihovo odpravo

Postopek »lupljenja čebule« temelji na samoopazovanju. Tehnika je zelo enostavna in jo lahko izpelje vsak sam – potrebuje le blok in svinčnik oziroma v današnji digitalni dobi bi moral reči neki program za pisanje v računalniku, telefonu ali na tablici, čeprav je še vedno najučinkovitejše ročno pisanje.



Začnemo z enostavnim zastavljanjem vprašanj, ki si jih zapišemo. Pogoji je, da smo povsem iskreni do sebe in ne olepšujemo stvari. Kar imamo v glavi, zlijemo na papir. Potem vprašanje spustimo skozi sebe ter poiščemo odgovore. Ne nujno enega ali najboljšega, temveč pišemo vse, kar nam pride na misel. To pomeni, da bomo najverjetneje zapisali nekaj odgovorov in morda celo nekaj novih vprašanj.

Skozi pisanje se poskušamo prebiti nazaj, do prvobitnega vzroka, ki je sploh sprožil verigo dogajanja. Če nimamo ideje, kako se lotiti vaje, lahko začnemo z zelo enostavnim vprašanjem, na primer: »Kje tiči vzrok te moje težave?« Skozi odgovor lahko preizkušamo, koliko smo pretočni za

intuicijo in koliko si dovolimo iti v globine. Potem pišemo odgovore. Ostajamo osredotočeni v besedah in mislih, ki v nas vzbujajo največji čustveni odziv, ter raziskujemo plast po plast. Tisti, ki so pripravljeni tudi kaj konkretnega narediti zase, pa lahko gredo še korak dalje in si zastavijo bolj operativna vprašanja. Ta jim bodo ponudila smiselne odgovore, ki bodo razkrili mnoge neizkoriščene potencialne.

Dve vprašanji, ki sta meni osebno spremenili življenje, sta naslednji: **Kaj počnem, čeprav vem, da ni dobro zame? Česa ne izvajam, pa vem, da bi mi koristilo?** In morda še naslednje: **Kaj lahko v zvezi s tem storim takoj?**

Moč tovrstnih vprašanj se skriva tudi v tem, da skozi odgovore razkrivamo

potencial nečesa, kar imamo na dosegu rok. Torej ne iščemo nečesa novega ali neznanega, temveč le odpiramo vrata do tistega, kar že sprejemamo in doživljamo kot potencial. Ko prejmemo odgovore, gremo lahko takoj na delo, saj ne potrebujemo dodatnega časa za raziskovanje, da bi se prepričali o dejstvih in podobno. Na primer, če nekdo želi shujšati in si zastavi omenjena vprašanja, lahko prejme odgovor: »Prenehaj iskati magične tablete, hitre in neučinkovite rešitve ter izgovore in si dajati potuho. Ne oziraj se okoli sebe, ne primerjaj se z ljudmi, ki so se zataknil v svoji izkušnji, temveč vzemi za zgled tiste, ki jim je uspelo. Treba se bo odločiti, sprejeti neki jedilnik in se začeti bolj gibati. Torej najti kakšno urico časa dnevno za rekreacijo in se

zavestno odpovedati neprimerni hrani.«

Skratka, ker odgovori temeljijo na nečem, kar že poznamo in vemo, da bi nam koristilo, nam ponujajo orodja, ki jih lahko uporabimo takoj. Seveda je potem samo od nas odvisno, ali bomo odgovore, ki jih prejmemo, tudi upoštevali.

DRUGA PLAT LUPLJENA ČEBULE

Eno je izvajati proces, nekaj povsem drugega pa upoštevatih dognanja, do katerih se prebijemo. In to je spet ena izmed stvari, o kateri se premalo govori. Danes poznamo mnoge tehnike in učenja, ki nudijo čudovite teorije in odgovore. Vendar je to šele prvi korak.

Odgovori nas bodo sami po sebi le redko pripeljali do preboja. Seveda bi si vsi želeli, da bi naleteli na neko misel, ki bi v nas sprožila tako močan odziv, da bi se v trenutku transformirali in bi se naše življenje spremenilo v pravljico. Pa ne gre tako. Poglejte, koliko ljudi meditira in izvaja različne duhovne tehnike. Dobesedno govorimo o milijardah ljudi. Zakaj pa potem statistike kažejo, da smo čedalje bolj nesrečni?

Poanta ne leži v znanju in novih informacijah. To je še en mit, do katerega se mora prebiti vsak sam, ker nas bo skupnost želela prepričati, da ne vemo dovolj ali da še nismo našli nečesa pravega, zato moramo iskati še naprej. Prav v tem dejanju iskanja ležita tako problem kot rešitev. Enkrat se bo treba ustaviti in začeti zavestno, predano, vztrajno in disciplinirano izvajati – samo eno stvar, ostale pa dati na stran. Oziroma točneje, ko začnemo izvajati eno stvar, moramo postati imuni za vse ostale, saj nam bodo tudi po odločitvi še vedno pred oči prihajale nove in nove stvari.

Gre torej za odločitev in delo. Ne pozabimo, da je naš cilj ustvarjalno izražanje. Nismo se rodili v ta zahodni svet, da bi deset ur meditirali in živeli nekje v osami v hribih Himalaje. Morda je to namenjeno kakšnim posameznikom, vendar ne verjamem, da to velja tudi za nas. Pot do sreče vsakega posameznika leži v odkrivanju samega sebe skozi okolje, v katerem živi.

*Pot do sreče vsakega
posameznika leži v
odkrivanju samega sebe
skozi okolje, v katerem
živi.*

In tukaj se ponovno vračam na izhodišče. Če želite biti resnično srečni ter najti mir v sebi, se začnite ustvarjalno izražati tako, da boste s svojim delom dali neki velik doprinos skupnosti. Če menite, da niste v tem trenutku sposobni za kaj takega, obstaja zelo enostavna rešitev, za katero vam jamčim, da ste zanjo usposobljeni in jo lahko začnete izvajati danes. Ta rešitev so nesebično delo, služenje, pomoč in skrb za druge. V vzhodnem svetu to imenujejo »seva«, vendar zelo malo ljudi razume resnični pomen in ozadje tega. Namreč velikokrat menimo, da je smisel pomoči drugim – poleg praktične koristi, ki jo prispevamo, seveda – občutek, da smo dober človek. V smislu, nekateri bi za to delo računali, jaz pa sem sem se dvignil nad te omejitve in pomagam brezplačno. Tovrstno razmišljanje nas zadržuje na tako imenovani prvi razvojni stopnji, kjer se največkrat počutimo kot nemočna žrtev, ki jo drugi izkoriščajo, brez možnosti vpliva na dogajanje. Izvajanje pomoči ob razmišljanju, kako dobri smo do drugih, skrbni in verjetno tudi duhovno zelo razviti, ker smo tako nesebični, nam ne bo kaj dosti pomagalo. Verjemite, govorim iz lastnih izkušenj. Kajti ta dejanja v resnici niso brezpogojna – zapomni si, kakšne usluge smo nudili ljudem, potem pa pričakujemo, da se nam bo to nekako povrnilo. Če ne ta oseba, pa nam bo povrnil nekdo drug. V skrajnem primeru »bomo šli v nebesa« oziroma se nam bo to nekako poznalo nekoč, ko bomo zaključili to življenje.

Ob takšnem razmišljanju lahko vse dneve pomagamo vsem, na katere naletimo, a vam zagotavljam, da se bomo počutili le čedalje bolj izkoriščene, ne pa duhovno razvite in razsvetljene. Seveda, če smo si pripravljene pogledati v oči in si priznati svoje resnične občutke.

Cilj »seve« je v sebi prebuditi močne

občutke izpolnjenosti, ki pridejo iz spoznanja, da smo okolju prispevali nekaj pomembnega oziroma da tvorimo želeni člen skupnosti, ki nas potrebuje. Zavedanje, da nas skupnost potrebuje, je eden najmočnejših, saj neposredno vpliva na našo zaznavo varnosti.

Ob tem poudarjam, da gre izključno za iskanje občutka v sebi, ne pa plačila. Nikoli ne gre za trgovino v smislu, ker jaz tebi pomagam, sem iz tebe naredil dolžnika; zapomni si in mi ob priliki vrni. Tako razmišljanje vodi v borbe in vojne, ne v mir. Kadar delujemo zaradi lastnega dobrega občutka in smo povsem odvezani od rezultatov oziroma povračila energije, pa »lupimo čebulo« na pravi način.



*Enkrat se bo treba
ustaviti in začeti
zavestno, predano,
vztrajno in
disciplinirano izvajati
samo eno stvar,
ostale pa dati na
stran. Oziroma točneje,
ko začnemo izvajati eno
stvar, moramo postati
imuni za vse ostale, saj
nam bodo tudi po
odločitvi še vedno pred
oči prihajale nove in
nove stvari.*