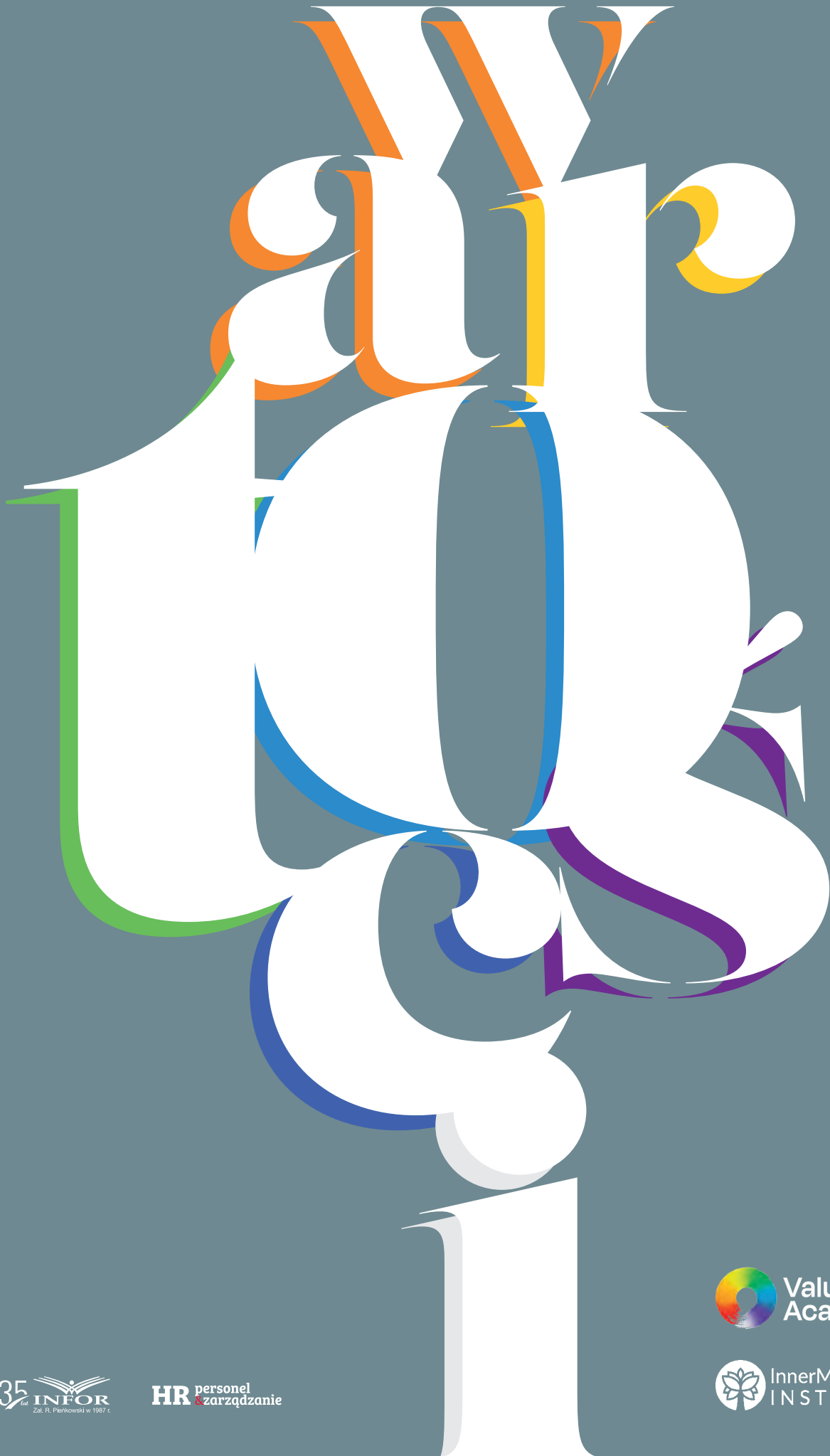




**„Wartości to rdzeń
naszej egzystencji ...**

**Wartości są źródłem
autentycznego
i rozumnie
uzasadnionego
sensu życia.**

**Człowiek żyje
wartościami
i dla wartości”.**

Kazimierz Popielski

„Wartości dla życia”

Ta publikacja jest zaproszeniem do przestrzeni wartości w twoim prywatnym wszechświecie. Eksplorowanie wartości, którymi kierujemy się w życiu, to jeden z etapów odkrywania siebie. Chcemy poznać i świadomie zdefiniować to, dzięki czemu jesteśmy tym, kim jesteśmy. Chcemy zrozumieć siebie, nasz sposób życia, nasze wybory i decyzje. Chcemy dowiedzieć się, co jest źródłem naszej mocy. Chcemy odkryć, co jest sensem naszego życia. W trudnych czasach nasze systemy wartości mogą się bardzo usztywniać, mogą zupełnie się rozsypać lub znacząco ewoluować.

Ta publikacja może być pomocna w odnalezieniu pogubionych lub zapomnianych istotnych elementów budujących szczęśliwe życie lub choćby w odnalezieniu spokoju wewnątrz siebie. Można ją również potraktować jak zarys mapy lub listę poglądową, dzięki której można systemowo i w sposób uporządkowany przyglądać się poszczególnym obszarom swojego życia lub nawet wejść z nimi w głębszy kontakt. Można skupić się na życiu prywatnym lub zawodowym, na relacjach z innymi ludźmi lub na autorefleksji, można przyjąć inną interesującą nas perspektywę. Możliwości jest wiele. Opis 96 wartości koresponduje z zestawem kart wartości (InnerMastering® Cards) wydanych przez InnerMastering® Institute. Są one poukładane systemowo, w sposób zamierzony i odzwierciedlają poziomy złożoności (dyskursy) zawarte w modelu Spektrum Świata.

Zapraszam do zadumy. Temu służą opisy, opowieści, pytania czy skojarzenia. Traktuję je jak poszerzające perspektywę inspiracje. Wierzę, że dzięki temu każdy może dotrzeć do własnego zrozumienia.

PIOTR PILIPCZUK

Założyciel InnerMastering® Institute



Twoje życie definiowane jest przez twoje wartości, twoje wartości z kolei tworzą twój charakter i są siłą napędową do realizacji twych celów. W końcu każda decyzja zorientowana jest na wartości. Zadania, które wykonujesz, nadają sens twemu życiu i wypełniają je. Stąd powstaje głębokie uczucie wewnętrznej satysfakcji

...

Nikolaus B. Enkelmann Charyzma

Na temat wartości można wiele napisać i zawsze będzie to za mało, dlatego będę pisać krótko, dotyczyć tylko sedna. Kluczowe jest poszukiwanie własnych odpowiedzi, ponieważ tylko te – tak naprawdę – są ważne. Deklaratywnie wszyscy hołdujemy tym samym wartościom i żyjemy w zgodzie z nimi. Niestety jest to bardziej nasze marzenie niż rzeczywistość. Dlatego tak często niedowierzamy, że jakaś wartość jest przekraczana, łamana. W takiej sytuacji w naszej głowie pojawiają się ważne pytania. Skoro wszyscy żyjemy w zgodzie z tymi samymi wartościami, to kto nam tworzy taki zagmatwany świat wokół? Kto za to odpowiada? Gdzie się ukrywa? Odpowiedź jest oczywista, prosta, lecz bardzo zaskakująca i niewygodna. Ten ktoś ukrywa się w nas samych. Nie chcemy tego przyznać, nie chcemy tego przyjąć do wiadomości i zawsze poszukujemy winnych za taki stan rzeczy gdzieś poza sobą. Nie ma winnych. To nasza wspólna odpowiedzialność.

O wartościach łatwo się mówi, o wartościach można naprawdę pięknie mówić, tyle że to nie wystarczy. Tak naprawdę o wartościach dowiadujemy się dopiero wtedy, gdy ktoś działa. Wartości wyrażają się w działaniu, a nie w słowach. Wartości się nie głoszą, wartościami się żyje.

Problem polega najczęściej na tym, że nawet jeżeli mówimy o tych samych wartościach, to kryteria ich realizacji często mamy różne. Używamy tych samych słów, ale to nie oznacza, że rozumiemy je w ten sam sposób i podobnie mamy ustawione granice. To powoduje, że nasze wartości są tylko teoretycznie wspólne. Podkreślam, kluczowe są tu kryteria. Wartości i kryteria ich realizacji muszą być precyzyjnie określone, muszą być spójne, klarowne i jawne. Na poziomie wartości nie istnieje strefa szarości. Albo coś jest, albo tego nie ma. Nie można być troszkę uczciwym lub troszkę szczerym. Tak jak z ciężką – nie można być troszkę w ciężkiej – albo się jest, albo nie jest.

Pamiętajmy też, że wartość sama w sobie nie jest czymś, co można dotknąć. Słowo określające wartość jest nominalizacją, a to oznacza, że nie ma zapachu, smaku, masy, gęstości. Nie można jej zobaczyć lub dotknąć. To energia i celowo użyłem w tej chwili liczby pojedynczej. Uważam bowiem, że realnie istnieje tylko jedna wartość i jest nią miłość. Wszystkie inne są jedynie wyodrębnionymi aspektami tej jednej. To jest oś naszej wewnętrznej busoli.

Każdy człowiek potrzebuje wewnętrznego punktu odniesienia. Dzięki temu w każdej chwili może sprawdzić, czy jest zharmonizowany, czy doświadcza dobrostanu. Jeśli ktoś chce naprawdę spokojnie żyć, nie może opierać się na opinii innych ludzi lub na jakichś zewnętrznych kodeksach. Potrzebuje raczej stałego kontaktu z przenikającą go energią. Życie w zgodzie z wartościami tym właśnie jest.

Wewnętrzny kodeks wartości jest najważniejszym, jeśli nie jedynym prawdziwym gwarantem porządku. Można tworzyć setki praw i reguł postępowania, ale to nie pomoże, jeżeli wewnątrz-



na busola nie działa. Transparentność, czytelność danej osoby wynika z harmonii na poziomie wartości. To kluczowa kwestia. Zamieszanie w sferze wartości utrudnia kontakt, a czasem nawet dyskwalifikuje daną osobę w tworzeniu jakichkolwiek relacji.

Świadomość swoich wartości i kryteriów jest podstawową kwestią. To nas nie tylko chroni, to również uruchamia nas do działania. Dzięki temu potrafimy określić nasze granice – wiemy, czemu mówimy TAK i czemu NIE. Najważniejsze umowy każdy zawiera sam ze sobą. Nikt z zewnątrz nie jest w stanie wyegzekwować wewnętrznej postawy. To jest możliwe jedynie od środka.

Traktuję wartości z najwyższą powagą, ponieważ to one tworzą daną osobę, one decydują o byciu człowiekiem. Człowiek i wartości, to jedno. Chcemy naprawiać świat. Po co? Świat jest doskonały w swej formie. Świat nie stwarza żadnych problemów, to my sami je stwarzamy swoją nonszalancją, krótkowzrocznością, nieświadomością i brakiem pokory. Wystarczy zaprzestać psucia. Potrzebujemy powrócić do źródła, a to oznacza konieczność przeglądu swoich wartości, być może ich ponowne definiowanie i określanie kryteriów.

Niezależnie od tego, jak bardzo się od siebie różnimy, mechanizmy związane z wartościami działają w nas tak samo. Wartości decydują o naszym życiu. Są źródłem naszej motywacji, uzasadniają każdą naszą decyzję oraz przyświecają naszym działaniom. Są gwarantem zobowiązań i umów oraz bazą dla naszych relacji. Dzięki temu możemy zakładać istnienie czystych intencji w działaniach innych ludzi. Wartości utrzymują pewnego rodzaju ład, porządek społeczny. Pomagają dziejąc się wciąż samoregulacji. Nie jest przypadkiem, że gdy ktoś łamie jakąś wartość, spotyka się z potężną i nerwową reakcją społeczności. To wynika z głębokiej niezgody na niszczenie punktu odniesienia, o którym myślimy, że jest wspólny dla nas wszystkich. Między innymi z tego powodu wieści o wyrządzeniu krzywdy obiegają w ułamku sekundy cały świat i wywołują rozpacz, a czasem nawet bunt.

Wartości są szczególną i charakterystyczną jedynie dla ludzi mocą, energią działającą w nas i poprzez nas. Zwierzęta posiadają jedynie odruchy oraz instynkt. Ludzie potrafią posługiwać się pojęciami abstrakcyjnymi, potrafią definiować, tworzyć. Wartości pomagają nam wierzyć, że zawsze staniemy po stronie dobra. Oczywiście, same w sobie tego nie gwarantują. Nasza decyzja jest tu kluczowa.

Wchodząc w przestrzeń wartości, wchodzimy w świętą przestrzeń, do której każdy z nas ma dostęp. Ona nie należy do mnie, do ciebie lub kogokolwiek – to wspólna przestrzeń. Tu możemy spotkać się naprawdę. Tu nie ma miejsca na krytykę, osąd lub porównywanie. Jest jedynie miejsce na odkrywanie, ciekawość i zachwyt. Właśnie tu powstaje wspólnota – głęboka energetyczna więź. Więź poza słowami. Tu możemy doświadczyć jedności.



**WARTOŚCI
POMAGAJĄ NAM
WIERZYĆ, ŻE
ZAWSZE STANIEMY
PO STRONIE DOBRA.
OCZYWIŚCIE, SAME
W SOBIE TEGO NIE
GWARANTUJĄ.
NASZA DECYZJA JEST
TU KLUCZOWA.**

1 D

PRYWATNY WSZECHŚWIAT

Każdy z nas żyje w swoim prywatnym wszechświecie.

Każdy z nas doznaje życia w sposób wyjątkowy, niepowtarzalny i subiektywny. Jeśli ktoś mówi: „myślę inaczej”, to tak, jakby mówił: „w moim wszechświecie ta sprawa wygląda zupełnie inaczej”. Każdy z nas w charakterystyczny dla siebie sposób doświadcza życia, wzrostu, rozwoju, czasu, ludzi – wielu zjawisk i płaszczyzn.

Nasze wewnętrzne wszechświaty różnią się od siebie, ale jednocześnie są do siebie bardzo podobne, ponieważ podlegają takim samym prawidłowościom, ewoluują i składają się z takich samych podsystemów. Dla przykładu w każdym prywatnym wszechświecie jest system wartości czy przekonań.

Nasze prywatne wszechświaty współistnieją, przenikają się i wpływają na siebie wzajemnie.

Wszystkie razem tworzą jeden wielki, wspólny, rzeczywisty wszechświat. Pięknie ilustruje to pewna opowieść o mistrzu, który zadał pytanie swoim uczniom: „Ile jest pokoi w tym miejscu, gdzie teraz siedzicie?” Czterej jego uczniowie spojrzeli po sobie, dziwiąc się, o czym on mówi. Trzej uczniowie odpowiedzieli, że jest tu jeden pokój. Czwarty uczeń, bardziej zaawansowany, powiedział, że jest tu pięć pokoi. Na to mistrz: „Bardzo dobrze, jednak wydaje mi się, że jest tu sześć pokoi. Po jednym dla każdego i jeden rzeczywisty”.

SYSTEM WARTOŚCI

To jest baza. Wartości jest wiele i tworzą spójny system, są tworzywem naszej suwerenności, a dzięki spójności i transparentności wyznaczają granice.

W różnych konfiguracjach występują w naszych prywatnych wszechświatach. To nasz wewnętrzny kodeks postępowania. To zasady, w zgodzie z którymi żyjemy i podejmujemy decyzje. To normy moralne i wzorce zachowań, które sami sobie wyznaczamy. To powody zaistnienia twórczego napięcia, które pcha nas ku rozwojowi. Są podstawą sztuki dokonywania wyboru. Dzięki nim wiemy, co jest dla nas cenne.

Pewne jest, że skoro jakaś wartość jest w moim wszechświecie, to spełnia jakąś ważną rolę. To oczywisty wniosek wynikający z prawa analogii do mojego ciała, w którym każda najmniejsza komórka ma swoje zadanie i dlatego jest.

Wartości to cnoty. Wielkie i wieczne źródła niekończącej się energii, bez której nie może dokonać się jakiegokolwiek duchowy wzrost. Każdy istniejący system na nich się opiera. Nie ma tu istotnego znaczenia fakt, czy jest to jednostka, rodzina, stowarzyszenie, partia, firma, kościół czy państwo.

Istnieją również metasystemowe triady, które wyznaczają charakterystykę aktualnej ery. Taka triada funkcjonuje na metapoziomie i dotyczy wszystkich. Od ponad 2000 lat wiodąca triada to: wiara, nadzieja i miłość. Teraz weszliśmy w nową triadę: miłość, prawda i wolność. To ma ogromne znaczenie, a skutki będą wszechobecne.

Nie ma wartości lepszych i gorszych, ważniejszych i mniej ważnych. Wartości nie podlegają takiemu wartościowaniu. Aby możliwe było tego typu kwalifikowanie, musiałby zostać określony jakiś punkt odniesienia. Niezbędna byłaby dla przykładu odpowiedź na pytanie: „Dla kogo?” Dopiero wtedy moglibyśmy powiedzieć, że dla danej (konkretnej i rzeczywistej) osoby ważniejsza jest ta wartość od innej. Chociaż moim zdaniem najbliższe prawdy jest słowo „kluczowa” w danym kontekście.

Rozpoznanie wartości kluczowej jest niezmiernie ważne, ponieważ ta wartość jest sprawcza. W niej kumuluje się niewyobrażalna wręcz ilość energii. Co ważniejsze, ta energia wypływa z owej wartości, jak woda z wiecznego źródła, które było, jest i będzie. To jest energia potrzebna do tego, by chcieć, spełniać marzenia i pragnienia, a w konsekwencji

potrzebna do życia. Jeżeli więc chcemy mieć jakiegokolwiek nowy, pożądany wynik, musi być on wspierany wartością – najlepiej kluczową. Bez energii – mającej swoje źródło w wartości – pozostanie mrzonką, niespełnionym marzeniem lub dowodem, że się nie da.

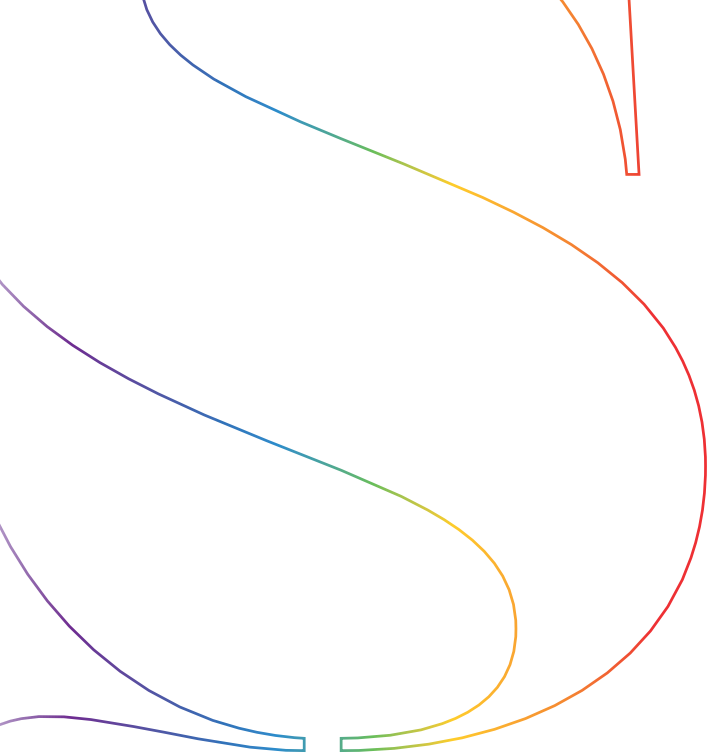
System wartości jest zawsze w ruchu, jest dynamiczny. Chodzi mi nie tylko o to, że przez cały czas każda z wartości pracuje, ale o to, że się zmienia w czasie. To oczywiste, że w różnych okresach życia inne wartości mogą być kluczowe lub te same mogą być rozumiane inaczej. Wartości, którymi kieruje się sześciolatek są inne, inaczej rozumiane niż u dorosłego człowieka. Jednak nie można powiedzieć, że ich nie ma. Analogicznie dotyczy to nastolatka, który przeżywa burze hormonalne i uczy się, co dla niego jest ważne w życiu. Przyznaję, że czasem wygląda to dziwnie.

Świat dorosłych również podlega różnym przemianom, a w związku z tym przemianom podlega nasze spostrzeganie wartości lub hierarchia wartości, a nawet cały system wartości. Takie są fakty.

Wartości to integralna część naszego życia. Dotyczą każdego człowieka. Są wszędzie. Są powiązane ze wszystkim, czego doświadczamy, z czym się stykamy, co składa się na nasze życie. Świadomość tego lub jej brak nie zmienia faktu, że tak jest. Od wartości wszystko się zaczyna i na nich kończy.

Pomyśl, przecież to miłość, której doświadczali nasi rodzice, była impulsem dla naszego zaistnienia. Kiedy myślimy o końcu naszego życia, wartości też się pojawiają. Bo niby, wobec czego, jeśli nie wobec takich wartości jak uczciwość, prawda, dobroć, miłość, wierność będziemy się kiedyś rozliczać. Oczywiście każdy sam decyduje, czy świadomie w wartości zainwestuje, czy nie. Każdy też ma prawo do decyzji, w które konkretnie. W związku z tym również sam bierze odpowiedzialność za jakość swojego życia.

Każda wartość jest częścią większego systemu, większej całości. Działa w połączeniu z innymi wartościami. Jest potrzebna i dba o porządek w prywatnym wszechświecie. Pomaga go tworzyć i rozumieć. Pomaga go organizować i nim zarządzać. Ostrzega, motywuje, zachęca. Cokolwiek robi, jest niezbędna, skoro jest. Każda z nich jest ważna i święta (godna poszanowania). To wszystko.



Można powiedzieć, że istnieje jakiś kontekst, w którym dana wartość jest filarem, głównym punktem odniesienia i jest uzupełniana, wspomagana przez inne wartości. W innym kontekście następuje zmiana miejsc i jakaś inna wartość jest w centrum, a pozostałe ją wspierają. To bardzo ważne.

Gdybym miał użyć jakiejś analogii, to podałbym przykład z dziedziny medycyny – człowieka podzielono na części, wyodrębniono układ trawienny, krwionośny, nerwowy, kostny, limfatyczny i wiele innych. A człowiek to przecież całość. Leczenie wyodrębnionych części nie musi oznaczać zdrowia całości, ponieważ leki na serce mogą źle wpływać na wątrobę itd. Leczy się choroby, nie człowieka.

A gdzie w tym wszystkim została zagubiona sfera niematerialna? Może przyczyna jest w zupełnie innym miejscu? Może to nie noga jest chora, żołądek, serce, nie kręgosłup, ale chory jest cały organizm. Człowiek to całość, to inteligentny, pełen mądrości i pozbawiony przypadku system. Podobnie jest z wartościami. Niezbędne jest, by o tym pamiętać.

Istnieje wiele modeli stworzonych dla zwiększenia wglądu w system wartości. Dzięki nim łatwiej jest spojrzeć na siebie całościowo, dostrzegać powiązania. Porządkują, zmuszają do myślenia. Pomagają zajrzeć do najbardziej ukrytych zakamarków. Są też pomocne w dokonywaniu zmian, natychmiast, gdy się tego zechce. Tak czy inaczej, celem nie jest wychwalanie modeli czy walka z nimi, tylko odkrywanie za ich pomocą wartości. Jakikolwiek model zechcę przyjąć, to i tak tylko model. Pytanie, czy któryś jest dla mnie szczególnie użyteczny, pomocny?

Jedni wpisywali wszystko w koło, inni w kwadrat, jeszcze inni umieszczali na linii prostej lub w piramidzie. W Inner-Mastering® Institute proponujemy model zbudowany na Spektrum Światła i odzwierciedlony w systemowo poukład-

danych kartach wartości. Pytanie zasadnicze dotyczy raczej tego, w jaki sposób można użyć modelu, by zdiagnozować i ewentualnie dokonać zmian w swoim systemie.

Wartości towarzyszą nam od początku naszego życia, nasiąkamy nimi, nabywamy je w kolejnych doświadczeniach, definiujemy je, poszerzamy swoje zrozumienie, czasem świadomie i intencjonalnie wprowadzamy nową wartość do systemu, a czasem ona wskakuje jakby sama.

Gdybym miał zilustrować system wartości, jego rolę, a nawet sposób działania – przytoczyłbym pewną opowieść, Bruno Ferrero.

Wojenny statek patrolował bardzo niebezpieczną część Morza Śródziemnego. W powietrzu wisało coś złego. Widoczność była słaba, a w dodatku ograniczała ją gęsta mgła. Sam kapitan stanął na mostku i nadzorował swoją załogę. Kiedy zapanowała już ciemność, stojący na posterunku marynarz zawołał:

– Widzę światło!

– Czy jest nieruchome, czy się oddala? – zapytał kapitan.

– Nieruchome, kapitanie – odpowiedział marynarz.

Oznaczało to, że wojennemu statkowi zagrażało śmiertelne niebezpieczeństwo zderzenia się z innym statkiem. Kapitan rozkazał nawigatorowi:

– Wyślij natychmiast znak: płyniemy na siebie, zmieńcie o 20 stopni wasz kierunek.

Po chwili przyszła wiadomość:

– Lepiej, żebyście wy zmienili kierunek o 20 stopni.

Kapitan jeszcze raz zawołał:

– Przekaż: ja tu jestem kapitanem, zmieńcie kierunek o 20 stopni.

Kolejna odpowiedź brzmiała:

– Ja jestem marynarzem drugiej kategorii. Lepiej dla was, żebyście to wy zmienili kierunek o 20 stopni.

Kapitan rozwiścieczył się do końca.

– Przekaż – wrzeszczał już na całe gardło – jesteśmy statkiem wojennym, zmieńcie kierunek o 20 stopni.

Nadeszła kolejna odpowiedź:

– A ja jestem latarnią morską.

Wtedy wojenny statek zmienił swój kierunek.

Jeszcze jednym wymiarem przemyśleń na temat wartości jest rozbieżność definicyjna w obrębie tej samej wartości. Chodzi o to, że dana wartość może być nieco inaczej rozumiana przez różnych ludzi, może mieć inne zabarwienie. Wyjaśnię to na przykładzie "Czym jest sprawiedliwość?".

Czym jest sprawiedliwość?

Spotyka się osoba A z osobą B. Dla obu ważna jest sprawiedliwość. Wszystko jest w porządku dopóty, dopóki nie zaczną o tym rozmawiać. Jednak, kiedy zaczynają, okazuje się, że pojmują głębokie znaczenie sprawiedliwości nieco odmiennie.

Osoba A myśli, że oznacza ona: „każdemu po równo”, a osoba B, że „każdemu tyle, na ile zasłużył”. Użyli tego samego słowa, ale mieli na myśli kompletnie inne znaczenie. Gdyby mieli zachować się w jakiejś sytuacji w zgodzie z tym, co myślą, prawdopodobnie każdy z nich postąpiłby inaczej.

Założmy, że zarządzają zespołem projektowym składającym się z trzech pracowników. Ci ludzie pracując po godzinach nad ważnym projektem, doprowadzili do przedterminowego sfinalizowania ważnego przedsięwzięcia. Przyznano zespołowi premię w wysokości 12 tys. zł.

Gdyby nagrodę rozdzielała osoba A – każdy z członków zespołu otrzymałby 4 tys. zł. Gdyby nagrodę rozdzielała osoba B – podzieliłaby premię zgodnie z zaangażowaniem i włożonym wysiłkiem, a to mogłoby oznaczać, że pierwszy pracownik otrzymałby 3 tys., drugi 5 tys., a trzeci 4 tys. zł.

Zarówno osoba A, jak i osoba B postąpiły sprawiedliwie i potrafią to uzasadnić. Opierały się na swoich kryteriach, tyle że one były różne, miały inne doświadczenia w przeszłości. Wyciągnęły z nich inne wnioski i w związku z tym mają inne kryteria. Kryteria specyfikują się w doświadczeniach. To jeden z tych procesów, które zachodzą nieprzerwanie i nigdy się nie kończą. Dzięki niemu wiemy, co dane słowo w naszym świecie oznacza, a czego nie. Jest to też proces, niezbędny do utrzymywania porządku w naszym życiu. Nawet, jeżeli jest to porządek chwilowy, to ma zbawienny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Gwarantuje nam, że w każdej chwili wiemy, co jest czym dla nas.

Dzięki spotkaniu osób A i B może dojść do ciekawego wewnętrznego doświadczenia u każdej z nich. Mogą się czegoś nauczyć od siebie wzajemnie. To nie jest pewne, ale jest potencjalnie możliwe. To zależy przede wszystkim od poziomu świadomości i duchowego rozwoju danej jednostki. Tak czy inaczej, zdolność podważania swoich dotychczasowych prawd, zwłaszcza gdy na nich opiera się świat, w którym się żyje, jest sporym wyzwaniem. Nawet wtedy, gdy rozumiemy wartościowość dokonania zmiany.

W powyższym przykładzie chodziło jedynie o pracę i być może dlatego wydaje się to proste, łatwe albo nawet oczywiste. Czasem jest aż tak proste, a czasem nie jest.



TRIADA PERSPEKTYW

Wracam do pojęcia triady, ponieważ wartości można rozpatrywać również w taki sposób. Można skupić się na płaszczyźnie Ja, czyli na tym, w jaki sposób moje wartości odnoszą się do mnie samego, jak wpływają na mnie, na moje zachowania, decyzje i jakie ma to znaczenie dla mojego prywatnego wszechświata.

Można skupić się na płaszczyźnie Inni, czyli na tym, jakie znaczenie mają wartości w moich relacjach, kontaktach, interakcjach z innymi ludźmi. Można trzymać się kontekstu prywatnego lub zawodowego. Można przyjąć określoną przez siebie specyficzną perspektywę, która właśnie nas interesuje. To może dotyczyć relacji przyjaznych, skonfliktowanych itp.

Można skupić się na płaszczyźnie System, czyli zająć się tym, w jaki sposób działają moje wartości w innych kontekstach, np. praca, zjawiska i procesy, w których uczestniczę, lub systemy, których jestem częścią.

Inną możliwością jest rozpatrywanie dowolnie wybranej wartości w tych trzech perspektywach jednocześnie. To może być bardzo wnoszącym, inspirującym, poszerzającym świadomość i zmieniającym doświadczeniem.

JA

To kluczowa i najbardziej oczywista z perspektyw. Centrum mojego wszechświata to ja. Wszystko zaczyna się ode mnie i na mnie kończy. Poza tym – trochę żartem – jedyną osobą na świecie, z którą się nie rozstaję, jestem ja sam (dla siebie). Ponad wszelką wątpliwość ze sobą będę żył – jakby na to nie spojrzeć – do końca swojego życia. Dla niektórych to wielce smutne, ale to prawda.

Każdy sam wytycza swoją drogę i nią podąża. To sfera wielkiej indywidualności, sfera pytań w ciszy. To przestrzeń poszukiwania własnych odpowiedzi, poznawania własnych myśli i wniosków, określania wierzeń i prawd, przywracania

lub wzmacniania sprawczości, odkrywania kluczowych odniesień, strategii, taktyk itd.

Ogólnie rzecz ujmując, nie jest możliwe zdiagnozowanie własnego systemu wartości bez głębokiego kontaktu z samym sobą. Nie ma znaczenia, czy chcemy ruszyć z miejsca, czy wręcz przeciwnie, zatrzymać się lub zmienić kierunek. Konieczne jest wzbudzenie twórczej energii, siły sprawczej, głębokiej motywacji, czyli inaczej mówiąc, dotarcie do źródła własnej mocy. Cele łatwo jest określić, ale zupełnie czym innym jest ich realizacja.

Kilka pytań na płaszczyźnie Ja

- Które wartości są dla mnie ważne?
- Jak rozumiem każdą z moich wartości?
- Na których wartościach opieram swoje wybory?
- W jakich chwilach czuję się naprawdę szczęśliwy i jaką wartość wtedy realizuję?
- Których wartości nigdy nie przekraczam?
- Którą wartość bezwzględnie zawsze uwzględniam, jakichkolwiek dokonuję wyborów?
- Które z moich wartości wyznaczają w moim życiu granice nieprzekraczalne dla mnie i innych ludzi?
- Które z moich wartości pomijam lub wręcz zaniedbuję?
- Która z łamanych przeze mnie wartości powoduje, że czuję się nieszczęśliwy?
- W jaki sposób kontekst wpływa na realizowanie lub przekraczanie przeze mnie wartości?
- Co mogę zrobić, by adekwatnie zadbać o moje wartości?
- Jakie sygnały (myśli, odczucia) informują mnie, że przekraczam swoją wartość?
- Jakie sygnały informują mnie o tym, że realizuję swoją wartość?
- W jakim stopniu mam świadomość konsekwencji, jakie wynikają z wyznawanych przeze mnie wartości?

Weź do ręki InnerMastering® Cards, przeglądaj je i zadawaj sobie pytania, bądź ciekaw skojarzeń, intuicji. Dzięki tego typu doświadczeniom można wiele odkryć. Może dowiesz się, dlaczego czasem nie możesz zasnąć. Może dostrzeżesz, która wartość funduje ci ból głowy, brzucha lub kręgosłupa. Kiedy się dowiesz, będziesz mógł o nią zadbać, a dzięki temu w różnych sytuacjach życiowych będziesz działać spokojniej. Łatwiej będziesz przechodzić przez sytuacje kryzysowe i stresowe (jeśli w ogóle jeszcze będą się zdarzać). Na poziomie podejmowania decyzji również zyskasz. Mowa zarówno o czasie potrzebnym na podjęcie decyzji, jak i o mocy danej decyzji.

Podstawą jest zgoda na pełną wewnętrzną szczerość wobec siebie i przyjmowanie sygnałów, które się pojawiają.

Lekceważenie sygnałów jest brakiem roztropności. Lepiej dostrzec względnie mały sygnał, niż ściągać na siebie poważną. System ostrzegania jest tak skonstruowany, by informować nas najszybciej jak to możliwe i chronić przed ostateczną, groźną dla nas konsekwencją. Warto dostrzegać sygnały z wnętrza i z nich korzystać, reagować na nie najszybciej, jak to możliwe. Na tym polega w praktyce dbanie o siebie. Kiedy dbamy o swoje wartości, one dbają o nas – jak strażnicy, którzy istnieją po to, by pilnować porządku i spokoju w naszym wszechświecie. Nie szukaj tajemnicy szczęścia. Nie ma żadnej tajemnicy. Właśnie o tym mówimy.

Jeśli ty sam nie zadbasz o swoje wartości, to nie łudź się, że znajdzie się ktoś, kto to robi. To jedna z rzeczy, których możesz być pewien. Ale nawet, jeśli ktoś złamałby duchowe

reguły i podjąłby się tego typu wyzwania, to warto wziąć pod uwagę, że robi to tak, jak uważa, że jest najlepiej. Tyle, że może się mylić, że może uwzględnić nie to, co jest najważniejsze lub najlepsze dla ciebie.

Albo krócej, znajdź jeden przykład z własnego życia, który potwierdzi, że to jest możliwe. Jestem pewien, że albo zrobił nie to, co trzeba, albo za wcześniej, albo zbyt późno, albo coś mógł bardziej, albo cokolwiek innego... lub poproś kogoś, by wybrał z puli najważniejsze dla ciebie wartości i porównaj z tymi, które za chwilę sam wybierzesz. To

powinno cię uleczyć z wierzenia, że ktoś poza tobą samym może o ciebie zadbać.

Lubimy komuś zadawać pytania, ale nie lubimy za kogoś udzielać odpowiedzi. Nikt rozsądny nie weźmie odpowiedzialności za czyjeś wnioski lub decyzje. Byłoby to w najlepszym razie oznaką braku pokory lub szacunku, gdyby odebrał komuś jego naturalne prawo do stanowienia w swoich sprawach. Od każdego indywidualnie zależy, co robi ze swoim życiem i czy ostatecznie będzie miał pretensje do siebie, czy będzie sobie wdzięczny.

Cwiczenie

Wybierz intuicyjnie kilka wartości ważnych dla ciebie – cztery lub osiem – nie bierz zbyt wiele. Zadaj sobie kilka pytań.

Co znaczą dla mnie te wartości?

Jak je realizuję w swoim życiu?

Jak o nie dbam?

Jak wpływają na moje decyzje, wybory, zachowania, związki z ludźmi, pracę?

Co dzieje się ze mną, gdy z nich rezygnuję?

Co się ze mną dzieje, gdy ktoś je narusza?

Jak wyglądałoby moje życie bez nich?

Jak wyglądałoby moje życie, gdybyś rzeczywiście żył w pełni w zgodzie z tymi wartościami (bez jakichkolwiek ustępstw)?

Dlaczego właśnie te są tak ważne dla mnie?

Bądź wobec siebie szczery. To podstawa rozwoju. Prawda jest tu niezbędna, by określić stan obecny. Jeśli masz gdzieś dojść, musisz najpierw wiedzieć, gdzie jesteś w tej chwili. To początkowa diagnoza. Szczegółami zajmiesz się później, gdy będziesz przyglądać się różnym wartościom w pojedynkę. To droga do tego, by zyskać, by dobrze zainwestować cenny czas i energię, by dojść do celu.

Płaszczyna Ja jest kluczowa, ponieważ ma wpływ na wszystko w twoim życiu. Determinuje cały twój wszechświat. Wpły-

wa na wszystko, co wnosisz – gdziekolwiek jesteś. Możesz bowiem dać tylko to, co masz w sobie. Tym emanujesz i to do ciebie wróci. Dlatego tak bardzo doniosłe znaczenie ma to, co jest w tobie i warto się temu ciągle przyglądać i porządkować. A ponieważ najbardziej niezmienną w życiu rzeczą jest zmiana, zapomnij o jakimś stanie stałym, o status quo. Nawet nie myśl, że raz zrobisz porządek i po robocie. To jak z ogródkiem, trzeba o niego dbać stale. W innym wypadku zarośnie chwastami i wszystko trzeba zaczynać od początku. A chwasty rosną szybko, bardzo szybko.

INNI

Porządek na płaszczyźnie Ja wiele ułatwia na płaszczyźnie Inni. Powodzenie na tej płaszczyźnie zależy przede wszystkim od tego, czy potrafię szanować wartości innych ludzi, nie depcząc swoich, i na odwrót. Tu wnoszę siebie takiego, jakim jestem, a kiedy wiem, jakie mam granice i jak o nie zadbać, znam swoje silne i słabsze strony – kiedy jestem siebie świadomy, to wszystko jest prostsze.

Dość szybko da się wyczuć, a nawet spostrzec, gdy spotykamy kogoś, kto ma podobne do naszych wartości. W generalnych sprawach łatwo się zgadzamy. Kontakt jest pełen spokoju, zrozumienia, cierpliwości i wzajemnego szacunku. Nadajemy na podobnych falach, a to wiele ułatwia. Mamy też podobne punkty odniesienia, więc łatwiej jest wyjaśniać ewentualne niezgodności. Szukamy rozwiązań i zależy nam na obopólnym zadowoleniu, komforcie.

Ale też spotykamy czasem takiego człowieka, do którego wyraźnie jest nam daleko. Im bardziej się różnimy, tym wyraźniej odczuwamy, że żyjemy w różnych światach i w przenośni i na prawdę. W takich sytuacjach zachowujemy ponadstandardową ostrożność, jesteśmy bardziej uważni lub czasem nieco wycofani, a nawet zablokowani.

Dobrym rozwiązaniem jest poinformowanie o swoich wartościach przy pierwszej nadarzającej się okazji. Warto również wysłuchać, co ów człowiek myśli na dany temat i jakie wartości za tym stoją. To może być pomocne w określeniu granic, gdyby to było potrzebne. Może to wygląda na żmudny lub nadmiarowy proces, ale stwarza szansę na w miarę miłą atmosferę. Wzajemne szanowanie wartości to podstawa.

Jeśli się wycofamy, możemy utknąć w osądach i przejawiać postawę obronną lub doprowadzić do eskalacji emocji, nadinterpretacji, nerwowości i zachować się napastliwie. Mogą uruchomić się działania odruchowe. Spadnie lawina. I dopiero gdy człowiek ochłonie, zadaje sobie pytania i wyciąga wnioski. Oczywiście najczęściej nam się wydaje, że my byliśmy w porządku, i czasem tak rzeczywiście jest. Ale czy zawsze? Czy nie osądzamy kogoś zbyt pochopnie? Czy nie unikamy troszkę odpowiedzialności? Różnie z tym bywa. Warto wyciągnąć wnioski na przyszłość. Może następnym razem będzie możliwe, by pokierować sprawami inaczej, może nasz wpływ na kontakt z tą osobą może być większy, niż się nam wydaje. Tylko czy będzie nam się chciało? Czy mamy ochotę na twórczy wysiłek? Czy po prostu nastawiamy się, że ów człowiek jest inny i w ogóle nie do życia? I dodatkowe pytanie (dla chętnych). Czy to jest użyteczne myślenie?

Na płaszczyźnie Ja – Inni często dochodzi do różnorodnych konfrontacji. To raczej naturalne i normalne. Zresztą

między innymi dlatego możemy się rozwijać, uelastyczniać lub umacniać. Poza tym, wyobraź sobie, co by się stało z twoim życiem, gdybyś przestał otrzymywać jakiejkolwiek informacje zwrotne z zewnątrz. Nie mógłbyś odnaleźć żadnego punktu odniesienia dla swoich działań i sposobów kontaktowania się z ludźmi. To tak, jakby nieoczekiwanie zmieniono zasady ruchu drogowego. Wszyscy mogliby robić, co chcą. Jedni zaczęliby chodzić po autostradach, inni jeździć po chodnikach, jeszcze inni przyduszać pedał gazu do podłogi. Ale by było ciekawie, a może wręcz przeciwnie, wszyscy staliby się ponadprzeciętnie uważni i społegliwi?

Problem w tym, że zbyt często traktujemy innych jak wrogów. Nie chcemy uznać za dobro tego, co sobie wzajemnie dajemy. Spełniamy dla siebie ważną rolę, a mamy problem z uznaniem tego. Oczywiście zdarza nam się pomyśleć o jakimś człowieku: „Gdyby mnie posłuchał i zmienił swoje postępowanie, to byłoby łatwiej. Gdyby wyciągnął wnioski. Ślepy jest, czy co? Jak on żyje?” I zapominamy, że ów człowiek mógł pomyśleć dokładnie tak samo o nas. Dowodzi to jedynie tego, co odwieczne, że lubimy poprawiać innych (na zewnątrz), a zapominamy, że zmian możemy dokonać tylko w sobie (wewnątrz). I gdybyśmy otworzyli oczy i uszy, to okazałoby się, że dostajemy wiele informacji. Kiedy zacniemy z nich korzystać, to odrębna kwestia. To wiąże się z odwagą i świadomością, wymaga skrupulatnej obserwacji swoich myśli, czynów, słów, czyli powrotu do płaszczyzny Ja. Wymaga szczerości zarówno wobec siebie, jak i innych ludzi.

Trzecią, największą grupę ludzi, z którymi się stykamy, tworzą ludzie „środka”. To są ci, do których nie jest nam ani bardzo blisko, ani bardzo daleko. Zresztą mniejsza o kategorie. Człowiek to człowiek. Każdy jest inny i równie prawdziwe jest stwierdzenie, że każdy wykracza poza jakąkolwiek kategorię.

Kiedy spotykam jakiegoś człowieka, nasze systemy się stykają. Reagujemy jakoś na siebie wzajemnie i wpływamy. Zarówno mnie może zdarzyć się, że komuś „nadepnę na odcisk”, jak i odwrotnie. Emocje bardzo szybko dają o tym znać. Od razu występuje też odruch udowadniania, że jest inaczej, a właściwie chęć tłumaczenia, jak to na prawdę jest.

Najlepsze, co można zrobić w takiej sytuacji, to wyrazić zgodę na inne zdanie niż własne. To będzie oznaczało uszanowanie wartości ważnych dla tego człowieka. Przecież ma prawo myśleć tak, jak chce, po swojemu. Nawet jeśli uważam, że się bardzo myli i trzeba go szybko naprawić, to przecież zanim mnie spotkał, przeżył wiele lat. „Przeżył” jest tu kluczowym słowem. Jeśli dostrzeże, że można inaczej i uzna to za użyteczne w swoim życiu, to

pewnie sam dokona zmiany. Jeśli nie, to ja również jej nie dokonam (w jego świecie) – bo niby w jaki sposób? Zacznę żyć za niego? Skutki jego myślenia są mu pewnie znane i prawdopodobnie się na nie zgadza. Ma prawo do życia w najlepszy, wybrany przez siebie sposób. Ostatecznie każdy ma prawo żyć, tak jak chce. A poza tym skąd wiesz, czy on nie pomyślał tego samego o tobie w tej samej chwili. Może zapytał sam siebie: „Jak ten człowiek przeżył do dziś...?”.

Pomyśl przez moment: Jak byś się poczuł lub co byś miał ochotę zrobić, gdyby ktoś chciał cię zmieniać (czytaj: naprawiać)? Udowodniłbyś mu, że i tak nie ma racji. Wartości wyznaczają granice, które tylko ja (w moim świecie) i ty (w twoim świecie) możemy przesunąć – jeśli zechcemy. Z całym naciskiem na słowo zechcemy.

Szanujmy się wzajemnie. Tego mamy się nauczyć na tej płaszczyźnie. Nie musimy nikogo zmieniać. Nie potrzebujemy walczyć ze sobą. Konflikt niczego dobrego nie wnosi. Konflikt jest przegraną człowieczeństwa.

Poza tym każdy może zdecydować, z kim chce mieć kontakt, a z kim nie lub też jaki jest zakres tego kontaktu z daną osobą czy grupą ludzi. Nie ze wszystkimi będzie nam po drodze – to oczywiste, ale jak się wobec siebie zachowamy,

zależy od każdego z nas. Mamy wybór. Inni również mają. Każdy podejmuje decyzję w ramach swojego wszechświata, swojego systemu wartości. Żyjmy ekologicznie.

Każdy człowiek wysyła jakiś rodzaj wibracji energetycznej, a to powoduje, że jednych przyciąga, a innych nie. To dokonuje się poza sferą słów. Jedni ludzie będą pojawiać się w jego otoczeniu często, a inni prawdopodobnie nie pojawią się nigdy. Chyba, że zmienią się jego wartości i zacznie emanować innym rodzajem energii. Obrazowo, na poziomie kolorów, działa to tak: jeśli ktoś emituje kolor biały, czerwony, niebieski i zielony (i ich bliskie odcienie), to nie podejdzie do niego ktoś, kto emituje kolor czarny, brązowy, szary i żółty (i ich bliskie odcienie). Przyjdą tylko biali, czerwoni, niebiescy i zieloni.

Płaszczyzna Ja – Inni stwarza wiele możliwości. Na tej płaszczyźnie możemy dokonać wielu wglądów w naszych różnorodnych relacjach. Możemy zajmować się oddzielnie relacjami dotyczącymi ukochanej osoby, swoich dzieci, rodziców, przyjaciół, kolegów z pracy, znajomych. W ramach jednego systemu wartości jest wiele niuansów. Można użyć tych samych lub podobnych pytań, ponieważ odnoszą się nie do osób, a do mojego systemu wartości w związku z różnymi ludźmi.



Wybierz kilka wartości istotnych w kontekście twoich relacji. Skup się na jednej z ważnych w twoim życiu relacji i zadaj sobie kilka pytań.

W jaki sposób i kiedy informuję ludzi o ważnych dla mnie wartościach?

Po czym poznaję, że moje wartości są klarowne i czytelne w moich działaniach?

Jak dbam o uszanowanie wartości innych ludzi, dbając jednocześnie o swoje wartości?

Jak konkretnie się to dzieje, że szanuję cudze wartości? Czy wiem o tym od nich, czy tylko tak myślę?

Czy jestem ciekaw wartości innych ludzi? Jak to się objawia?

Jakimi ludźmi się otaczam? Jakich ludzi wybieram?

Jacy ludzie wybierają mnie? Jaki rodzaj relacji mi proponują?

Czy potrafię wprost opowiedzieć się za moją wartością w sytuacjach wspólnych z innymi ludźmi? Kiedy tak się zdarzyło? Jak to zrobiłem?

Po czym poznaję, że wchodzimy na grząski teren w kontakcie? Co wtedy robię? Jak reaguję?

Jaki ja mam wpływ na powstawanie sytuacji konfliktowych z innymi ludźmi?

Jakie wartości promuję poprzez swoje działania?

SYSTEM

Jak wiemy, system obejmuje zbiór elementów oraz ich wzajemne wpływy i zależności pomiędzy nimi. Dwie poprzednie płaszczyzny zawierają się również w tej perspektywie, chociaż jej nie wypełniają w stu procentach. Jest tu jeszcze wiele innych elementów, zjawisk, procesów.

Tu istotne jest, w jaki sposób myślę o otaczającym mnie świecie, w jaki sposób wchodzę w interakcję z otoczeniem, którego jestem częścią, jak wykonuję różne czynności, jak podejmuję decyzje. Teoretycznie mówimy o świecie zewnętrznym, ale w rzeczywistości zajmujemy się jedynie własną percepcją zewnętrznego świata. Zajmujemy się tym, co w naszym wewnętrznym doświadczeniu oznacza i według jakich prawidłowości funkcjonuje ów zewnętrzny świat.

To tylko nasza percepcja. Jedni mówią: świat jest niesprawiedliwy, inni mówią: świat jest piękny. Kto ma rację? Jeśli się przez chwilę nad tym zastanowię, to dochodzę do wniosku, że każde z tych zdań jest prawdą dla kogoś, kto je wypowiada. Jak to się dzieje? Jak to możliwe? Odpowiedź jest prosta: każdy żyje w swoim prywatnym wszechświecie. Każdy żyje w swojej wewnętrznej rzeczywistości, która rzutuje na świat zewnętrzny. To, co dzieje się na zewnątrz, jest tylko przejawem tego, co dzieje się we wnętrzu. To, co dajesz, to dostajesz.

To trochę tak, jak z testem projekcyjnym. Pokazuje się komuś plamy, a on mówi, co tam widzi. Jeden widzi samochód, inny ser, a jeszcze inny twarz człowieka. Teoretycznie patrzą na te same plamy. Jednak każdy ma coś innego w sobie, więc coś innego też spostrzega. Albo pokazuje się komuś zdjęcie, na którym są dwie osoby. Jeden człowiek zobaczy w nich ludzi przed kłótnią, drugi po kłótni, a jeszcze inny powie, że ci ludzie bardzo się kochają. I wszystko jasne, co wewnątrz, to na zewnątrz.

Jeśli zechcemy rozpatrywać swoje podejście do pracy, utrzymania porządku wokół miejsca, w którym mieszkamy, czy do wynoszenia śmieci z domu, to i tak wrócimy do swoich wartości z płaszczyzny Ja. Tak naprawdę wszystko się ze sobą łączy, przenika się. Świat jest raczej terenem praktycznego testu naszych myśli na temat tego, w co wierzymy, jak żyjemy lub jak chcemy żyć. To płaszczyzna działań, to lustro naszych decyzji, marzeń, pomyłek i wniosków. To żywa i ciągła informacja zwrotna. Tu nic się nie ukryje.

Płaszczyzna System zawiera wszystkie zjawiska, niezależnie od tego, czy postrzegamy je jako wewnętrzne, czy jako zewnętrzne. Wszystko i tak rozgrywa się w wewnętrznym świecie. Spotkamy tu zarówno to, co duchowe, jak i to, co wydaje się być zupełnie przyziemne.

Hasło startowe może dotyczyć czegoś postrzeganego jako zupełnie zewnętrzne – firmy, polityki, religii, państwa, Boga, społeczeństwa, fałszu, manipulacji, altruizmu, pracy, nauki, zarządzania, twórczości lub czegokolwiek, co występuje w naszym doświadczeniu. Jednak w rzeczywistości ostatecznie wrócimy do swoich wartości i własnych wyborów.

U podstaw każdego elementu, który funkcjonuje, każdego zjawiska, procesu stoją jakieś wartości. To aksjomat. Wartość jest bowiem elementem ożywiającym i utrzymującym trwanie. Nie jest teraz istotne, czy konkretna wartość jest nam bliska, czy nie. Nie jest istotne, czy nam się to podoba, czy nie. Nie ma nawet znaczenia, czy jesteśmy w stanie to zrozumieć. Istotne jest tylko to, że wartość istnieje u podstaw.

Kłopot polega na tym, że nasze obserwacje w kwestii na przykład negatywnych zjawisk lub konsekwencji nie łączą nam się z wartościami. To się nam w głowie nie mieści, czujemy sprzeciw lub doświadczamy wewnętrznego dysonansu, zamieszania. Nasze wartości wysyłają wiele sygnałów i nie wiemy, co z tym zrobić, jak poradzić sobie z tym dysonansem poznawczym. Zapominamy, że wartość to jedno, kryteria realizacji wartości to drugie, a strategia realizacji wartości to trzecie.

Od deklaracji do realizacji daleka droga. Słowa informują, czyny potwierdzają lub nie. W każdej świętej księdze jest napisane: po owocach ich poznacie. To jest właśnie o tym zjawisku.

Jest jeszcze jeden element, o którym warto wiedzieć. Otóż wartość można realizować na dwa sposoby. Pierwszy sposób jest ekologiczny, pełen harmonii, łagodności, dobra, miłości, spokoju – światła, zaś drugi wynika z ego, z zamieszania, lęku, napięcia – cienia.

Jak widać, na tej płaszczyźnie dzieje się wiele lub raczej tu się reprezentuje. Prędkość, z jaką potrzebujemy się przedstawiać z jednej sprawy na inną, jest tak duża, że trudno zapanować nad wszystkim świadomie. Trudno zachować stałą kontrolę lub wciąż kogoś udawać. Wcześniej czy później zaczniemy być takimi, jakimi rzeczywiście jesteśmy, z całą dobroduszością lub nerwowością, z ufnością i spokojem lub z niedowartościowaniem.

Tu można dokonać szczegółowej diagnozy swojego stylu życia – o ile żyjemy refleksyjnie, a nie bezmyślnie. Nie ma większego znaczenia, czy mówimy wprost o wartościach, czy też nie. Nasze czyny i tak z nich wynikają

i o nich wprost świadczą. Na każdym kroku pokazujemy, jak działa nasz system wartości. Jakie są filary naszego życia. Które nasze granice są nieprzekraczalne, a gdzie idziemy na ustępstwa.

Życie bardzo skutecznie weryfikuje wszelkie słowne deklaracje. Nieświadomie rejestrujemy działania i wyciągamy natychmiastowe wnioski na temat wartości. Czujemy wartościowość tak, jak czujemy jej brak. Kiedy jesteśmy tego świadomi, możemy sobie pozwolić na bycie prawdziwym, bo i tak – wcześniej czy później – ta właśnie prawdziwość się przejawia. Udawanie dużo kosztuje. Stres, napięcie musi się gdzieś i jakoś objawić. To jedynie kwestia czasu. Tak więc warto stale przyglądać się sobie na tej płaszczyźnie. Warto zwracać uwagę na swoje głębokie odczucia

w różnorodnych sytuacjach, warto wyciągać wnioski i wprowadzać zmiany. Warto, bo od tego zależy, czy nasze życie będzie spokojne i szczęśliwe.

Tu dotykamy również naszych przekonań na temat wartości. Czy warto być uczciwym? Czy warto kochać, szanować, mówić prawdę? Jak i czy w ogóle wartości mają wpływ na powodzenie, bogactwo, spełnienie, radość? Ciekawe, że już w samych pytaniach o przekonania pojawiają się wartości.

Wartości i przekonania z nimi związane współtworzą naszą rzeczywistość. Moje życie – moja odpowiedzialność, twoje życie – twoja odpowiedzialność. Można się z tym nie zgadzać, ale można też przyjąć do wiadomości i korzystać.



Przyjmij jakiś kontekst dla przemyśleń i obserwacji. Rozłóż talię InnerMastering® Cards przed sobą lub weź listę wartości, a następnie zadawaj sobie pytania.

Jaki wpływ mają wybrane przeze mnie wartości na otaczający mnie świat?

Co wynika z moich wartości dla mojej pracy?

Jak moje wartości odnoszą się do moich życiowych celów, planów?

Jaki wpływ na moje życie ma moje podejście do wartości?

O jakich rzeczywistych wartościach informuje mnie dziś moje życie?

Jakie wartości wybieram, skoro mam w życiu to, co mam?

*Jakie wartości są przydatne, by uzyskać to, czego potrzebuję?
Jak je wprowadzę w działanie?*

Po czym poznaję, że moje wartości są dla mnie ważne?

Po czym poznaję, że cudze wartości są dla mnie ważne?

Jak moje wartości wpływają na mój rozwój?

Które kryteria są istotne w odniesieniu do konkretnej wartości?

Jakie strategie realizacji wartości stosuję najczęściej?

*Które strategie realizacji wartości wybieram, włączam świadomie?
Które włączają mój lęk?*



WARTOŚCI A POTRZEBY I EMOCJE

Wartości są czasem mylone z potrzebami lub emocjami, ponieważ używa się tych samych słów przy opisywaniu różnych zjawisk. Mówimy tu o niuansach znaczeniowych, ale warto mieć tego świadomość. Wyjaśnię to na przykładzie miłości. Celowo wybieram tę wartość, ponieważ nie ma jej w poniższym zestawie i jest to zamierzone.

SPEKTRUM ŚWIATŁA

Na kolejnych stronach znajdują się krótkie opisy poziomów Spektrum Światła i przypisanych do tych poziomów wartości. Każdy kolejny rozdział zaczyna się od krótkiej charakterystyki danego poziomu, a w dalszej części zawiera opis 12 wybranych wartości z tego poziomu. Wartości są poukładane w sposób zamierzony i w zgodzie z zasadami systemowymi.

Opieram się na modelu Spektrum Światła, ponieważ wyznacza poziomy w zgodzie z rozmieszczeniem centrów energetycznych w człowieku, a kolorystycznie odzwierciedla sposób rozpraszania wiązki światła.

W wielu znanych modelach używa się kolorów w sposób zupełnie przypadkowy. Powoduje to sporo zamieszania, ponieważ następuje nieuzasadnione i niepotrzebne stygmatyzowanie jakiegoś koloru lub nadawanie innemu szczególnego znaczenia. Dodatkowo kolorystyki różnych modeli nie mają ze sobą żadnej korespondencji. Te same kolory w różnych modelach znaczą czasem coś zupełnie innego.

Spektrum Światła jest modelem pierwotnym, harmonijnym, spójnym, systemowym, klarownym, energetycznie zgodnym i bardzo dobrze opisany. Nie ma w nim mniej lub bardziej istotnych kolorów czy poziomów. Każdy ma po prostu swoją charakterystykę. Analogicznie w odniesieniu do wartości – każda jest tak samo ważna. Istotą jest charakterystyka danej wartości, a nie nadrzędność lub podrzędność.

Model Spektrum Światła nie wartościuje wartości, a jedynie pomaga je opisać, zdefiniować, uchwycić ich sedno i przypisać systemowo do odpowiedniego poziomu złożoności.

Poziomy uzupełniają się wzajemnie, nie konkurują ze sobą w żaden sposób. Każdy poziom jest etapem, wyraża określoną prawdziwość, każdy ma swój specyficzny klimat, własne centrum. Jednocześnie odgrywa określoną rolę w kontekście całości, czyli pozostałych poziomów. Z perspektywy systemowej należałoby powiedzieć, że system Spektrum Światła zbudowany jest z ośmiu podsystemów, a każdy z nich jest jednocześnie odrębną całością systemową – systemem o własnej wyjątkowej charakterystyce.

To zabrzmiało bardzo technicznie, ale poruszanie się po poziomach i definiowanie wartości bardziej przypomina niekończącą się zabawę w chowanego ze słowem. Słowo wydaje się być zupełnie niewystarczające do opisanie tej rzeczywistości. Wymyślono litery, by stworzyć słowa. Dzięki temu możemy komunikować się ze sobą, ale to nie wystarczy w świecie wartości.

Łatwe jest poinformowanie, że jest godzina ósma lub że na obiad są pierogi, ale zdefiniowanie, czym jest prawda, szczerość, dobroć, błogość lub totalność, to zupełnie inna sprawa. Jest tyle niuansów, tyle zakamarków, tyle znaków zapytania, nieskończoność zabarwień, możliwości i kontekstów.

Jest tym bardziej trudno, że chcemy bardzo dokładnie i precyzyjnie się wyrazić, ponieważ wiemy, że to dla nas najważniejsze kwestie, chcemy być dobrze zrozumiani. Od tego tak wiele zależy w naszym życiu. Wartości to nasze najświętsze cechy, najważniejsze punkty odniesienia, najsztudniejsze subtelności – wyrażają naszą wyjątkowość i niepowtarzalność. To nas określa i chroni. Mówimy, bo chcemy zaprosić kogoś w głąb siebie, by się wreszcie spotkać bez ograniczeń, bez ryzyka nieporozumienia, ale on słucha, coś sobie wyobraża, chodzi w kółko i nie może odnaleźć drzwi do naszego świata. Niby jest tuż, tuż, tak blisko. Niby potwierdza, ale gdy powie słowo, by sprawdzić, okazuje się, że wciąż jest obok, że nie dotarł do centrum. Ale nawet gdy dotrze wreszcie do centrum, po chwili okazuje się, że to nadal jego centrum.

Czasem jest naprawdę blisko, bardzo blisko, wystarczająco blisko, ale nie w naszym centrum. A czasem jest w zupełnie innym wszechświecie, patrzy na zupełnie inne słońce, oddycha zupełnie innym powietrzem – tak też bywa.

Definiowanie wartości zdecydowanie bardziej przypomina wszechświat ulotności i poezji niż opisywanie receptur na lekarstwo lub przeglądanie książki kucharskiej pełnej przepisów na najlepsze potrawy.

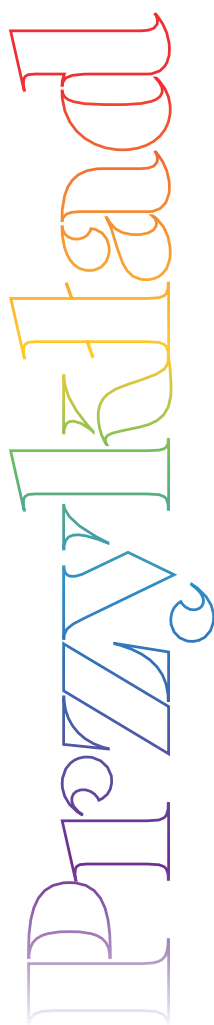
To, co chcemy uchwycić, wymyka się słowom, jest pomiędzy słowami. Dopóki się o tym myśli, wydaje się możliwe do wyrażenia, gdy zaczynają płynąć słowa.

zupełnie się wymyka. Nie to słowo, nie ten akcent, nie to znaczenie, nie to tempo, nie ta miękkość, nie ta energia – ciągle coś nie tak. Słowa to metafory, więc niby jak opisać precyzyjnie metaforę za pomocą metafor. Tam jest więcej niewypowiedzianego niż tego, co wypowiedziane.

Słuchałeś kiedyś opowieści, baśni? Tyle słów, ale nie wprost o tym, o co chodzi. Najważniejsze jest niewypowiedziane, to, co chowa się za słowami albo pomiędzy nimi, dlatego najważniejsze wylewa się ze-wsząd, choć nikt nie mówi o tym ani słowa. Na tym to

właśnie polega – to chęć chwycenia tęczy. Tego nie ma, choć każdy może to zobaczyć. To chęć dogonienia podmuchu wiatru, chęć znalezienia jego początku lub końca – każdy czuje podmuch, ale skąd przyleciał, dokąd zmierza, gdzie się zakończy. Jak opisać chmurę lub ocean, parę, wodę, że zasolona, zimna, mokra... wiemy, że nie w tym rzecz.

Wyjątkiem są tzw. bratnie dusze. Tacy ludzie są w stanie dokładnie się zrozumieć, są w stanie poczuć dokładnie to samo, tyle że oni nie potrzebują słów, żadnych słów. Wystarczy spojrzenie w oczy.



Miłość jako wartość może oznaczać, że wypełnia mnie określona energia, że żyję, emanując tą energią na wszystko co istnieje, że jest moim najważniejszym punktem odniesienia przy podejmowaniu decyzji i działaniu. Nie potrzebuję niczego i nikogo, by to przeżywać. Mogę się dzielić, bo mam. To przestrzeń obfitości.

Miłość jako potrzeba może oznaczać, że pragnę określonego rodzaju doświadczenia wewnętrznego, że go nie mam, a chciałbym, aby było moim udziałem. Pragnę tego, choć nawet nie potrafię tego zdefiniować. Poszukuję kogoś, kto może mi to dać. To przestrzeń braku.

Miłość jako emocja jest ulotnym doznaniem. Przytulam się do kogoś bliskiego, do dziecka lub nawet do drzewa i czuję miłość. To piękne i ulotne. Wystarczy, że coś mnie rozproszy, a może zniknąć. Mogę to ponownie wzbudzić w sobie, ale nie będzie czymś stałym, nawet jeśli będzie bardzo przenikliwe. Emocje w nas buzują, zmieniają się wciąż, przychodzą i odchodzą, informują nas o naszym wewnętrznym świecie. Taka jest ich funkcja.

To bardzo, bardzo, bardzo duże uproszczenie i zamierzony sztuczny podział. W rzeczywistości mamy do czynienia bardziej z systemem naczyń połączonych niż trzema zupełnie oddzielnymi zbiornikami.



DYSKURSY

Model Spektrum Światła to określony zbiór dyskursów odpowiadających określonym poziomom złożoności i uporządkowanych w zgodzie z metodologią oraz prawidłowościami systemowymi. Wszystko, co jest zgodne systemowo, będzie pasować do systemowej układanki. To aksjomat potwierdzający się w praktyce. Między innymi na tym polega piękno podejścia systemowego, z tego wynika jego klarowność i przejrzystość oraz powtarzalna skuteczność.

Podążając za rozważaniami Simona Westerna: „Dyskurs stanowi zestaw normatywnych założeń, które są niepodważalne, traktowane jako pewnik oraz mające wpływ na tok myślenia o wszystkim, o czym myślimy”. Oznacza to, że dyskurs determinuje nasz sposób myślenia, a co za tym idzie, sposób działania. I dalej, opierając się na tezach Westerna, można dodać, że dyskursy po prostu istnieją i przedstawiają sobą szerszy społeczny fenomen, mają swoje mocne i słabe strony, choć nie należy ich traktować jako poprawne lub nie, zwłaszcza że organizacje mogą funkcjonować z jednym lub wieloma dyskursami naraz.

Znajomość dyskursu pozwala świadomie, precyzyjnie pracować z aspektami kulturowymi i zarządczymi w organizacji, z jednoczesnym uwzględnieniem każdej jednostki wraz z jej indywidualnym poziomem rozwoju.

DYSKURS UGRUNTOWANIA

SPEKTRUM ŚWIATŁA: CZERWONY

Pierwszy dyskurs ma kluczowe znaczenie, ponieważ jest podstawą, bazą modelu Spektrum Światła. To rzeczywisty fundament funkcjonowania systemów. Dotyczy stabilizacji, spokoju, poczucia bezpieczeństwa – naszego stanu wewnętrznego. Odnosi się do wszystkich ziemskich rzeczy, jak ciało, zdrowie, umiejętności zaspokajania swoich potrzeb, materialnej i finansowej egzystencji oraz szeroko rozumianego przetrwania.

Inaczej mówiąc, w tym dyskursie skupiamy się na istnieniu i generowaniu materialnych wyników w swoim środowisku życia. Energia instynktu samozachowawczego uruchamia aktywne zaangażowanie w troskę o własne życie. To jest związane wprost z ugruntowaniem. Dzięki niemu zachowujemy skromność, a nasze życie wypełnia prostota. Kiedy nie jesteśmy ugruntowani, możemy stać się niestabilni, wybuchać gniewem i łatwo nas wytrącić z równowagi.

To dyskurs, w którym mamy świadomość, że życie jest naszą osobistą odpowiedzialnością. Na tym poziomie, kiedy nasze przetrwanie jest zagrożone, włącza się lęk. Jednak dzięki determinacji często potrafimy ten lęk okiełznać, przekształcić i zbudować poczucie własnej wartości.

W dyskursie ugruntowania kluczowe jest, aby zachować stabilne i żywe połączenie z ziemią, naturą i samym sobą, od tego bowiem zależy nasza moc, nasze zdrowie i nasza wartość. Dzięki temu radzimy sobie z codziennym stresem, zaskakującymi nas wydarzeniami, przykrymi sytuacjami. Kiedy połączenia są zaburzone, a nasze życie jest zbyt zmechanizowane i wyizolowane, słabniemy. W tym dyskursie odczuwana jest wysoka stymulacja systemu nerwowego, a co za tym idzie, potrzeba ciszy, spokoju.

W indywidualnych strategiach realizacji potrzeb/wartości w sytuacji podwyższonego stresu lub lęku możliwa jest ucieczka od problemu lub zamrożenie/udawanie trupa.

W sytuacji poczucia harmonii potrzeby/wartości będą realizowane ze śmiałością i w poczuciu ugruntowania.



CISZA

Wyobraź sobie świat w chaosie. To powinno być łatwe, bo taki jest w tej chwili. Ogromne zamieszanie, wszechobecne zagrożenie, eskalacja napięcia do granic możliwości, zagubienie, brak pewności, kto jest przyjacielem, a kto wrogiem. Niebezpieczeństwo może nadejść z każdej strony, zgiełk, hałas, narastające przebodźcowanie. Chcesz przetrwać, walczysz o życie, chcesz się zaadaptować wśród niezliczonej liczby nieznanych impulsów, doznań, o które nie ma kogo zapytać i samodzielnie trzeba wszystko ośwoić. Bierzesz udział w gonitwie za iskrą nadziei i w ucieczce przed własnym cieniem. Wyobraź sobie, jaki galop myśli się uruchamia. W takich warunkach cisza jest błogosławieństwem, choć nie ma pewności, że cisza absolutna w ogóle istnieje. Nawet gdyby wszystko nagle ucichło, gdyby nastał całkowity spokój, czy umysł też by zamilkł?

Przecież nawet kiedy nic nie słyszysz, to czasem dzwoni w uszach – taka cisza aż dzwoni. Nawet jeśli zamkniesz się w dźwiękoszczelnym pomieszczeniu, możesz coś usłyszeć w swoim wnętrzu – choćby burczenie w brzuchu lub własne sapanie. Nawet kiedy zanurzysz się pod wodą, słyszysz głuchy szum znikąd. Ale nawet jeśli to wszystko będziesz w stanie jakimś cudem wyciszyć, pojawia się hałas umysłu – napadające ze wszystkich stron myśli, tabuny prześcigających się myśli. Złych, dobrych – to bez znaczenia. Jest hałas. Złęknioty, napięty umysł ma zawsze dużo do powiedzenia.

Ludzie medytują latami, by wyciszyć umysł. Wiele lat treningu dla kilku sekund ciszy. To jest właśnie wartość ciszy. Cisza na zewnątrz i cisza wewnątrz. Spokój serca. Harmonia emocjonalna. Czego więcej potrzeba?

DETERMINACJA

Kiedy wiesz, jakie marzenie ci przyświeca, jaki cel chcesz osiągnąć, jaki wynik cię zadowoli, działasz w maksymalnym skupieniu. Liczy się efekt, nie ma żadnych dywagacji, żadnych wątpliwości, żadnej taryfy ulgowej. Twoja maksyma brzmi: problemy nie istnieją, są jedynie sprawy do załatwienia. Masz wizję i ją realizujesz. Nie liczy się wysiłek, nie liczy się czas, liczy się zwycięstwo. Tu już nie ma wiary – wiara dawno zmieniła się w pewność. Serce pcha do przodu. Nie potrzeba kogoś, kto będzie pilnował, straszył, poganiał, obiecywał nagrody, motywował lub błagał.

Przeciwności? Jakie przeciwności? To nie ma żadnego znaczenia. Pooglądaj bajki dla dzieci lub jakiś film, a dowiesz się, o czym mowa. Pada deszcz, jest zimno, nie ma gdzie spać i co jeść, brak mapy, ciemności, samotność, nawet złe moce są przeciwko. I co z tego? Nic. Jeśli kiedykolwiek ratowałeś komuś życie, to już dawno wiesz, o czym mowa. Jeśli zaś kupowałeś trzeci samochód tylko po to, by zrobić na złość sąsiadom, to nie masz o niczym pojęcia. Może zwyczajnie pomyliłeś pychę lub chciwość z determinacją.

ISTNIENIE

To nie prawda, że życie jest najważniejsze, są ważniejsze rzeczy na świecie. Jednak nie ma wątpliwości, że życie jest bazą. Kiedy żyjesz, możesz – kiedy nie żyjesz, nie możesz. Istnienie to podstawa, to wręcz nieograniczony potencjał.

Czy doświadczyłeś kiedykolwiek radości, że jesteś? Nie że coś osiągnąłeś, ale że po prostu istniejesz. To zachwycające i ekstatyczne doświadczenie. Nie ma żadnych warunków ani ważnych powodów – tylko istnienie, tylko obecność.

Zostawiasz ślad istnieniem. Czyż to nie jest cudowne, że istniejesz w sercach i myślach wielu ludzi? Czyż to nie jest cudowne, że w twoich myślach i sercu istnieją inni? Każdego dnia doświadczasz cudu. To wartość sama w sobie.

Istnienie to dar, który otrzymaliśmy. Należy do nas, do każdego z nas indywidualnie. Możemy to świętować każdego dnia – każdy na swój sposób. Każdy może zmienić swoje życie w jedno niekończące się święto. Tak, tym jest życie – jest świętem istnienia. Wszystkie inne rzeczy, to jedynie dodatki. Bez nich też jest pięknie. Czy można sobie wyobrazić coś aż tak niesamowitego, jak sam fakt istnienia, coś aż tak wartościowego, by to porównać z cudem istnienia.

ŻARLIWOŚĆ

Już w rozważaniach o istnieniu można było wyczuć nutkę żarliwości, a przecież nawet nie było o tym słowa. Co się wydarzy, gdy rozlejemy totalność doświadczenia na cały wszechświat? Nie ma potrzeby zawęźać pragnienia czy żarliwości jedynie do kwestii ciała i kontaktu z drugim człowiekiem. To tylko jeden

tości

z dość oczywistych kontekstów. Ważny, lecz nie jedyny. Możemy spojrzeć szerzej.

Żarliwość jest po prostu szczególnym rodzajem zaangażowania. Bardzo specyficznym, ponieważ osadzonym w ciele, a nie tylko w umyśle. To słowo wyraża dość zaskakujące i nieoczywiste połączenie impulsów energetycznych. Właściwie mamy do czynienia z potęgowaniem impulsu zawartego w pierwszym członie słowa. Czyli żar podniesiony do potęgi i jakby rozlany na wszystko. Podobnie jak w słowie dobroć, gdzie dobro zostało poddane takiemu zabiegowi. Jedyna różnica polega na kierunku wektora. Dobro stało się jeszcze delikatniejsze, prawie niezauważalne, natomiast żar rozpałił się jeszcze bardziej i stał się wręcz wszechobecny.

Można zajmować się czymkolwiek, robić cokolwiek, to nie ma znaczenia. Żarliwość jest impulsem z wnętrza, choć przejawia się na zewnątrz. Wypytywa z człowieka jak lawa z wulkanu. Tego nie można przeoczyć. W pierwszym zdaniu padło stwierdzenie o pojawiającej się nutce żarliwości i braku choćby jednego słowa o tym. Teraz jest to raczej oczywiste, ponieważ żarliwość nie wyraża się przez słowa, lecz przez ciało i dotyczy nie tylko ciała, lecz wszystkiego, z czym ciało wchodzi w kontakt.

PRAGNIENIE

Dopóki pragniesz, chcesz żyć. Nie ma znaczenia, czego mógłbyś pragnąć, nie chodzi o jakiś obiekt, lecz o czysty, niezakłócony żadnym obiektem stan pragnienia, o chcenie. To oznaka woli życia, to poczucie, że warto.

Może to szczególny rodzaj sygnału od duszy, by wzbudzić wolę w sercu i by wzmocnić umęczone ciało. Może to zapowiedź nasycenia, echo nadchodzącej radości. Może to wynik nieokiełznanej ciekawości tego, co niepoznane, niedoznane. Kto wie, ile jest takich obszarów. Kto wie, jaka ekscytacja przeszyje całe ciało na wskroś. Kto wie, jak silna energia popłynie przez każdy istniejący atom, przez każdą komórkę.

Nie ma kogo zapytać, nikogo wokół... Zrezygnować? Nie, dopóki jest pragnienie. Jeśli kiedykolwiek zanurkowałeś zbyt głęboko i zaczęło ci brakować powietrza, to wiesz, o jakim doświadczeniu mowa. Machasz rękami i nogami, znikąd pomocy, zostało kilka metrów, pusto w płucach,

widzisz potrójnie i dopiero wtedy doświadczasz totalnego pragnienia. Czy rezygnujesz? Nie, dopóki jest pragnienie i coraz bliżej światła.

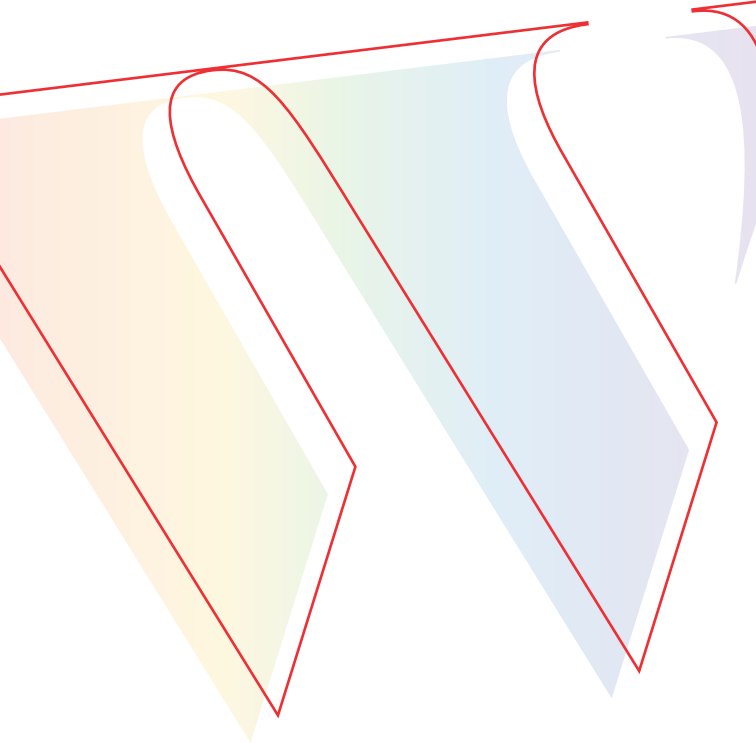
SAMOWYSTARCZALNOŚĆ

Czasem wybieramy się w podróż przez pustkowia, przez samotność, w zupełnie nieznany teren jedynie z plecakiem i wizją. Budujemy sobie bardzo wymagające i surowe doświadczenie, by spotkać się z własną mocą. Chcemy przeżyć radość, uniesienie, wręcz ekstazę, przekonując się, jak jesteśmy samodzielni, wszechstronni, pomysłowi, dojrzały, odpowiedzialni i ufni. Stwarzamy sobie kontekst własnej podróży bez udogodnień, bez technologii i wsparcia innych ludzi. Wychodzimy poza standardy codzienności, by doświadczyć innego rodzaju wolności.

To nie jest wolność od rzeczy czy ludzi, od ciężarów czy zobowiązań. W tym nie ma ignorancji i wywyższania się. To głęboka potrzeba poznania swoich prawdziwych możliwości. Być może wierzymy, że mamy ogromne możliwości, lecz chcemy się o tym przekonać w realnej sytuacji, a nie tylko w myślach. Jak inaczej dowiemy się, czy to nasza prawdziwa prawda. A jeśli to tylko mrzonka umysłu? Więc ruszamy w podróż, by się przekonać.

Samowystarczalność może odnosić się do perspektywy horyzontalnej, czyli dotyczącej porażenia sobie w przeróżnych nieprzewidywalnych sytuacjach, dotyczącej naszych talentów i zasobów operacyjnych – sam potrafię wszystko zrobić. Jednak może też dotyczyć perspektywy wertykalnej, czyli odnosić się do głębokiej, opartej na miłości relacji z samym sobą – sam sobie wystarczam. Pierwszy kontekst jest dość prosty, jednak drugi może być dużym wyzwaniem. To nie jest takie proste być ze sobą samym, rzeczywiście rozmawiać lub milczeć z samym sobą. Może się przecież okazać, że w tej przestrzeni nie ma obfitości, że lubię być z innymi, bo nie potrafię i nie lubię być z samym sobą.

Jeśli ktoś tego nie rozumie i potrzebuje korepetycji, zachęcam do spotkania z introwertykiem. Dużo można się nauczyć w takim doświadczeniu, oczywiście pod warunkiem, że ów introwertyk zechce poświęcić temu czas. Pewne jest, że zrobi to jedynie wtedy, gdy uzna to za wartościową i wnoszącą inwestycję. Prawdziwy



introwertyk nigdy nie będzie się poświęcać – przecież ma wszystko, czego potrzebuje, jest mu dobrze ze sobą. Za czym niby miałby biec?

STABILNOŚĆ

Dlaczego tak bardzo lubimy ekstremalne doświadczenia? Czy to ma jakiś sens? Przecież to nielogiczne. Po co się tak narażać? Po co wystawiać swoje serce na takie próby? Po co szukać często zupełnie przeciwnych doświadczeń lub choćby je dopuszczać? Po co tak bezwzględnie testujemy swój charakter lub ogólnie rzecz ujmując, siebie jako ludzką istotę.

Może właśnie dla owej istoty człowieczeństwa. Może po to, by wytrzymać napięcie i zachować równowagę, harmonię wewnętrzną niezależnie od okoliczności, by móc decydować, by zawsze mieć wybór, by pozostać wolnym.

Stabilność nie jest tylko wierzeniem lub chwilowym odczuciem, to pewność, że niezależnie od okoliczności potrafimy zachować dystans, utrzymać lub przywrócić wewnętrzny dobrostan, że potrafimy krytycznie myśleć lub w ogóle myśleć. To jest na temat tego, czy możemy liczyć na siebie, czy uniesiemy własne sprawy, czy jesteśmy w stanie zarządzić naszym małym prywatnym wszechświatem.

ŚMIAŁOŚĆ

Śmiałość jest wprost związana z archetypem „pierwszego kroku”. To nie jest o odwadze. Odwaga jest potrzebna tam, gdzie mamy względną świadomość podejmowanej decyzji i jej potencjalnych (zwłaszcza negatywnych) konsekwencji, gdy rozumiemy zakres związanego z konkretnym działaniem lub brakiem działania ryzyka. Śmiałość dotyczy zupełnie innej jakościowo sytuacji, to inny etap i zupełnie inny poziom złożoności.

Wyobraź to sobie, że otacza cię ogrom nieznanego. Nie wiesz, czy to cię wspiera, czy raczej może ci zagrażać. Jest, jakie jest, jest jałowe – jest po prostu nowe, inne – nieznanne. I co teraz? Trzymasz się wdrukowanego schematu ochronnego, wzorca asekuracji czy raczej ciekawość zwycięża? Masz poczucie zdrady wobec jakiegoś nabytego rodzinnego skryptu, czy raczej podejmujesz wyzwanie i robisz ów pierwszy krok?

To może oznaczać wszystko, może być totalnym przekroczeniem stereotypu. Pamiętaj, że nie ma kogo zapytać, jesteś sam i sam musisz zdecydować. Odmienność jest piękna i bezpieczna w reklamie okularów, ale tu mówimy o filozofii życia, a nawet o realnym, rzeczywistym sposobie życia. Wierzysz w swoje możliwości wystarczająco mocno, by wyjść przed szereg, by się aż tak wyróżnić?

TOTALNOŚĆ

To słowo przewija się wciąż. Jest tak, ponieważ na tym poziomie życia, wszystko, z czego się ono składa i wszystko, co może nas dotyczyć, jest totalne. Rozkosz, lęk, radość, napięcie, ekstaza, wątpliwości – wszystko jest totalne. Nawet totalność jest tu totalnie totalna. To naturalny stan na tym poziomie.

Jednak przychodzi moment, gdy odkrywasz, że możesz tym zarządzić, że są sposoby na łagodzenie, a nawet na tłumienie. Odkrywasz, że można zdecydować o amplitudzie przeżyć. Jakbyś otrzymał magiczny przyrząd do regulacji siły impulsu.

Przeżywanie wszystkiego maksymalnie, całkowicie jest pięknie – zwłaszcza, gdy bierzemy pod uwagę górny zakres wibracji, ale pokusa spłaszczenia nadmiarowego dołu jest wielka. Kłopot polega na tym, że nie da się skrócić kija od szczotki z jednej strony. Można powiedzieć: „dół mnie wkurza, nie podoba mi się, więc go skróć”, ale gdy obetniesz dwadzieścia centymetrów kija u dołu, to cały kij będzie krótszy. To oczywiste. Dlatego ludzie, którzy tłumią nieprzyjemne emocje, odczuwają też mniej radości, a ekstazy właściwie wcale nie znają. Na tym to polega. No i...?

Czymś zupełnie innym jest doświadczanie czegoś totalnie, gdy zdarza się to pierwszy raz, a czymś innym wybór totalności w każdym kolejnym takim doświadczeniu. Kiedy jesteś totalny, nie robisz czegoś, jesteś tym. Nie czujesz rozkoszy, jesteś rozkoszą, nie czujesz lęku, jesteś lękiem. Nie pragniesz, jesteś pragnieniem. Nie istniejesz, jesteś istnieniem. Czy widziałeś kiedyś małe dziecko, któremu popsuła się ulubiona zabawka lub dotkliwie zdarło sobie skórę z kolana? Ono nie płacze w cierpieniu, ono jest cierpieniem. Zresztą zupełnie tak samo jest z jego przeżywaniem radości. Ono ją naprawdę totalnie przeżywa – ono całe jest radością. Dzieci są totalne, a my dorośli zbyt często musimy im zazdrościć.

ZMYSŁOWOŚĆ

Nie dajmy sobie wmówić, że zmysłowość dotyczy seksu, ponieważ to nie ma żadnego znaczenia, czego dotyczy – dotyczy doświadczania życia na każdym możliwym poziomie.

Mamy różne zmysły, choć niektóre preferujemy. Tak się nauczyliśmy. Jest jeszcze gorzej, gdy niektóre ignorujemy. Wytresowano nas, by spłaszczać, by pasować do wymyślnego standardu – nawet jeśli oznacza to ubogość, a nawet specyficzny rodzaj ułomności. Myślimy, że przecież już dawno nie żyjemy w dżungli pełnej drapieżnych zwierząt, które nam zagrażają i lepiej je wyczuć na kilometr, więc po co nam wyczulony węch. Nie pijemy wody prosto z rzeki lub nikt nas nie chce otruć, więc po co nam wyczulony smak. Nikt do nas nie rzuca dziądą lub siekierą, więc po co nam wzrok. Podobnie ze słuchem czy dotykiem – niby dotykamy i niby słuchamy. Ale co z intuicją, co z odbieraniem wibracji energetycznych? Co z sercem? To nie jest tylko mięsień do napędzania krwi, to bardzo precyzyjna antena nadawczo-odbiorcza, działa jak szósty zmysł. Nie wiem, czemu szósty, może to jest pierwszy, a może dziewiąty. Bez znaczenia.

Życie jest bardzo bogate. Niestety nasze zmysły są ustawione jakby na funkcję czuwania lub raczej uśpienia. Nie działają odpowiednio, bo ich nie używamy, nie trenujemy, nie rozwijamy. Był czas, gdy mogło zależeć od tego nasze życie, więc sprawnie ich używaliśmy. Teraz jesteśmy w innej fazie, ale czemu mielibyśmy rezygnować z tak niesamowitych i cudownych zdolności, z doświadczania życia w pełni wszystkimi możliwymi kanałami.

Można przeżywać nie tylko koncert dźwięków, ale również smaków, kolorów, zapachów czy dotyku. Można wsłuchiwać się w siebie, poznawać subtelności serca, jednoczyć się z duchem intuicji lub odczuwać wibracje przez skórę. Wachlarz doznań jest tak wielki. To ogrom piękna. To przestrzeń niuansów, lecz potrzebna jest ciekawość, otwartość, a przede wszystkim wrażliwość.

TRWANIE

To jest o zaufaniu, o ergonomii energetycznej, o treningu woli i o cierpliwości graniczącej z pewnością. Kiedy rolnik zasiewa wielkie pole, nie chodzi każdego dnia i nie kopie dołka, by sprawdzić, czy ziarno kiełkuje. Nic by z tego nie wyszło. Wiem, wydaje się bardzo proste, bo niby prosty przykład. Cóż, generalnie nam się zbyt często wydaje, że to, co robi ktoś inny, jest dziecinnie proste. Wierzmy w to dopóty, dopóki nie podejmiemy próby. Wtedy często okazuje się, że aż tak proste nie jest, jak nam się wstępnie zdawało.

Trwanie jest bardzo wymagające energetycznie, ma wiele wspólnego ze świadomością posiadanych zasobów oraz umiejętnością adekwatnego sposobu korzystania z nich w razie potrzeby. Ergonomia i umiejętność rozkładania sił

jest funkcją, od której może zależeć życie. Ciekawe jest też to, że skupienie na trwaniu jest przeszkodą i marnotrawieniem energii. Taki paradoks.

Trwanie wymaga wewnętrznego mistrzostwa. Chodzi nie tylko o zachowywanie niezbędnego i świadomego zdystansowania do siebie i spraw, ale o to, że trwa zawierucha, a tu trzeba wejść w zamierzony bezruch i odczytywać sygnały z energetycznego poziomu pola. Trzeba zarządzić emocjami i umysłem, biciem serca i oddechem.

Trwanie nie ma nic wspólnego z rezygnacją, może być jedynie wyborem. Inaczej nie zadziała i zamieni się w robienie czegoś w zamian, a to oznaka, że powstaje nadmierne napięcie. To nie oznacza, że niczego nie wolno robić. Wolno, tyle że nie może to być działanie afektywne. Musi być wynikiem świadomej oraz intencjonalnej decyzji. Trwanie jest bardzo trudnym testem dla człowieka, dlatego wymaga klimatu medytacyjnego, wewnętrznego pogodzenia oraz uważnej obecności. Jednocześnie. A to jeszcze nie jest wszystko w tej sprawie.

Jeżeli towarzyszyłeś kiedykolwiek czyjemuś umieraniu, odchodzeniu, to masz świadomość ogromu wyzwania. Jesteś tak samo niezbędny, co bezradny. Jednak, kiedy masz te trzy jakości i potrafisz nasycić je miłością – trwasz.

UGRUNTOWANIE

Kiedyś, w dawnych czasach to było prostsze. Nasi przodkowie wymyślili proces zwany inicjacją, który wprowadzał młodzieńca w dorosłość i był poprzedzony zamierzonym treningiem pod okiem starszyny. Oczywiście kobiety również miały swój specyficzny proces. W każdym razie wejście w dorosłość nie było mierzone liczbą przeżytych lat lub wydaniem dowodu osobistego. Można było zdobyć trofeum lub przyozdobić się szczególnymi atrybutami, ale to była oznaka końca procesu, a nie jego początku.

W bliższych nam czasach też występuje ten proces, tyle że jest mniej spektakularny, bardziej prywatny, a czasem nawet zupełnie indywidualny. Nie ma tylu przygotowań i często jest koniecznością chwili. Jesteśmy jakby wrzucani w doświadczenie lub zdajemy sobie sprawę po wszystkim. Poznajemy to, bo czujemy, że coś się zmieniło. Oczywiście tylko wtedy, gdy się zmieniło, bo nie zawsze tak jest. Jeśli tak, jeśli to się wydarzyło, to nic nami nie zachwieje.

Magia procesu inicjacji polega na tym, że doprowadza i wzmacnia ugruntowanie. Jej sensem jest zamiana przypadku w bezwarunkową i stałą pewność. Kiedy to się wydarzy, kiedy ugruntowanie zostanie sprawdzone, potwierdzone, jednostka jest uwolniona od mocy zdarzeń. Już potrafi utrzymywać stabilność, już jest osadzona we własnym centrum, już jest dowodem mądrości, pewności siebie i rozważli. Już rozumie, czym jest pokora i wynikająca z niej moc. To koniec wyścigu.

DYSKURS WSPÓLNOTY

SPEKTRUM ŚWIATŁA: POMARAŃCZOWY

Rozpatrując znaczenie drugiego poziomu, musimy uwzględnić przede wszystkim, że jest to poziom grupowy na poziomie fizycznym, czyli podobnie jak poprzedni jest zarządzany przez ciało, trzewia. Jest to zarazem pierwszy z poziomów zorientowanych na aspekt grupowy i osadza nasze zachowania w kontekście współdziałania, tworzenia i wzmacniania społeczności. Inaczej mówiąc, jest to przestrzeń sprawdzania, testowania rozwiązań pod kątem dopuszczalności i skuteczności (uzyskania pozytywnej reakcji) oraz posługiwania się planem awaryjnym. Tu liczy się jakość naszych zachowań, dbanie o bezpieczeństwo bliskich i spokojna realizacja zadań.

Osoba zharmonizowana i zrównoważona na tym poziomie będzie przejawiać duży wewnętrzny spokój. Będzie funkcjonować z poczuciem stabilizacji, bezpieczeństwa, spełnienia oraz będzie kreatywna i stabilna emocjonalnie. To dyskurs skupiony na zachowaniach w relacjach z innymi.

To dyskurs, w którym odkrywamy przyjemności. Podstawowym zadaniem jest tu dążenie do przyjemności zmysłowych. Innymi przejawianymi szeroko i silnymi potrzebami są poczucie własnej atrakcyjności, zdolność przyciągania rzeczy przez siebie pożądanych oraz umiejętność zatracenia się w świecie. Tu budzi się pragnienie doświadczenia radości, improwizacja, dopasowanie zachowań do sytuacji, aby tworzyć dobry klimat. Skupienie skierowane jest na jakość działań. Potrzeby: zaspokajanie głodu, delektowanie się pięknem.

W tym dyskursie twórcze działanie jest korzyścią dla całej wspólnoty, wprowadza nową jakość i jest inspiracją dla innych.

PRZYWIĄZANIE (WIĘŹ)

Tu mamy do czynienia ze szczególnym rodzajem więzi opartej na poczuciu bliskości. Poruszamy się w świecie subtelności. Słowa wzajemnie się dopełniają, definiują, ponieważ odnoszą się do tych samych obszarów energetycznych. Oczywiście istnieją również charakterystyczne dla nich niuanse. Dla przykładu w bliskości partnerskiej nieodzownym elementem jest intymność, a tego typu energii nie będziemy raczej doświadczać na poziomie przywiązania. Często rodzice nie rozmawiają z dziećmi o niektórych rzeczach, a między sobą tak – czyli mimo bliskiej więzi całkowita intymność nie występuje i mamy tu do czynienia z jakąś formą stopniowania. Są po prostu takie sprawy, do których nie dopuszcza się osób postronnych.

Rozważając przywiązanie, trzeba pamiętać, że kluczowe jest tu poczucie więzi z samym sobą, jeśli bowiem nie jest zbudowane, przywiązanie może przybrać formę zniewoloną, pejoratywną, lękową, a wtedy nie będziemy mieli do czynienia z wartością, lecz z dowodem dysfunkcji. Tak więc, potrzebny jest kontakt ze sobą, świadomość swoich przeżyć, emocji, uczuć, pragnień, wartości, pasji, myśli, niedomagań i ułomności – całego siebie. Potrzebna jest zgoda na siebie, akceptacja, miłość do siebie, przyjaźń ze sobą, prawda i uczciwość wobec siebie. Jeśli ktoś nie przeżywa więzi z samym sobą, nie jest w stanie doświadczać jej z innymi.

Przywiązanie jest obustronnie potwierdzonym rodzajem połączenia wyrażającego się poza słowami poprzez hołdowanie tym samym wartościom i podobne ich rozumienie, jednolite standardy etyczne, pielęgnowanie tradycji, identyczność lub wyjątkowe podobieństwo w zakresie realizacji werbalizowanych idei czy sposobu życia w sensie ogólnym. To szczególny rodzaj lojalności wobec klanu – duchowa więź polegająca na szczególnym rodzaju współtętnieniu, wzajemnego postrzegania i doznawania siebie wzajemnie.

Wypełnia nas radość i wdzięczność z powodu naszego spotkania. Uczymy się razem i uczymy się od siebie wzajemnie, wzrastamy, wspieramy się. Nigdy nie będziemy sobie obcy, zawsze będziemy dla siebie ważni – to mamy na myśli, wspominając o więzach krwi. Dodam, że ze zwierzętami również możemy tego zjawiska doświadczyć, chociaż krew w nas płynie nieco inna. Zresztą, jakie to ma znaczenie we wspólnocie, w stadzie.

TOWARZYSKOŚĆ

Lubimy się spotykać, śpiewać, tańczyć, poznawać nowe smaki. Lubimy przebywać w miłym, radosnym gronie. Lubimy rozmawiać, dzielić się swoimi doświadczeniami. Dzięki temu poznajemy się wzajemnie, pogłębiamy nasze relacje i utrwalamy łączącą nas więź.

Towarzystwo jest jakby szerszym wymiarem otwartości na relacje, bowiem sięga poza naszą najbliższą wspólnotę, rozciąga zasady na innych ludzi, na nowe społeczności. Można powiedzieć, że swoim działaniem tacy ludzie wysyłają komunikat: zapraszamy do nas i czekamy na zaproszenie. Chcemy świętować spotkania, bo stanowi to dla nas wartość. Jesteśmy ciekawi ludzi, ich życia, rozterek, które przeżywają, i sposobów radzenia sobie z nimi. Ludzie i ich historie są wartością.

Towarzystwo działa jak hasło, które otwiera każde drzwi, które tworzy nową, bezpieczną i inspirującą przestrzeń spotkań. Samo w sobie tworzy wspólnotę. Tu nie ma warunków wstępnych, opłaty wpisowej, języka urzędowego. Wystarczy wzajemny szacunek i bycie przyjaznym.

RADOŚĆ

Z jednej strony radość jest naturalnym stanem duszy, z drugiej jest energią, która lubi krążyć pomiędzy ludźmi. Radosny człowiek jest skarbem dla wspólnoty – zwłaszcza w dzisiejszych czasach. Wmówiono nam, że powaga jest odpowiednia. Uwierzyliśmy, że ci, których powinniśmy naśladować, byli poważnymi ludźmi. Nie mówię, że nie byli, mówię tylko, że wielu z nich wyróżniała się z tłumu między innymi właśnie tym, że byli radośni. Radość serca jest ogromną mocą – emanuje, orzeźwia, uzdrowia nie tylko wspólnotę, ale świat.

Pragniemy radośnie żyć, chcemy się śmiać, czuć radość w mięśniach, w każdej komórce naszego ciała. Chcemy doświadczać zarówno radości wynikającej ze spotkania wspólnoty, jak i jednej osoby. Chcemy doświadczać radości bycia z sobą samym. Chcemy radować się światem – leżeć na ziemi, patrzeć w gwiazdy i przeżywać przeszywającą radość.

Radość może przejawiać się na nieskończoną liczbę sposobów, jednak skąd się pojawia, jak to się dzieje, jakie warunki muszą być spełnione, by była dostępna? Czym jest radość?

Jedno jest pewne, radość nie ma nic wspólnego z zewnętrznym światem, ze zdarzeniami i otoczeniem. Okoliczności nie mają żadnego znaczenia. Każdy sam decyduje, co jest dla niego problemem i czy to wielki problem, czy nie. W tej sprawie jesteśmy identyczni. Powstaje w związku z tym pytanie, jak to możliwe, że są tacy, którzy żyją radośnie, i tacy, którzy radości nie doświadczają? Co czyni między nimi różnicę? To wyda się być może dziwne, może zbyt proste, ale ludzie doświadczający radości różnią się od tych, którzy radości nie doświadczają tylko jednym. Po prostu pewnego dnia podjęli decyzję, że będą żyć radośnie. I to wszystko. Radość jest decyzją. Każdy sam potrzebuje dokonać wyboru, na czym będzie się skupiał, gdzie będzie inwestował swoją energię i w związku z tym, w jaki sposób będzie żył.

Radość jest ponad warunkami, jest obecna w nas od zawsze. Jako dzieci byliśmy radośni bez żadnego powodu. Dorośli nie mogli tego zrozumieć, dziwili się, a nawet wpadali w złość, że nic nie rozumiemy. Niestety teraz dorośli to my. To właściwie jedyna różnica między kiedyś a teraz. Kiedy byliśmy dziećmi, było to dla nas zupełnie naturalne, że przeżywamy radość. Być może w dorosłym życiu dokonaliśmy niewłaściwego wyboru. No i... jaka decyzja, taka radość.

BEZPIECZEŃSTWO

W rozważaniach nad bezpieczeństwem i innymi wartościami w tym dyskursie, punktem startu jest świadomość kontekstu, w którym są osadzone. Tym bardziej, że na

poprzednim poziomie, gdzie zagrożenie było właściwie czymś na kształt klimatu przestrzeni, o bezpieczeństwie nie było w ogóle mowy. Dlaczego? Ponieważ dopiero teraz mamy do czynienia z klanem, a co za tym idzie, dopiero teraz możemy się odnieść do reguł, które są punktami odniesienia dla jego prawidłowego funkcjonowania.

To kluczowe, kontekstem jest klan lub większa wspólnota, która nie jest co prawda rodziną, ale jest zbudowana na bazie bliskości, zaś bezwzględny gwarant bezpieczeństwa są reguły.

Dopóki żyjemy w obrębie klanu, a reguły są przez wszystkich przestrzegane, poczucie bezpieczeństwa jest niezauważalną wręcz oczywistością. To kwestia „klimatu jaskini”. Siedzimy przy ogniu, jest ciepło, przytulnie, dbamy o siebie wzajemnie, wiemy, że możemy liczyć na bliskich. Wszyscy się rozumiemy, podobnie postrzegamy ludzi i świat, wszelkie nasze potrzeby są zaspokojone – nie musimy mówić o bezpieczeństwie, ponieważ czujemy się bezpiecznie.

Jednak, gdy zaczynamy wchodzić w szersze społeczności, niemające cech naszej wspólnoty, gdy dotkliwie i boleśnie doświadczamy konsekwencji działania innych reguł, podejmujemy decyzję o zbudowaniu nieprzekraczalnych granic swojego świata. Skoro nie działają odpowiednie reguły na zewnątrz, to stworzę własne wewnątrz – wybieram bezpieczeństwo jako jedną z kluczowych wartości.

MIŁOSIERDZIE

Miłosierdzie jest strażnikiem człowieczeństwa, przychodzi z pomocą w sytuacji, gdy nawet to, co słuszne, mogłoby nas duchowo obarczyć. Zawsze polega na działaniu, ale niedopuszczalne jest działanie nadmiarowe.

Sytuacją klarowną jest odmówienie komuś jedzenia, by zmotywować go do podjęcia pracy, jednak brakiem miłosierdzia byłoby zagłodzenie kogoś na śmierć. Bardziej skomplikowana jest sytuacja wymierzenia kary komuś, gdy popełnił czyn zakazany, krzywdzący kogoś, czyli ukaranie oprawcy. Jak uchronić się przed przekroczeniem subtelnej granicy, która chroni nas przed byciem oprawcą? Gdzie jest ta granica, której nie mamy prawa lub wolelibyśmy nie przekroczyć? Kara się należy i musi być wymierzona – to sprawiedliwe. Jednak pamiętajmy również, że sensem wymierzania kary jest stworzenie szansy na odzyskanie świadomości, na zrozumienie swojego czynu i jego tragicznych skutków. Więc z jednej strony kara jest jednoznacznym komunikatem o przekroczonej granicy, ale z drugiej strony nie może być działaniem afektywnym, lękowym, odruchowym i pozbawionym mądrości. Kara powinna również spełnić funkcję impulsu naprawczego. Jeżeli skupimy się na świecie zewnętrznym, gdzie jedynie doświadczamy skutków, nigdy nie znajdziemy rozwiązania.



Wspólnota funkcjonuje dzięki utrzymywaniu równowagi. Wspólnota nie może sobie pozwolić na litość, ale nie przetrwa bez miłosierdzia. Być może miłosierdzie jest przedsięwzięciem miłości bezwarunkowej. Być może bliżej nie da się podejść za sprawą pracy nad sobą. Być może potrzebne jest oświecenie. Kłopot w tym, że oświecenia nie można osiągnąć, ono może się jedynie przydarzyć. A może gdy zniknie ego, zniknie przedsięwzięcie? Więc... bądźmy dla siebie miłosierni.

CZUŁOŚĆ

Jedni twierdzą, że czułość związana jest ze specyficznym rodzajem relacji, że odnosi się do rodzicielstwa lub związków partnerskich. Inni twierdzą, że może dotyczyć jakiegokolwiek relacji lub w ogóle czegośkolwiek (jakiegokolwiek aktywności), ponieważ jest to zależne jedynie od osoby przejawiającej działanie i energii, w której działa. Może nawet nic konkretnego nie robić, a robić to z czułością. Spojrzałeś kiedyś na kogoś z czułością? A może na ciebie ktoś spojrzał i wiedziałeś, że to jest czułość. Nawet cię nie dotknął, jedynie spojrzał.

Energia źródła decyduje generalnie o wszystkim. Istnieje odczucie, które określamy słowami: tkliwa miłość. Tak odczuwana jest czułość. Nośnikiem może być jakiegokolwiek działanie, ale może też wystarczyć sama obecność, może nawet wystarczyć jedno słowo, które ktoś wypowiada do słuchawki telefonu po drugiej stronie świata.

Czułość charakteryzuje się tym, że zawsze znajdzie drogę do tego, by się przejawić i zawsze zostanie rozpoznana, gdy się przejawia.

SPOKÓJ

Wiemy, czy jesteśmy radośni, zdenerwowani, rozdrażnieni, smutni, przerażeni itp. Podobnie wiemy, czy jesteśmy spokojni. Wiemy o wiele więcej, niż chcemy przyznać. Wiemy to, bo informuje nas o tym nasze ciało, a aksjomat głosi, że ciało nigdy nie kłamie. Tak więc, jeżeli jestem napięty, ramiona mam uniesione, mięśnie są zesztyniałe, brzuch mam ściśnięty, zuchwę naprężoną lub na przykład nie poruszam się płynnie itp., to wiem, że nie jestem spokojny. Gdzie się podział spokój? Czemu nas opuścił? Wyjaśnijmy, to nie spokój opuścił nas, to my zrezygnowaliśmy ze spokoju. Utrzymując wewnętrzne konflikty, tworząc zamieszanie, uruchamiając obawy, wybieramy napięcie. Wybierając napięcie, rezygnujemy ze spokoju. Warto zapamiętać, że napięcie i spokój widzą się tylko w jednej sytuacji – gdy mijają się w drzwiach do garderoby. Nigdy nie przebywają razem na scenie.

Spokój może być efektem świadomego wyboru, ale też może być naturalną konsekwencją odpowiedniego działania i akceptacji. Uwaga, spokój nie jest czymś, co można wyćwiczyć. Spokój jest raczej naturalnym efektem zyskania świadomości, poszerzenia zrozumienia. Można trenować uważność, ale nie spokój. Jeśli wytrenujemy uważność, to nagrodą będzie spokój.

Na tym poziomie złożoności trzeba uwzględnić wspólnotę, środowisko, ciało i wynik. Jeśli naruszymy święte reguły wspólnoty lub własne, kiedy nie zadamy o wynik, to wprowadzimy do ciała napięcie i utracimy wewnętrzny spokój. Pojawi się nerwowość, a to już dowód, że oddaliśmy się od swojego centrum. Spokój jest dostępny, gdy jesteśmy w centrum lub inaczej mówiąc, gdy jesteśmy ześrodkowani, zharmonizowani.

Umysł nam nie pomoże w tej sprawie. Nie istnieje coś takiego jak spokój umysłu, istnieje w najlepszym razie poczucie, że wszystko jest pod kontrolą. Umysł może udawać spokój, ale w swej naturze jest pełnym lęku zamieszaniem. Umysł nigdy nie jest spokojny, w najlepszym razie nie ma powodu się napinać lub uaktywniać.

Nasze reakcje i wybory są generatorem spokoju lub napięcia. Sami określamy kryteria, które decydują o tym, czy mamy prawo zachować spokój lub kiedy nam się to należy. Być może wystarczy poluzować na kryteriach, a być może trzeba je stworzyć zupełnie od nowa. Być może właśnie poczułeś spokój. To byłoby bardzo ciekawe. Co się wydarzyło? ... Teraz już spokój minął, bo aktywował się umysł. To też jest ciekawe.

TROSKLIWOŚĆ

We wspólnocie opartej na bliskości czymś naturalnym jest wzajemne dbanie o siebie, czyli troskliwość o członków rodziny. Ponieważ dobrze się znamy, jesteśmy w stanie przejawiać konkretne zachowania, dla których najważniejszym punktem odniesienia jest dobro innych.

Jednak można to znacząco rozszerzyć. Można przejawiać troskliwość nie tylko względem ludzi, ale też zwierząt, drzew lub w sensie ogólnym świata i wszystkiego, z czego się składa.

Dla osoby, która wybiera i pielęgnuje tę wartość, która dba o troskliwość, obiekt zewnętrzny jest właściwie drugorzędny. Nie ma większego znaczenia, kto lub co będzie pełnić rolę obiektu, ponieważ chodzi przede wszystkim o tę energię, która wypełnia osobę troskliwą i która przejawia się w każdym jej działaniu. Tu najważniejsze jest pielęgnowanie poczucia bliskości. To jak przestanie matki: bądźmy troskliwi – jesteśmy wspólnotą, wszyscy jesteśmy rodziną.

Troskliwość jest stałym skupieniem na czynieniu tego, co dla każdego jest dobre, co jest dobre dla wspólnoty, co tę wspólnotę wzmacnia i czyni wyjątkową – rodziną.

PRZYNALEŻNOŚĆ

Człowiek potrzebuje nie tylko poczucia wspólnoty, człowiek potrzebuje realnej wspólnoty, której jest częścią, w której jest dostrzegany. W filmie „Avatar” tworzący wspólnotę witali się mówiąc: „widzę cię”. To było czymś więcej niż dzisiejsze „dzień dobry”, to było świętowanie obecności we wspólnocie. „Dzień dobry” odnosi się do tła, do peryferii, zaś „widzę cię” odnosi się do osoby, do centrum. To zupełnie inne sprawy. Masz taki dzień, jaki postanowiłeś mieć, ale czy mnie dostrzegasz, czy tworzymy wspólnotę? To jest naprawdę ważne.

Zależy nam, by gdzieś przynależeć, ponieważ najprawdopodobniej postrzegamy to jako zaszczyt. Być może dzięki temu, że jesteśmy częścią danej wspólnoty, możemy

siebie trafniej zdefiniować, zorientować się w życiu. Być może czujemy się bezpieczniej, wiedząc, że możemy na kogoś liczyć. Nie jest istotne, czy będziemy potrzebowali kogokolwiek, kiedykolwiek i o cokolwiek poprosić. Ważne jest jedynie to, że taki ktoś istnieje.

Kiedy rozumiemy głęboki sens i znaczenie istnienia wspólnoty, zupełnie niezrozumiałe jest uruchamianie działań prowadzących do powstawania wewnętrznych konfliktów czy wrogości pomiędzy wspólnotami. Izolowanie się, wyobcowanie, walka są oznaką lęku, a lęk jest oznaką słabości. Filarami idei wspólnotowości są raczej takie jakości, jak miłość, bliskość, spokój, radość i wzajemny szacunek. W tym tkwi moc wspólnoty.

GODNOŚĆ

Mówimy: „być godnym szacunku”, ale mówimy również: „to nie jest godne człowieka”. Na co to wskazuje, o czym nam przypomina? Otóż wskazuje i przypomina o tym, że liczą się tylko czyny oraz o tym, że jedynym i najwyższym sędzią jest to, co nas wyróżnia spośród wszystkich stworzeń, czyli nasze człowieczeństwo.

Nie ma znaczenia, czy ktoś widział lub czy ktoś się dowiedział, liczy się jedynie to, czy postąpiliśmy właściwie, czy zachowaliśmy czystość serca, czy daliśmy świadectwo świadomości, czy byliśmy w strefie dobra, czy pamiętaliśmy o swej duchowej naturze. W tej rzeczywistości dodatki typu: mimo wszystko, ponad wszystko, niezależnie od okoliczności lub jakiegokolwiek inne nie mają racji bytu. Świadczyłyby bowiem o istnieniu jakiegoś zewnętrznego

warunku, a tu nie mówimy o jakimś tam działaniu, lecz o dawaniu wewnętrznego świadectwa.

Nawet gdybyśmy byli jedynym człowiekiem na świecie, nic by to nie zmieniło, ponieważ nadal byłibyśmy reprezentantem duchowej wspólnoty. Godność odnosi się do bycia aż człowiekiem.

SZCZEROŚĆ

Kolejna wartość osadzona w kontekście wspólnotowym, klanowym. Odnosi się ona przede wszystkim do budowania i dbania o jakość wzajemnych relacji. Od szczerości zależy też moc wspólnoty i jej szeroko rozumiane bezpieczeństwo.

Pamiętamy jedną z bajek i słynne „lustreczko powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy na świecie”. To jest właśnie o szczerości i jej skutkach. Czy można powiedzieć, że lustro jest totalnie szczere? Teoretycznie tak, bo pokazuje to, co jest. Nie osądza tego, po prostu pokazuje. Tyle, że lewe jest nagle prawym, a prawe lewym – taka prawidłowość. Z lustrem jest łatwo, ponieważ lustro nie nadaje znaczenia, nie ma żadnych preferencji ani oczekiwań, nie jest w żadnej relacji z obiektem. Lustro niczym właściwie nie ryzykuje i nie tylko dlatego, że jest rzeczą, przedmiotem, czymś martwym, ale przede wszystkim dlatego, że niczego nie wnosi od siebie, jest całkowicie puste.

Z praktycznego punktu widzenia dywagacje na temat szczerości lustra są całkowicie bezpodstawne, a nawet samo pytanie nie ma racji bytu, ponieważ nie ma żadnego połączenia z rzeczywistością. Szczerość nie dotyczy przedmiotów ani zwierząt, może dotyczyć jedynie ludzi. Ludzie są

wyjątkowi i mają wyjątkowe możliwości. Trudno zrozumieć, czemu z nich tak często i bezrefleksyjnie rezygnują.

Szczerość jest możliwa, jest potrzebna, ale to nie oznacza, że jest łatwa. Wymaga skupienia, odpowiedzialności, czystości intencji, transparentności i klarowności. Szczerość ma wiele wspólnego z jakością komunikacji, jej znaczeniem lub nawet sensem. Szczerość jest możliwa jedynie dla tych, którzy sami są gotowi na szczerość. Być może to jest przyczyna trudności. Boimy się, ukrywamy, zakładamy maski, by chronić swoją twarz. A jeśli wszyscy wokół również kogoś udają? Jak się odkryć? Jak dopuścić kogoś bliżej? Jak zaprosić do czegoś prawdziwego, wartościowego? Pragnienie i lęk siedzą po dwóch stronach huśtawki. Patowa sytuacja.

Wyjściem jest energia miłości. Szczerość jest możliwa jedynie w przestrzeni miłości. I jeszcze jedno na koniec, jeśli ktoś nie jest szczery w relacji z sobą samym, to nie tylko nie ma prawa, ale przede wszystkim nie ma możliwości zbudować nacechowanego szczerością komunikatu, ponieważ jego centrum jest zakłócone i to, co chce powiedzieć, może być odczuwane przez odbiorcę jako nieszczerze.

UCZCIWOŚĆ

Uczciwość jest sposobem na bycie wolnym. To jedna ze ścieżek poznania samego siebie. Od tego należy zacząć, ponieważ siebie samego oszukujemy najczęściej. Wiem, że zabrzmi niewiarygodnie, ale uczciwość wobec siebie jest dużym wyzwaniem – przynajmniej na początku.

Zamiast się nad tym zastanawiać, zapraszam do prostego, lecz ciekawego eksperymentu. Stań przed lustrem i patrz sobie w oczy. Nic nie mów, tylko patrz w oczy – bez oczekiwań. Nie odwracaj głowy, nie opuszczaj wzroku, patrz sobie w oczy. Początkowo twój umysł będzie chciał cię zniechęcić, powie, że to bez sensu – to więcej niż pewne. Z czasem w twojej głowie zacznie się robić coraz ciszej, a ty po prostu patrz sobie w oczy. Poświęć na to kilka minut (przynajmniej trzy lub pięć). Jeśli popłyną łzy – nie szkodzi, jeśli oczy staną się radosne – nie szkodzi. Każdy efekt jest dobry, pod warunkiem, że utrzymasz to spojrzenie przez ten czas. Będziesz miał wrażenie, że czas płynie wolniej, że cisza jest zbyt długa – mimo to patrz sobie w oczy. Czas jest potrzebny, ponieważ jesteśmy już tak znieczuleni, że patrząc, nie widzimy. Nauczyliśmy się bycia powierzchownym, a tu ważne jest, by dotrzeć do głębi.

Szkoda czasu? Być może nic się nie wydarzy. Tak też może być. To propozycja, a ty zdecyduj. Jeśli zechcesz dokonać tego, jedynie wyobrażając sobie, i nie staniesz przed lustrem, to rzeczywiście szkoda energii i czasu, bo nic szczególnego się nie wydarzy.

Kiedy ktoś jest uczciwy wobec siebie, w naturalny sposób nasyci uczciwością wszystkie konteksty swojego życia. Świat i wspólnota na tym zyska.

DYSKURS ODWAGI

SPEKTRUM ŚWIATŁA: ŻÓŁTY

Na trzecim poziomie rządzi serce. Jest to poziom indywidualny i związany z emocjami. To przestrzeń odwagi, pragnienia zwycięstwa, wytrwałości, a nawet uporu. To ośrodek poczucia własnego ja i trenowania asertywności. Tu mamy naturalną zdolność przyjmowania uczuć i różnych doświadczeń życiowych.

Tu eksplorujemy przestrzeń rozwijania nowych umiejętności, by w pełni profesjonalnie wdrażać rozwiązania. Punktem skupienia są struktury i taktyki, a co za tym idzie, również wszelkie potrzebne do ich stosowania kompetencje. Jest duża motywacja do uzupełniania luk kompetencyjnych, duża otwartość na znajdowanie nowych możliwości i sposobów realizacji. Wszystko to jest możliwe dzięki charakterystycznym dla tego poziomu odwadze i dynamice. Tu mogą pojawiać się wyraźne oznaki naszego liderstwa w jakimś aspekcie lub dziedzinie.

Kiedy jesteśmy dobrze zbalansowani, zrównoważeni, panuje w nas równowaga emocjonalna, szanujemy zarówno siebie, jak i innych. Dajemy sobie i innym prawo do popełniania błędów.

W tym dyskursie ważna jest nasza wola, moc, stanowczość, radość i gniew. Tu kluczowe znaczenie ma chęć działania, ruszania do przodu, nasza vitalność. To tutaj odnajdujemy swoją społeczną tożsamość i próbujemy ją potwierdzić przez osobistą siłę, wolę osiągnięć, dążenie do władzy albo także przez dopasowanie się do norm społecznych.

ODMIENNOŚĆ

Odmienność to wyjątkowa niepowtarzalność, jest akceptacją faktu i rezygnacją z porównywania cudów.

Zdarza się, że ktoś używa słowa odmiennność w negatywnym kontekście. Mówi na przykład: „ty odmieńcu”, by dać do zrozumienia, że postąpiliśmy niewłaściwie lub że w sensie ogólnym coś jest z nami nie tak. To brzmi jak przekleństwo, jak wyrok. Czasem jest to wynikiem przerażenia lub bezradności, ale czasem jest komunikatem, że bezpieczne i właściwe jest zachowywanie się w taki sposób, jak wszyscy wokół. Ktoś chce nas przekonać, że odmiennność jest groźna, że narusza odwieczne zasady. Problem w tym, że odwieczne zasady głoszą, że każdy jest na swój sposób wyjątkowy, a to oznacza jednocześnie, że jest odmienny. Wynika z tego, że odmiennność jest oczywistością i czymś zupełnie naturalnym.

Odmienność jest błogosławieństwem, zasobem. Wyobraźmy sobie, że wszyscy jesteśmy jednakowi. Nuda? Nie, to raczej koniec. Jak byśmy żyli bez wyjątkowości? Jak byśmy żyli w zgodzie z jedną wizją? Skąd bralibyśmy inspirację? Czy byłby możliwy rozwój? Koszmarna wizja.

Odmienność jest pięknem, stwarza wręcz nieograniczone możliwości. Możemy tworzyć niesamowite rzeczy, możemy zaskakiwać się wzajemnie, możemy realizować zadania w charakterystyczny dla siebie sposób, a nawet wybrać swój sposób życia.

Odmienność ma wiele wspólnego z wolnością, równouprawnieniem i poszukiwaniem szczęścia. Każdy ma takie samo prawo dokonywania wyboru i przeżycia swojego życia w zgodzie ze sobą.

SWOBODA

Można chyba powiedzieć, że jest to pewnego rodzaju forma wolności i ma związek z określonym jej aspektem. Chodzi o to, że totalna wolność oznacza brak granic, a precyzyjniej mówiąc, jest ograniczana jedynie wolnością innych ludzi. W odniesieniu do swobody są granice, jest określona przestrzeń, w której umieszczone jest działanie. Działanie skupione na samodzielnym osiągnięciu zamierzonego efektu jest tu kluczowe, jednak odnosimy się teraz do sposobu realizacji.

Jest wiele dobrych, skutecznych sposobów na zrealizowanie celu. Różni ludzie mogą mieć różne preferencje. Swoboda oznacza możliwość dokonywania wyboru w granicach określonej przestrzeni. Możemy zmieniać strategię, możemy stosować różne taktyki, opierać się na wybranych schematach działania lub wyznaczać zupełnie nowe ścieżki – jest wiele możliwości.

Dla ludzi maksymalnie proceduralnych może to być utrudnieniem, niepożrebym traceniem energii na podejmowanie decyzji, zastanawianie się nad sensownością korekty itp. Może oznaczać nawet brak przygotowania projektu do realizacji. Jednak dla innych jest to niemal błogosławieństwem, ponieważ mając kontakt z wizją i wyobrażenie celu, są w stanie działać w maksymalnym skupieniu, ale regulować skalę napięcia mentalnego, emocjonalnego, energetycznego czy mięśniowego. Gdy zauważą, że pojawia się uszczywnienie, mają możliwość i prawo dokonać potrzebnych zmian – bez utraty efektu i z dbałością o siebie. Nadmierne napięcie zrujnowało wiele wspaniałych projektów i doprowadziło na skraj zmęczenia wielu ludzi.

Ten aspekt ma wiele wspólnego z motywacją i zarządzaniem własną energią podczas realizacji wymagającego przedsięwzięcia. Znajomość siebie jest wskazówką, co i kiedy działa na nas dobrze, natomiast świadomość wyzwania

i ścieżki pomaga przewidzieć punkty z punktu widzenia wysiłku krytyczne oraz dobrać adekwatne sposoby działania. Swoboda jest w tej sytuacji gwarantem ergonomii w drodze do sukcesu.

DYNAMIZM

Tu mamy do czynienia z zupełnie innym aspektem niż przy swobodzie, z bardzo wyjątkowym i specyficznym sposobem zarządzania zasobami energetycznymi czy zasobami w sensie ogólnym. Chodzi o to, by utrzymać się na maksymalnym poziomie skupienia i na najwyższych obrotach przez cały czas, ale nie przekroczyć progu nadmiaru napięcia, który mógłby doprowadzić do przegranej. Gdyby chcieć pokazać to na przykładzie sportu, to wskazałobyśmy między innymi kolarstwo torowe – tu nie można przestać kręcić i jechać na luzie, lub chodźiarstwo – tu nie można podbiec. Tu jest tylko jeden dopuszczalny sposób lub dyskwalifikacja. W obu przypadkach skupienie i zarządzanie napięciem jest kluczowe.

Świat, życie są przykładem działania dynamizmu – to żywy dynamizm w czystej postaci. W świecie wszystko jest dynamiczne, choć czasem na to nie wygląda. Podobnie jest z życiem. Tyle, że w przypadku świata czy życia mamy do czynienia z naturalnością. Tu nie może wystąpić nadmiar napięcia. Tu jest zawsze harmonia.

Dynamizm rozlewa się na wszystko. Wszystko można robić w zgodzie z zasadą dynamizmu, nawet najspokojniejsze aktywności, ponieważ jest stylem, sposobem wewnętrznego funkcjonowania. Na zewnątrz może się wyrazić na wiele sposobów: przez zaangażowanie w każdy szczegół, przez wyrazistą ruchliwość, przez płynność ruchu lub minimalny wręcz ruch, przez utrzymywanie stałego poziomu skupienia itd.

Dynamizm jest zaraźliwy, ponieważ odczuwany jest lub kojarzony z życiem na maksymalnych obrotach, na granicy ekstremum. Pragniemy dotykać życia w pełni, lubimy czuć życie w każdej komórce swojego ciała. Chcemy, aby ostatnie słowo naszego życia brzmiało: żyłem.

REZULTAT

Każde działanie kończy się jakimś rezultatem. Czy o to chodzi, że jakkolwiek rezultat nas ucieszy? Zdecydowanie nie. Jest wręcz przeciwnie – zadowoli nas jedynie ten, którego oczekujemy. Ten jest ważny.

Słowo rezultat zakłada maksymalne skupienie na uzyskaniu zamierzonego wyniku, a działania są dobierane w taki sposób, aby to się stało. Jeśli trzeba coś zmienić, dokonać korekty lub zastosować zupełnie nową taktykę, to nie ma problemu. Celem jest rezultat. Dziecko, które chce nauczyć się jeździć na rowerze, jest zainteresowane jedynie tym, by samodzielnie jechać i dopóki nie dopro-

wadzi do zrealizowania zamierzenia, nie przestanie podejmować wysiłku. Zmieni strategię, poprosi o pomoc, może nawet chwilę odpocznie, płacząc i próbując odświeżyć wyobrażenie sukcesu – zrobi cokolwiek będzie potrzebne. Chce się bawić, chce jeździć rowerem i nic innego w tym momencie nie jest ważne.

Działanie jest jedynie realizacją wizji, a w wizji nie ma wątpliwości, osądzania, snucia lękowych scenariuszy. Człowiek skupiony na rezultatach nie pamięta porażek, bo w jego świecie porażki nie istnieją, są jedynie kroki do celu, są jedynie mniejsze lub większe sukcesy.

Rezultat jest powiązany z pozytywną energią, z energią życia, z energią radości. Skupienie na rezultacie nie jest efektem rozwoju, jest jednym z impulsów tworzących rozwój. Dla osoby reprezentującej tę wartość rezultat nie jest nawet celem, jest oczywistością, jest filtrem, sposobem postrzegania świata.

Skupienie na rezultacie pozwala nawet na to, by przyjąć pomoc okoliczności, zrzędzeń i synchronii, a nawet pozwala na jeszcze więcej, pozwala bowiem na to, by zrzędzenia świadomie uruchamiać. Co w tym dziwnego lub złego? Nic. Vadim Zeland – twórca Transerfingu – wymyślił nawet frazę, która ów proces uruchamiania określa: „decyzja, żeby mieć”. W dużym uproszczeniu polega ono na wysłaniu zapotrzebowania do przestrzeni wariantów i oczekiwaniu bez napięcia, bez nacisku – spokojnie żyjąc i uzyskując inne rezultaty w tym czasie – po co wypatrywać prezentu? Gdy ktoś wyjeżdża z innego miasta o dziewiątej rano i przyjedzie do nas o dwiętnastej, to przecież nie czekamy na dworcu cały dzień. Przyjedzie o dwiętnastej i wtedy będziemy dostępni, a w międzyczasie robimy przecież wiele rzeczy.

WIZJA

Wizja jawi się jako zakotwiczone w przeszłości wyobrażenie, które chcemy zamienić w rzeczywistość. Może być przyczyną i jednocześnie skutkiem naszego działania. Są ludzie, którzy bez sprecyzowanej wizji końca w ogóle nie wyruszają w drogę. Są też tacy, dla których nie ma to większego znaczenia i wystarczy im wizja startu. Są tacy, którzy mogą wygenerować z wielką łatwością, całkiem naturalnie wiele odmian tej samej wizji lub wiele oddzielnych wizji, i są tacy, dla których stworzenie jednej jest niemal życiowym wyzwaniem. Ciekawe jest to, że i jedni, i drudzy realizują swoje wizje. Jest to możliwe być może dlatego i tylko wtedy, gdy ma w tym udział serce.

Istotą wizji jest to, że jest wspólnym projektem serca, umysłu i ciała. Serce daje impuls, stwarza i ożywia wizję.



Umysł opisuje pomysły serca, układa plan, organizuje zasoby i pilnuje realizacji. Ciało realizuje, dostarcza wynik, poprzez działania zamienia plan i wizję w rzeczywistość.

Wizja jest przedsięwzięciem jednocześnie złożonym i dziecinnie prostym. Łączy świat zewnętrzny ze światem wewnętrznym. Energia jest związana z pragnieniem serca. Plan jest domeną umysłu. Realizacja mieszka w mięśniach.

Wizja oznacza więc zdecydowanie więcej niż wyobrażenie, niż czynności, niż cel. Tu spotyka się głębina z horyzontem. Życie z wizją oznacza stały kontakt ze sobą i z przyszłością. To bardzo specyficzny rodzaj twórczości, wpływania na swoje życie.

Wizja może więc być nie tylko azymutem na płaskiej ziemi, ale powodem podróży w głąb siebie. Sama w sobie może być motywacją do rozwoju. Rozwoju, by jej sprostać.

ZAPAŁ

Jest prawie pewne, że pierwsze skojarzenie, jakie się tu pojawia, to tzw. słomiany zapał. To bardzo krzywdzące i dotyczy powierzchni, choć wskazuje na sedno. W czym tkwi w takim razie sedno?

W stwierdzeniu „słomiany zapał” widzimy jedynie brak konsekwencji w działaniu – błyskawiczny start, błysnięcie, iskrę, po której następuje dość szybka rezygnacja. A czego nie dostrzegamy? Nie dostrzegamy informacji, zasady działania i sensu tego, czym jest zapał. Zapał jest związany z zachwytem. Dowiadujemy się dzięki niemu, że coś mogłoby mieć dla nas znaczenie, że coś nas poruszyło

i pociąga. Jeśli za tym pójdziemy i rozprzestrzenimy go na działanie, możemy wiele zyskać, możemy żyć w taki sposób, który nam pasuje, który jest dla nas dobry, interesujący. Nie będziemy się nudzić i męczyć.

Zapał oznacza, że coś wybrałem i to lubię. Chętnie do tego startuję i to robię. To może być cokolwiek. Jednak, jeżeli nie czuję w sobie utrzymującej się stale ekscytacji, jeżeli miałoby to zamienić się w uciążliwość, to wolę zrezygnować. Być może nie jest to warte starania, a być może jedynie tej wartości nie dostrzegam, nie potrafię uruchomić lub nie łączy się w jedno z moim doświadczeniem, ale jeśli nie mogę czegoś robić z zapałem, to lepiej tego w ogóle nie robić. Imitacji, fałszu i niespójności mamy już dość na świecie.

Zapał jest bardzo prostym testem zgodności określonego zadania z konkretną osobą. Wynik tego testu widać bardzo szybko i jest on zawsze zgodny z prawdą. To jest zakotwiczone w naszym wnętrzu, w naszych rzeczywistych preferencjach i wyraża się przez ciało. Wybierając zapał, wybieramy życie w zgodzie ze sobą i inwestowanie jedynie w rzeczy z nami zgodne.

SZACUNEK

Z szacunkiem jest tak, jak z każdą energią – musi najpierw być w nas, by móc przejawiać się na zewnątrz. Odczuwanie szacunku wobec innych, jeśli brak nam szacunku dla samego siebie, nie jest trudne – jest niemożliwe. Nie mówimy teraz o przeświadczeniu czy o jakiejś wymaginowanej figurze mentalnej, odnosimy się do esencjonalnego i głęboko odczuwanego wewnętrznego zjawiska. Tym jest szacunek. O tym się nie myśli, w to się nie wierzy, to się po prostu wie i czuje. Jeśli tego głęboko w sobie nie odczuwamy, to nawet jeśli ludzie nam powiedzą, że nas szanują, nie uwierzemy im.

Tak więc, nie chodzi tu o docenianie siebie lub kogoś za coś, za dokonania i osiągnięcia. Jest to miłe, realizuje naszą ważną potrzebę i samo w sobie jest wartością, jednak nie o to teraz chodzi. Czasem mówimy, że kogoś szanujemy, bo jest ważny i należy go szanować, a czasem mówimy, że kogoś szanujemy, bo jest osobowością. To są dwa różne komunikaty. Owszem, szacunek wynikający z hierarchii, doświadczenia czy osiągnięć jest ważny, jednak najbardziej cieszy nas szacunek bezwarunkowy i czysto podmiotowy. Dlaczego? Ponieważ uruchamia i wzmacnia nasze wewnętrzne źródło, ponieważ kontaktuje nas z prawdą, ponieważ rezonuje z energią, która nas wypełnia. Jest gorzej, jeśli tej energii w nas nie ma, ponieważ wtedy doświadczamy pustki, nieprawdy, kontaktujemy się z brakiem, małością, słabością. To nie jest miłe, więc

zaczynamy udawać skromność lub w inny sposób stajemy się nienaturalni, napięci, nadpobudliwi, niespokojni.

Warunkiem szacunku jest uczciwość wobec siebie i szczerłość lub ogólnie rzecz ujmując, życie w zgodzie ze swoim kodeksem wartości, w zgodzie z własną wizją i z samym sobą. Życie w wewnętrznej harmonii i dobrostanie jest dowodem, że siebie szanujemy. Co więcej, stajemy się wręcz skarbem dla wspólnoty, wpływamy na innych ludzi pozytywnie przez sam fakt obecności. To bardzo ważne, inspirujące, potrzebne i pociągające.

UZNAНИЕ

Wiemy, że sukces w izolacji ma zdecydowanie mniejszy smak. Dostarczamy sobie wzajemnie powodów do wyrażenia uznania, ponieważ czujemy, że dla każdego z nas jest to ważne. Wyrażanie uznania jest jednym ze sposobów zasilania wspólnoty poprzez dostrzeganie jednostek i ich osiągnięć w czasie, gdy tak dużo naszej energii i skupienia inwestujemy w uzyskiwanie własnych rezultatów. W ten sposób potwierdzamy wartość osiągnięć własnych i cudzych.

Wyrażenie uznania jest pokłonem, wyrazem szacunku, a z tego względu samo w sobie może być postrzegane jak dostąpienie zaszczytu lub otrzymanie najważniejszej z możliwych nagród.

A może uznanie jest szczególnym rodzajem potwierdzenia znaczenia osoby lub czynu, którego dokonała. Wtedy byłoby też potwierdzeniem wyjątkowości i wyrażeniem podziwu, a nawet zachwytu.

To skierowuje naszą uwagę na rzeczy wzniosłe, na dokonania szczególne. Spójrzmy z drugiej strony, z perspektywy osoby deklarującej ważność tej wartości. Dla takiej osoby podejmowanie trudnych, skomplikowanych, wymagających wytrwałości i skupienia zadań nie jest problemem, ponieważ ma świadomość swoich kompetencji, jest mocno ugruntowana i reprezentuje w praktyce ponadprzeciętny poziom skupienia na wyniku. Ta osoba dokładnie wie, o co jest ta gra, rozumie, jaki zakres dokonań jest wymagany, by zaszczyt był prawdziwy i zasłużony. Nawet gdyby została wyróżniona wielkim uznaniem, a sama nie uznałaby, że dokonanie było wystarczająco spektakularne, nie doświadczyłaby radości.

Tu nie ma mowy o naciąganych sukcesach, o jakichkolwiek oszustwach. Ta gra ma sens jedynie na honorowych zasadach. Jeśli zyskane uznanie byłoby wątpliwe lub niezasłużone, mogłoby wręcz naruszyć podstawy szacunku do samego siebie.

ZAUFANIE

Zaufanie odnosi się do ludzi. Wydawać by się mogło, że może dotyczyć również zwierząt, ale tak nie jest. Każdy właściciel psa nosi smycz i nie chodzi o wymogi prawa. Poza

tym, nawet w stosunku do ludzi w określonym kontekście stosuje się zasadę ograniczonego zaufania (poruszanie się samochodem po drogach publicznych), a co dopiero w odniesieniu do zwierząt. Istnieje jeszcze ufność, ale to inne zjawisko i wróć do tego później.

Zaufanie odnosi się do kogoś, ma konkretnego adresata – człowieka. Mówimy: zaufaj mi, możesz mi ufać, ufam Jankowi, mam zaufanie do mamy, nie można ufać tej osobie – zawsze jest ktoś, do kogo to się odnosi. Wiem, używamy czasem zamiennie słów i tworzymy niepotrzebnie wewnętrzne zamieszanie – mówimy: zaufaj życiu, a powinniśmy powiedzieć w tej sytuacji: miej ufność.

Zaufanie powstaje, jest wzmacniane lub odwoływane dzięki realnym doświadczeniom. Dopóki kogoś nie widzieliśmy w działaniu, właściwie nie wiemy, czy mu ufamy. Dotyczy to również nas. Jeśli ktoś nie wie, w jaki sposób działamy i czy działamy zgodnie z deklaracjami, to dlaczego miałby nam zaufać? Raczej da nam szansę i później zdecyduje – kiedyś – w kwestii zaufania.

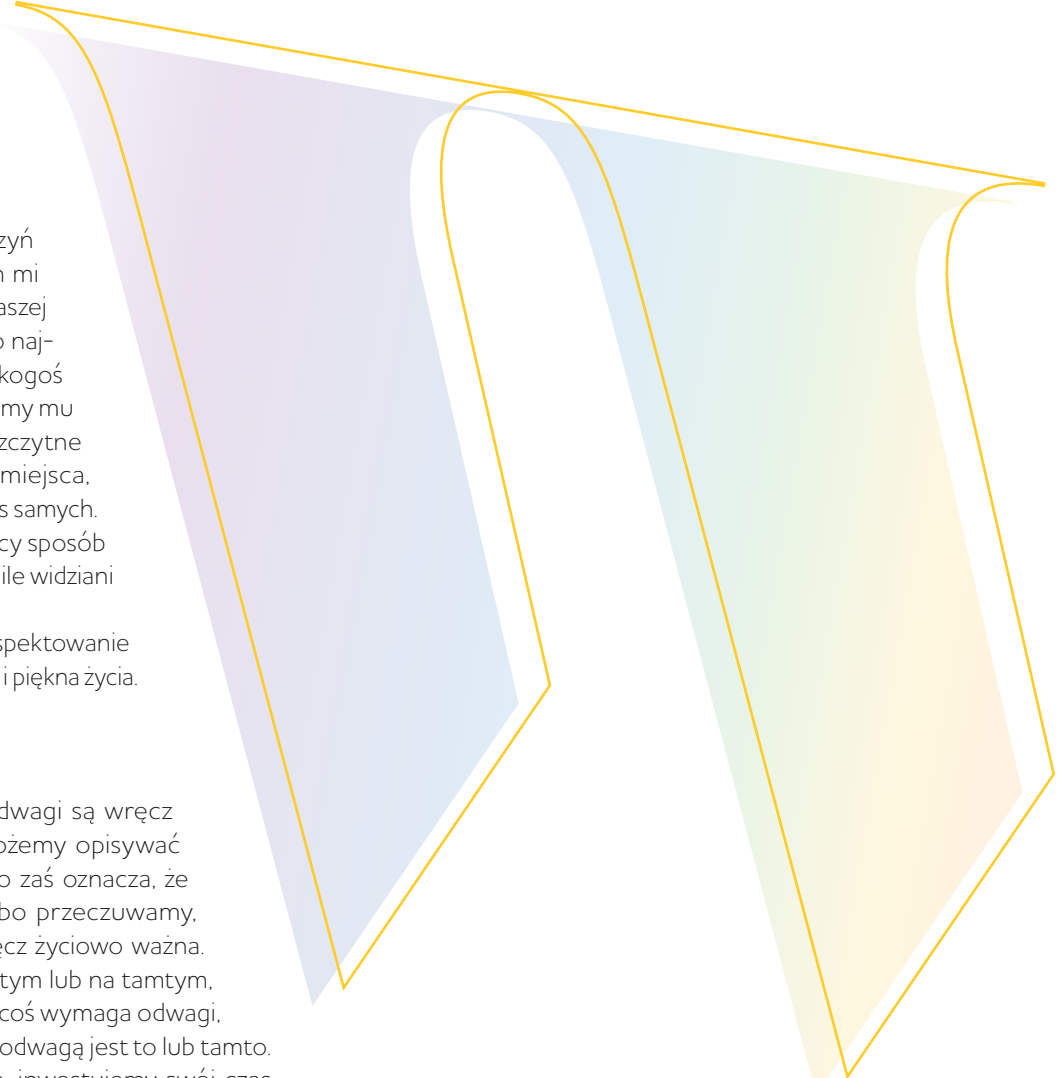
Jeżeli ta wartość ma dla nas znaczenie, to najprawdopodobniej oznacza, że chcemy żyć w świecie ludzi, którzy traktują innych w taki sposób, w jaki sami chcieliby być traktowani i że zaliczamy siebie do grona tych, którym można zaufać. To nie jest tylko ważny komunikat czy pusta deklaracja, to zgoda na poddawanie się ocenie innych. Potrzeba dużej znajomości siebie, maksymalnego poziomu zaufania do siebie, by tak się wystawić. To koresponduje z wartością godności, która najwyraźniej jest potwierdzana w najtrudniejszych, czasem wręcz ekstremalnych sytuacjach. Zaufanie oznacza gwarantowanie siebie, oznacza gwarantowanie sobą.

HONOR

Honor definiowany jest jako postawa, która łączy silne poczucie własnej wartości z wiarą w wyznawane zasady moralne, a hańbą jest ich naginanie lub naruszanie. Z tego powodu najistotniejsza nie jest tu deklaracja, a możliwy do zweryfikowania według określonych norm dowód w postaci działania. Inaczej mówiąc, honor pozostaje nieznaczącym słowem, dopóki nie zostanie udowodniony poprzez czyny.

Mimo że odnosimy się do zjawiska bardzo subiektywnego, bo dotyczącego przestrzegania przede wszystkim swojego kodeksu, dotykamy jednocześnie doniosłego dla społeczności zjawiska. Kodeks często odnosi się bowiem do tego, co traktujemy jak świętość.

Honor jest też jednym z kluczowych aspektów decydujących o wysokiej samoocenie. Ma więc znaczenie zarówno w kontekście prywatnym, jak i zawodowym. Postępowanie w zgodzie z wewnętrznymi regułami, które są nieodwołalne i zawsze respektowane, traktowane jest jak dawanie świadectwa.



Kiedy mówimy do kogoś: „czyń honory gospodarza” lub „uczyn mi prośbę honor”, dajemy wyraz naszej potrzebie wzmacniania tego, co najistotniejsze. Dlatego stawiamy kogoś na szczycie hierarchii, przyznajemy mu szczególne uprawnienia lub zaszczytne zaproszenie, ustępujemy mu miejsca, które jest zarezerwowane dla nas samych. Być może w ten prosty i znaczący sposób informujemy, że tacy ludzie są mile widziani w naszym świecie.

Kierowanie się honorem, respektowanie świętości zasad to ochrona relacji i piękna życia.

ODWAGA

Zastosowania lub przejawy odwagi są wręcz niepoliczalne. Dzięki temu możemy opisywać odwagę na wiele sposobów. To zaś oznacza, że wciąż badamy tę przestrzeń, bo przeczuwamy, że jest dla nas szczególnie, wręcz życiowo ważna. Mówimy, że odwaga polega na tym lub na tamtym, że wyraża się tak lub inaczej, że coś wymaga odwagi, a coś innego jej nie wymaga, że odwagą jest to lub tamto.

Postępujemy w ten sposób, inwestujemy swój czas i energię, ponieważ to nas do odwagi zbliża, ponieważ wierzymy, że będzie możliwe doświadczenie odwagi w czystej formie, a wtedy przekonamy się, czym odwaga jest i pozostaniemy w niej na zawsze.

Odwaga dotyczy przede wszystkim świadomości i energetycznego scentrowania, czyli samoświadomości, która przejawia się w postawie i za którą podąża myśl oraz działanie. Skupiamy się na działaniach, bo są na pierwszym planie i łatwo nadać im znaczenie, są jedynie skutkami, a i tak są dla nas bardzo istotne.

Przyjrzyjmy się sytuacji, w której człowiek wskakuje do wody lub płonącego budynku, by kogoś uratować. Czasem ryzykuje swoim życiem, a robi to. Dla obserwatorów to przejaw odwagi, która porusza w ludziach najczulsze struny i jest świadectwem człowieczeństwa. Gdy po wszystkim ktoś zadaje pytanie człowiekowi, który dokonał bohaterstwa, skąd miał tyle odwagi, mówi, że zobaczył człowieka w potrzebie, więc ruszył mu na pomoc i że to nic szczególnego, bo przecież każdy postąpiłby w ten sposób. Można odnieść wrażenie, że jest zaskoczony pytaniem. Nie mówi ani słowa o odwadze, bo nie zarejestrował nawet jednej myśli na ten temat. Umysł nie potrafił tego skomentować, bo działanie wynikało z przestrzeni serca.

Być może to nie jest przypadek, że słowo odwaga (ang. courage) łączymy ze słowem serce (łac. cor). Być może odwaga oznacza życie sercem, być może ma coś wspólnego z aktywną miłością.

POMYSŁOWOŚĆ

Dzieci są bardzo pomysłowe, poznają świat i uczą się w ten sposób. Czasem wpadają na pomysły, które dorosłym nie przysłyby na myśl, a wtedy mogą usłyszeć nawet, że są bezmyślne. Oczywiście nie są bezmyślne, są pomysłowe, tyle że nie mając jeszcze szerokiego doświadczenia, nie są w stanie przewidzieć możliwych negatywnych skutków – widzą jedynie teraźniejszą chwilę. Dziecko nie chce zniszczyć świata, nie chce siebie lub kogoś skrzywdzić, ono jedynie chce się bawić, a wymyślanie nowych rzeczy jest zabawne.

Myślenie przyczynowo-skutkowe jest dostępne dla człowieka dorosłego, doświadczonego. Małe dziecko nie potrafi jeszcze tworzyć ciągów logicznych. Zwracam na to uwagę, ponieważ już samo słowo pomysłowość wskazuje na taki proces, mimo że odnosi się do jego efektu.

Pomysłowość ma wiele wspólnego z zadawaniem sobie pytań, krytycznym myśleniem, sprawdzaniem, podawaniem w wątpliwość, odwagą przeciwstawiania się ugruntowanym schematom i wzorcom działania. To nieskończona ciekawość i otwartość umysłu, ponadprzeciętna zdolność kojarzenia i łączenia ze sobą rzeczy, które się ze sobą teoretycznie lub wręcz zupełnie nie łączą.

Ta wartość odnosi się do poszukiwania ulepszeń, nowych lub większych możliwości, usprawniania, tworzenia nowej jakości i ergonomii. Często ma w tle nie tylko skuteczność, ale prostotę i łatwość życia oraz ekologię.

DYSKURS RZETELNOŚCI

SPEKTRUM ŚWIATŁA: ZIELONY

To czwarty poziom. Tu nadal rządzi serce, ale perspektywa się zmieniła, ponieważ jesteśmy ponownie na poziomie wspólnotowym. Ważne będą emocje w kontekście społecznym. To przestrzeń rozpatrywania wariantów, dokonywania uzgodnień w odniesieniu do proponowanych lub możliwych rozwiązań, uzasadniania przydatności, motywowania się pod kątem swoich potrzeb, personalizowanie oraz wyraźne stawianie granic.

Istotne są strategie i przekonania oraz struktura i wpływ realizowane (w działaniu) przez porządek, zasady, pracowitość, konsekwencję i rzetelność. Tu praca jest przede wszystkim dobrem, zaś ludzie powinni być odpowiedzialni, skupieni na swojej roli, zadaniach i zasadach.

Kiedy funkcjonujemy w zrównoważeniu, uwydatni się umiejętność rzetelnego działania, konsekwencji i zaradności. Będziemy też działać planowo, skutecznie i spokojnie. Jednak przy braku wewnętrznej harmonii może dojść do głosu usztywnienie, brak tolerancji lub pracoholizm.

Ten dyskurs łączy się ze zdolnością współodczuwania, zestrojenia współbrzmienia. Tutaj również dostrzegamy piękno natury, harmonię w muzyce i sztuce. Uczucia przejawiają się w obrazach i dźwiękach, a dzięki harmonii promieniuje na zewnątrz energia, która działa na ludzi w sposób spontaniczny. Jest w stanie przeobrazać i wpływać uzdrawiająco.

Serce specyficznie się uaktywnia nie w oparciu o zaplanowaną strategię, lecz jako wynik ufności, działających prawidłowości, stabilności i poziomu świadomości charakterystycznego dla tego dyskursu.

NEUTRALNOŚĆ

Przejawy neutralności są najczęściej klarowne i bardzo dobrze przez nas rozpoznawane. Mogą dotyczyć polityki (wyłączenie się z działań wojennych), gospodarki (zasady przetargów), sportu (sędziowanie) czy relacji międzyludzkich (mediacje). Nawet miejsce spotkania może być neutralne lub nie. Nas interesuje najbardziej perspektywa wspólnotowa i samo zjawisko neutralności. Czym jest neutralność? Na czym polega? Czego dotyczy?

Neutralność jest decyzją. Nie oznacza izolacji lub obojętności. Jest dowodem mądrości, która zawsze będzie wspierać poszukiwanie kompromisu, promować zgodę i wprowadzać pokój. Kluczowa jest tu świadomość, że już samo zaistnienie konfliktu jest dowodem przegranej każdej ze stron. Jaki sens ma zasilanie konfliktu poprzez stawianie po któregośkolwiek stronie? To jedynie pogorszy sytuację i przysporzy wszystkim więcej cierpienia? Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest ratowanie obu stron poprzez zachowywanie zdrowego dystansu oraz stwarzanie przestrzeni i zapraszanie do budowania porozumienia.

To nie jest przypadek, że neutralność, która jest jednym z największych wyzwań we wspólnotowym życiu, jest jednocześnie jednym z niezbędnych warunków do prawidłowego funkcjonowania wspólnoty. Powstrzymanie się od wewnętrznego osądu i zarządzanie swoimi emocjami w sytuacji, gdy naruszane są wartości, a co za tym idzie, zaburzany jest wspólnotowy porządek, nie jest kolejną prostą sprawą do załatwienia. Wzniesienie się ponad konflikt i własne, związane z nim możliwe preferencje nie jest łatwym egzaminem do zdania. A do tego dochodzi jeszcze świadomość, że nie chodzi jedynie o mnie, a o całą wspólnotę.

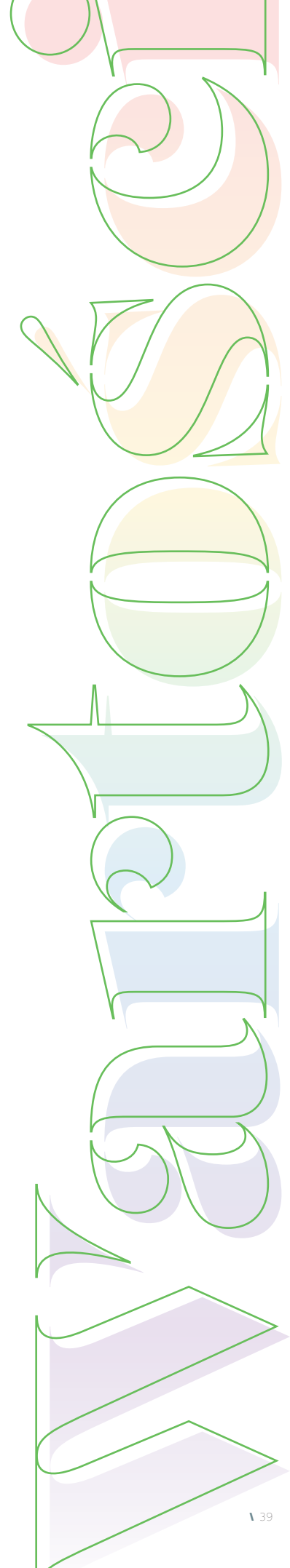
Neutralność jest zadaniem, które dotyczy każdej jednostki, a efektem wykonania tego zadania jest nie tylko prawidłowe funkcjonowanie wspólnoty, ale jej przetrwanie.

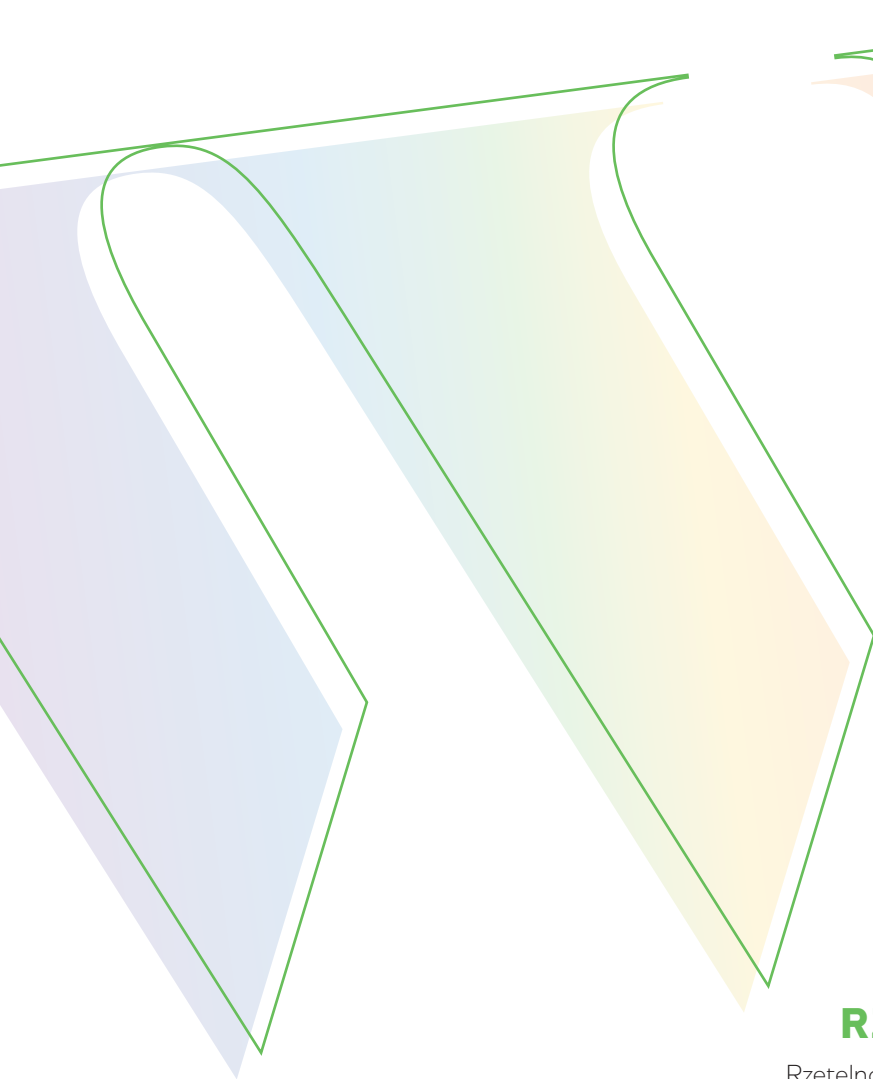
DOŚWIADCZENIE

Mamy wiele doświadczeń w wielu obszarach naszego życia. Właściwie z naszych doświadczeń składa się nasze życie. Można zapomnieć przeczytane książki i obejrzone filmy o cudzych doświadczeniach, można zgubić swoje pamiętniki i notatki, ale nie można stracić swoich doświadczeń. Lubimy dzielić się swoimi doświadczeniami i lubimy, kiedy są traktowane poważnie. Podobnie jest z nami wszystkimi w tej sprawie. Czyż to nie oznacza, że doświadczenia same w sobie zasługują na poważne traktowanie?

Lubimy, gdy ktoś weźmie pod uwagę nasze doświadczenia, gdy z nich skorzysta. Czyż to nie oznacza, że nasze doświadczenia mogą być pomocne wszystkim pozostałym członkom wspólnoty?

Tu nie ma czego wyjaśniać, wystarczy odwołać się do swoich – wspólnotowych doświadczeń. Wiemy, że indywidualne doświadczenia są skarbem jednostki. Wiemy też, że wnoszone we wspólnotę tworzą wyjątkowy zasób. Wiemy, że dzielenie się doświadczeniami jest inwestycją w mądrość wspólnoty. Wiemy, że otwartość na korzystanie nie tylko z własnych doświadczeń, ale też doświadczeń innych ludzi jest dowodem mądrości jednostki. Wiemy więcej, niż się wydaje. Wiemy, że moc jednostki wzmacnia moc wspólnoty, a moc wspólnoty wzmacnia moc jednostki.



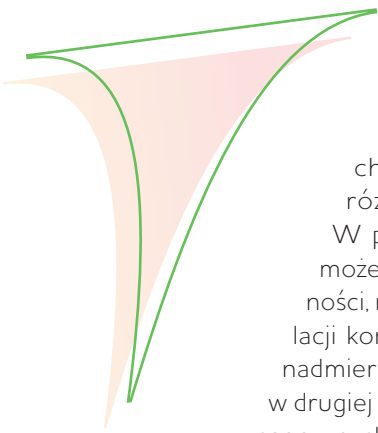


PRZEWIDYWALNOŚĆ

Przewidywalność nie ma nic wspólnego z jasnowidzeniem. Jest wręcz przeciwnie, wynika z wielokrotnej obserwacji zachowań. Kiedy kolejny raz układają się one w powtarzalne wzory, zaczynamy je traktować jak schematy realizowanych strategii. Jeżeli taka sytuacja powtarza się cyklicznie, mieści się w określonym przedziale czasowym lub ilościowym, zaczynamy zakładać, że wiemy, jak ktoś się zachowa – tak generalnie. Pojawia się względne poczucie bezpieczeństwa i nawet jeżeli mogłyby wystąpić wyjątki, to zakładając znajomość norm i dysponując wieloma obserwacjami, wierzymy, że jesteśmy w stanie przewidzieć możliwe scenariusze. To duże uproszczenie procesu pełnego niuansów. Pamiętajmy, że zauważamy i wyczuwamy subtelności, rejestrujemy poza świadomością dużą liczbę maleńkich sygnałów, odczuć, rytmów, gestów i mikroekspresji.

Opisany powyżej proces nie jest sednem przewidywalności, jedynie doprowadza nas do sedna, które tkwi w poczuciu wewnętrznego spokoju i bezpieczeństwa.

Funkcjonowanie w warunkach całkowitej nieprzewidywalności i całkowitej przewidywalności przez dłuższy czas byłoby raczej trudne do zniesienia i niemożliwe,



choć z zupełnie różnych powodów. W pierwszej sytuacji może dojść do niepewności, nerwowości i eskalacji konfliktów w wyniku nadmiernego napięcia, zaś w drugiej do uśpienia grążącego uruchomieniem rutyny i bezrefleksyjnego działania w wyniku rezygnacji z procesów myślowych. Tu niebezpieczeństwem jest też narastające wyobcowanie lub wręcz izolacja, co grozi destrukcją więzi międzyludzkich.

Zostaje więc środek – częściowa przewidywalność. W tej sytuacji nie dochodzi do przekroczenia subtelnej granicy między względnym komfortem a bezwzględnym dyskomfortem. Ludzie funkcjonują wystarczająco spokojnie, zachowują uważność na siebie wzajemnie oraz adekwatne skupienie, a to zaowocuje poczuciem bezpieczeństwa.

To można było przewidzieć – miłe, prawda?

RZETELNOŚĆ

Rzetelność odnosi się do znajomości standardów, respektowania ich oraz działania w zgodzie z nimi niezależnie od tego, czy ktokolwiek inny te standardy zna lub potrafi je zweryfikować. Choć – to bardzo ciekawe – nawet nie znając się na wszystkim, jesteśmy w stanie rozpoznać rzetelność, a jeszcze szybciej jej brak. Oczywiście, znamy słowa: „po owocach go poznacie”, ale czasem jest to wiadome już w trakcie, a nawet przed.

Jak to możliwe? Otóż, rzetelność przejawia się w trosce o szczegóły, już w samym sposobie wykonywania danej czynności, w płynności, tempie, dokładności. Dodatkowo potrafimy wyczuć, czy ktoś robi coś z zamiłowaniem – jeśli ktoś lubi coś robić, to najczęściej odnosi się do tego z szacunkiem i radością, a to najczęściej oznacza również rzetelność.

Rzetelność ma też wiele wspólnego z EConomią. Jest to najbardziej oszczędny energetycznie i ekonomicznie sposób wykonania dzieła, jest wbrew pozorom najłatwiejszy i najszybszy – jest po prostu mądry i uczciwy.

ŁASKAWOŚĆ

Popatrzmy na nasze życie jak na proces rozwojowy. Na naszej drodze pojawia się wiele wyzwań i nie ma pewności, że sprostamy wszystkim. Zdarza się, że nie-

które po prostu przekraczają nasze aktualne możliwości. Bardzo ważne jest, w jaki sposób przechodzimy przez te doświadczenia, czy przyjmujemy informację zwrotną i ruszamy w dalszą drogę – progres, czy zنعamy się nad sobą i stajemy w miejscu, co oznacza w rzeczywistości regres. Taki jest właśnie kontekst dla łaskawości – proces uczenia się – rozwój.

Jak wydobywać z ludzi drzemiący w nich potencjał, jak go uruchamiać? Rodzice, nauczyciele, terapeuci, trenerzy, mentorzy, coachowie dokładnie wiedzą, jak to jest ważne – zresztą każdy wie, ponieważ jest na ścieżce rozwojowej i zdaje sobie sprawę, w jaki sposób samego siebie traktuje. Pamiętajmy, że łaskawość nie jest litowaniem się nad sobą lub nad kimś, dawanie szansy nie jest robieniem sobie lub komuś łaski. Łaskawość jest klimatem procesu rozwojowego i oczywiste jest, że dotyczy wszystkich tak samo.

Kiedy mimo starań nie sprostaliśmy, pamiętajmy, że jesteśmy tylko i aż ludźmi – więc okazujemy sobie łaskawość i szacunek – sobie samym i innym.

Jeszcze jedno zjawisko w temacie łaskawości. Wyjaśnię na przykładzie dwóch osób, ponieważ to będzie bardziej klarowne, ale działa identycznie w odniesieniu do nas samych.

Skąd wiadomo, kiedy i wobec kogo okazać łaskawość? To zabrzmi być może dziwnie, ale czujemy to, ponieważ na bardzo głębokim poziomie, na poziomie energetycznym łaskawość jest odpowiedzią. W rzeczywistości obie strony decydują o zaistnieniu tego zjawiska, a nie jedna. Kiedy uczeń w szkole nie podjął nawet najmniejszego starania, to czuje, że nie należy mu się łaskawe traktowanie – wszyscy uczniowie to czują, wszyscy wiedzą, że byłoby to nieuczciwe wobec pozostałych uczniów, wobec nauczyciela i zasad. Można nie podołać, nie każdy ma wystarczające możliwości, jednak ważniejsze od wyniku jest to, czy podjęto się chociaż próbę. Jeżeli nie doszło do podjęcia próby przez ucznia, to nauczyciel nie może okazać łaskawości, ponieważ nie zostały spełnione niezbędne dla jej uruchomienia warunki. To oznacza, że w najlepszym razie przejawia się litość, a uczeń nauczy się manipulowania lub oszukiwania.

MĄDROŚĆ

Mądrość przejawia się przez adekwatność. Może oznaczać działanie i zaniechanie działania. Ma więcej wspólnego z praktyką doświadczania życia niż z przeczytanymi książkami czy tytułami naukowymi. Wiedza, tytuły mogą być bardzo pomocne, lecz same nie dają gwarancji. Bez praktyki mądrość może być teoretyczna, ponieważ można rozumieć, a nie używać. Wtedy błąd zaczyna działać, jakby w pętli, powtarza się bez końca – istne *dèjà vu*. W zgodzie z naturalnym porządkiem, błąd jest błędem tylko za pierwszym razem. Kiedy coś zdarza się drugi, trzeci lub kolejny raz, z natury rzeczy nie może być nazwane błędem.

Mądrość jest nagrodą, która nie była celem. Wyłania się z refleksyjnego życia powoli, ponieważ jest efektem ubocznym rozwoju. To nie jest nagły przebłysk. Mądrość sama się przejawia, gdy zostanie przekroczona masa krytyczna refleksji wynikających z doświadczeń. Właściwie jedynym sposobem powstrzymania tego procesu jest świadoma decyzja o dokonaniu zdrady wobec swojego doświadczenia, zaprzeczenie mu, wyparcie się własnej inteligencji. To nie byłoby mądre, a co najważniejsze naruszyłoby spokój serca.

Mądrość jest połączeniem wielu elementów: szerokiego doświadczenia, stałego zaangażowania, zdolności diagnozowania, głębokiego zrozumienia, wyciągania wniosków, dokonywania trafnych ocen, dyscypliny psychicznej, świadomości znaczenia sygnałów emocjonalnych i postawy etycznej. To nie wszystko, ale już to wystarczy, by zrozumieć, jak wielkim zaszczytem jest mądrość, jak wielkim wyróżnieniem, jak wielkim jest wyzwaniem, zobowiązaniem i szansą.

Można poszerzać rozważania, można patrzeć z różnych perspektyw, ponieważ mądrość jest również głosem serca, które podejmuje najważniejsze decyzje, jest najbardziej oszczędnym i efektywnym wykorzystaniem energii oraz czynieniem dobra dla siebie i ogółu. Skupiamy się jednak przede wszystkim na praktyce, ponieważ sensem mądrości jest przejawianie się w codzienności. Mądrość gwarantuje bowiem uzyskanie spektakularnych korzyści w perspektywie długoterminowej.

W ogromnym skrócie można powiedzieć, że to najlepsza strategia uzyskiwania upragnionych efektów przy jednoczesnym zachowaniu harmonii serca.

SZLACHETNOŚĆ

Szlachetność, podobnie jak godność można utracić jedynie samemu. Z zewnątrz nic jej nie zagraża. Na zewnątrz można jedynie dostarczyć sobie dowodów, że nadal się ją ma lub że szlachetność istnieje i za naszą przyczyną się przejawia. Małych okazji na szlachetność jest wiele obok nas.

Szlachetność to wielka wartość, reprezentowana przez często dość małe wydawałoby się czyny. Ich istotą jest zawarty w nich ładunek energetyczny: bezinteresowność, wspaniałomyślność, uczciwość, cichość, skromność, a nawet wdzięczność, ponieważ nie od każdego ludzie chcą przyjąć pomocny gest. Tu nie ma przestrzeni na oczekiwanie po klasku i hymny pochwalne. Tu nagroda jest wewnętrzna, ponieważ jak wynika z badań, okazywanie szlachetności jak i jej obserwowanie u innych ludzi uwalnia te same substancje chemiczne w mózgu, które są odpowiedzialne za dobre samopoczucie.

To nieco wyjaśnia nasze pozytywne odczucia i realnie odczuwalny przyrost witalnej energii. Szlachetność wznosi jednostkę na wyżyny i buduje wspólnotę.

LOJALNOŚĆ

Lojalność i wierność to dwie strony tej samej monety, tyle że lojalność odnosi się do osób, a wierność do wartości lub norm. Lojalność jest zaadresowanym potwierdzeniem ważności i znaczenia jakiejś konkretnej osoby w naszym życiu. Oznacza to, że w każdej sytuacji zachowamy się tak, jakby dana osoba stała tuż obok nas – w każdej, nawet w tej, w której jej tu fizycznie nie ma. To wyrażenie w czynach znaczenia tej osoby i łączącej nas relacji. Dodajmy, że nie musi to wcale oznaczać relacji intymnej. Kiedy odnosimy się do relacji lub kwestii jednoznacznie intymnej, najczęściej wyjątkowo użyjemy słów: „jestem ci wierny”. Słowo wierny najczęściej będzie oznaczać, że nie doszło do zdrady fizycznej, natomiast słowo lojalny zapewnia, że nie doszło do jakiegokolwiek zdrady.

Lojalność oznacza, że można mi zaufać, że nie zawiodę, że zawsze pamiętam, co jest najważniejsze, że można na mnie liczyć, że pozostanę przy kimś i będę chronił to, co ten ktoś sobą reprezentuje. To przypomina relację dobrych, rozumiejących się bezgranicznie przyjaciół lub bratnich dusz. Nie zawsze tworzą związek partnerski, czasem po prostu orbitują wokół siebie przez całe życie, a kiedy jest potrzeba, pojawiają się jakby znikąd.

Lojalność jest materializacją głębokiej, wewnętrznej potrzeby bycia w porządku w stosunku do kogoś, kto zawsze jest wierny wspólnym wartościom. To działa jak imperatyw wewnętrzny. Lojalność może zostać cofnięta jedynie wtedy, gdy nie zostanie zachowana zasada wierności wspólnym wartościom.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Odpowiedzialność jest konsekwencją wolności, wyraża się w osobistej postawie i odnosi do konkretnej sytuacji. Przynależna jest jedynie ludziom, ponieważ jedynie ludzie są zdolni do autorefleksji, wyciągania wniosków, dokonywania świadomych wyborów, podejmowania autonomicznych decyzji, a co za tym idzie, również do strategicznego, planowego oraz intencjonalnego działania.

Bazą jest indywidualna odpowiedzialność każdej jednostki za siebie, za swoje działania, motywację, opór, zaniechania, myśli, uczucia, emocje, problemy, obowiązki, osiągnięcia, relacje z innymi ludźmi i z samym sobą, czyli ogólnie mówiąc, za swoje życie.

Więc teoretycznie wszystko jest proste, jednak w praktyce mamy do czynienia z wymagającym i kłopotliwym paradoksem. Okazuje się bowiem, że nasze odpowiedzialności są w stałej interakcji, spotykają się ze sobą, nakładają się na siebie, zazębiają się ze sobą. Nie zawsze jesteśmy pewni, co jest naszą indywidualną, a co naszą wspólną odpowiedzialnością. Przecież odpowiadamy również za swoje dzieci, współpracowników i podwładnych, bezpieczeństwo na drogach, wpływ na kondycję planety, za

to, w jakiej rzeczywistości społecznej żyjemy. Czy za jakość związku odpowiedzialność ponosi mąż, żona czy razem ją ponoszą? Czy za wyniki zespołu odpowiada dyrektor, każdy członek zespołu czy wszyscy jednocześnie? Jak to jest? Przecież kiedy wszyscy ponoszą odpowiedzialność, to właściwie nikt konkretny za nic nie odpowiada.

Więc z jednej strony każdy przyjmuje swoją część odpowiedzialności, zaś z drugiej – wybiera lub godzi się na funkcjonowanie w świecie współodpowiedzialności. Ustalane są przejrzyste reguły oraz granice działania tych reguł, by uzupełniać się, koegzystować, a właściwie współpracować. Cele mogą być związane z bardzo wieloma i różnymi korzyściami, ale sensem jest utrzymanie wspólnoty w równowadze, w harmonii i stymulowanie do rozwoju.

ROZWAGA

Rozwaga dotyczy kwestii strategicznego myślenia, rejestrowania impulsów serca oraz dostępu do intuicji, zaś jej bazą jest świadomość, że mamy nie tylko całkowitą wolność w podejmowaniu decyzji, ale też odpowiadamy za proces i sposób ich realizacji.

Faktem jest, że mamy prawo podjąć każdą decyzję dotyczącą nas samych, jednak nie ma gwarancji, że każda musi okazać się słuszną lub dobrą. Chodzi więc o zachowanie zdrowego dystansu, o uważność, powściągliwość, wnikliwość i skromność, a jednocześnie postrzeganie sytuacji w odniesieniu konkretnie do siebie, a nie w izolacji. Czasem nam się wydaje, że coś jest łatwe i może samo w sobie nawet takie jest, ale ważniejsze jest rozpoznanie, czy będzie łatwe konkretnie dla nas.

Niewątpliwie proces wdrożenia decyzji w życie pokaże jej rzeczywistą wartość, jednak sztuka polega na tym, by przewidzieć i uniknąć niepotrzebnych lub niekoniecznych zagrożeń. Mówiąc prościej, chodzi o to, by w czasie realizacji uniknąć nadmiarowości, nonszalancji, ryzykanctwa, cwaniactwa czy przypadkowości – by działać rozważnie.

Rozwaga to efekt zrównoważonej współpracy wielu jakości, przy jednoczesnym ujarzmieniu ego.

ZARADNOŚĆ

Zaradność jawi się jako połączenie prostoty, pomysłowości i wiary w swoje możliwości, tego, co bardzo mierzalne z tym, co nieuchwytnie.

Podstawą zaradności jest przede wszystkim wiara, że problemy nie istnieją, są jedynie sprawy do załatwienia, a to automatycznie oznacza, że jest ktoś, kto może to załatwić – każdy może, lecz nie każdy próbuje. Być może jedynie blokada mentalna powoduje, że zasoby są niedo-

stępne, ale kiedy zostanie przekroczona, to ograniczenia mogą okazać się fikcją, wyobrażeniem. Przecież dożyliśmy do dziś, a to oznacza zaradność. Prawdopodobnie po prostu nie pamiętamy wielu sytuacji, które dowodzą naszej zaradności lub przypisaliśmy zasługi innym ludziom i okolicznościom.

Istotą zaradności jest zdolność utrzymywania się lub przełączania w zasobny stan niezależnie od okoliczności, stałe połączenie ze swoimi talentami i zasobami, świadomość swoich mocnych stron oraz umiejętność wielokontekstowego stosowania ich.

Wydaje się, że zaradność dotyczy zaskakujących lub niestandardowych sytuacji, w których uczestniczymy, jednak w rzeczywistości te sytuacje są jedynie kontekstem, areną wewnętrznej gry. Rywale są wewnątrz. To szczególnie rodzaj gry, ponieważ w pojedynkę musimy zwyciężyć drużynę składającą się z przeróżnych tworów. Mogą zaatakować sferę mentalną lub usztywnić nagle ciało, próbować rozniecić pożar emocji lub wyłączyć prąd motywacji, uderzając w wierzenia, zakrzywiać rzeczywistość, by zamknąć dostęp do pamięci doświadczeń lub uwięzić nas w labiryncie obaw. Wiele zagrywek, wiele możliwości. To gra w poszukiwanie najślabszego punktu w nas.

Więc zaradność to stała gotowość na wewnętrzne wyzwania i umiejętność poradzenia sobie z nimi. Zaradność zewnętrzna jest jedynie skutkiem.

TRANSPARENTNOŚĆ

Transparentność odnosi się do postawy, a ta wynika z respektowanych zasad, kodeksu moralnego czy wartości, które są podstawą decyzji i działań. Oznacza całkowitą przejrzystość i klarowność. Nie oznacza to jakiejś wyidealizowanej doskonałości, a prawdziwość. Każdemu można przypiąć jakąś łatkę, ale są tacy, którzy będą udawać, że jej nie ma, i tacy, którzy jednoznacznie przyznają, że jest i jest na przykład przyczepiona. Jeśli jest prawdziwa, to tym bardziej przyznają, że jest, ponieważ transparentność oznacza również jawność.

Tu są jasne reguły i ich zastosowanie również. Tu nie ma domysłów, czarne jest czarne, a białe jest białe. Wszystko jest czytelne i jednoznaczne. Tu od pierwszej chwili wiemy, z kim mamy do czynienia. To nas uspokaja, ponieważ lubimy wiedzieć. Słowa? Mogą być, ale będą dodatkiem. Tu nie potrzeba słów. Albo ktoś emanuje sobą, albo nie. Czy szlachetność kamienia zależy od jego opisu? Wystarczy promyk światła, przecież transparentność jest zewnętrznym efektem wewnętrznej zgodności.

Może się wydawać, że transparentność potrzebuje do zaistnienia odwagi. Może trochę, ale nie bardziej niż spójności i wynikającej z niej spokoju. Może być odczuwana jako imperatyw wewnętrzny, ale jak wszystko jest konsekwencją codziennych wyborów. Prawdziwość. Transparentność.

DYSKURS PASJI

SPEKTRUM ŚWIATŁA: BŁĘKITNY

Na piątym poziomie istotne są ideologie i postulaty oraz indywidualna hierarchia wartości. Wchodzimy w przestrzeń intelektu, czyli tu i na kolejnym poziomie rządzi głowa. Jest to poziom indywidualny, na którym nasze skupienie jest skierowane do wewnątrz na samorealizację.

Tu celem jest sukces, progres, wygrywanie, podejmowanie wyzwań, by osiągać ponadprzeciętne rezultaty. Ważną rolę, wręcz podstawową, odgrywa komunikacja, nadawanie priorytetu informacjom i ocenianie istotności, ogłaszanie i rozpowszechnianie tego, co jest ważne i wartościowe, opiniowanie. Punktem skupienia jest samorealizacja i samorefleksja.

W tym dyskursie wyrażane są otwarcie i bez obaw uczucia, myśli i wewnętrzne poznanie. Odzwierciedla się to w gestach, słowach, mimice lub w bardziej twórczych formach, takich jak muzyka, taniec, śpiew, plastyka. Jest równocześnie gotowość do ukazywania swoich mocnych, jak i słabych stron, a wewnętrzna szczerłość wobec siebie samego i innych ludzi reprezentuje się na zewnątrz.

Jeśli energie są zrównoważone, to komunikacja z otoczeniem będzie działać bez zakłóceń, zadowolenie będzie wyczuwalne. Tu będzie widoczna niezależność i asertywność oraz łatwość medytowania.

Jeżeli harmonii nie będzie, może dojść do nadmiernego skupiania się na rzeczach materialnych, trofeach lub wynikającej z lęku chęci utrzymania status quo.

W tym dyskursie głównym celem jest ekspansja, wzrost, rozszerzanie obszaru wpływu, dominacja w swojej niszy, odgrywanie roli ważnego gracza. Tu liczą się gwiazdy, to one osiągają wiele i otrzymują materialne korzyści za te osiągnięcia.

Ekspresja i autoekspresja to silnie przejawiane tu cechy. Głos jest pełny i dźwięczny, język jest równie fantazyjny co klarowny, więc wyraża zamiary w najbardziej skuteczny sposób, tak by spełniały się pragnienia. Jednak, jeśli to potrzebne, możliwe jest milczenie i słuchanie innych całym sercem i z wewnętrznym zrozumieniem.

Ważne jest również to, że wobec trudności i oporów jednostka potrafi pozostać wierna sobie, potrafi powiedzieć „nie”, jeśli tak naprawdę myśli. Nie podda się wpływom opinii innych ludzi, chroni swoją niezależność, wolność i suwerenność.

WOLNOŚĆ

Tym, co wyróżnia nas spośród wszystkich stworzeń, jest człowieczeństwo. Człowieczeństwo nie jest cechą gatunku, człowieczeństwo jest nazwą nowego, odrębnego, wyjątkowego gatunku i wyższego względem innych stworzeń poziomu bytu – zawiera aspekt duchowy. Potrafimy precyzyjnie wyodrębnić cechy charakterystyczne człowieczeństwa i każda z nich dowodzi, że człowiek jest wyjątkową istotą i wyróżnia się spośród wszystkich stworzeń nieporównywalnie wysokim poziomem złożoności systemowej. Tematem naszych aktualnych rozważań są wartości – jedna z cech charakterystycznych człowieczeństwa.

I tu dochodzimy do sedna, do trzech metawartości, bez których człowieczeństwo nie mogłoby istnieć. Te trzy wartości: miłość, prawda i wolność decydują o tym, że człowieczeństwo jest człowieczeństwem. Te trzy wartości są wplecione w energetyczny łańcuch DNA człowieczeństwa. Dlatego każdy człowiek odczuwa je jako całkowicie oczywiste i zawsze obecne. Możemy zrobić z nimi co chcemy, ale nie potrafimy ich od siebie oddzielić. Na głębokim subtelnym poziomie czujemy, że nasze wartości i nasze człowieczeństwo są jednością.

Miłość jest wszechobecna, otacza i przenika wszystko – jak powietrze, które otacza nas i przenika. Miłość jest jakby przestrzenią dla wszystkich wartości. Mimo tego, że w zestawie MasteringInstitute Cards wartości, na których się opieramy, nie ma karty miłość, ostatni rozdział tego opracowania będzie dotyczyć właśnie miłości. Do wartości prawda przejdziemy później – w dyskursie harmonii (biały w Spektrum Światła).

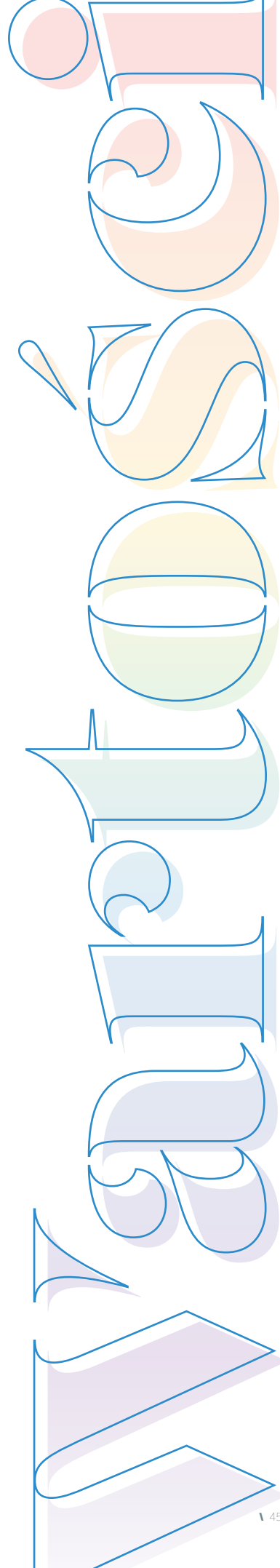
Wolność wykracza dalece poza możliwość chodzenia po mieście, włączenie lub wyłączenia własnego telewizora, odbicia podróży do innego kraju, powiedzenia tego, co się chce i kiedy się chce, lub – tak generalnie – poza robieniem tego, na co się ma ochotę w tej chwili. Wolność to o wiele więcej niż wybór zawodu, posiadanie własnych pieniędzy, samochodu, domu czy jakiegokolwiek innej materialnej rzeczy. Wolność to więcej niż posiadanie władzy, zwłaszcza jeśli się nie rozumie, że istotą sprawowania władzy jest służba.

Wolność jest energią, która gwarantuje nam możliwość dokonywania wyboru. Podstawowym przejawem wolności jest nasze niezbywalne prawo do samostanowienia. Dzięki wolności możemy nawet zdecydować, że nie wybieramy wolności lub że z niej rezygnujemy. Warto pamiętać, że jakiegokolwiek decyzje podejmiemy, ich efekty czy skutki staną się częścią naszego życia.

Nie ma „wolności do” i „wolności od” – jest wolność. Wolność nie jest opisem kontekstu lub miłym dodatkiem do życia – bez wolności trudno życie nazwać życiem. Wolność jest cechą życia.

Wierzmy w stwierdzenia typu: „możesz robić, co chcesz” lub „niczego nie musisz robić”. Kłopot polega na tym, że to slogany, a nie prawda. Wolność nie jest samowolą. Samowola jest dowodem na tkwienie w tak uciążliwej niewoli, że trzeba zrobić cokolwiek, by na chwilę o tym zapomnieć. To ma wiele wspólnego z ogromnym pragnieniem wolności, ale w żadnym wypadku nie dowodzi, że doświadcza się wolności. Działania afektywne nigdy nie są dowodem wolności.

Prawo weta, czyli prawo do odmowy, również nie jest dowodem wolności. Jest raczej dowodem istnienia instynktu samozachowawczego, który nakazuje postawić granicę, by chronić siebie: „Już nie mogę dalej się cofnąć, więc mówię nie”. Koń też czasem odmawia ciągnięcia zbyt ciężkiego wozu, ale





śmiertelną pułapkę, celem jest sama tylko zmiana. Zmiana to życie – życie to zmiana. Robot niczego nie zmienia i to jest stan doskonały – człowiek nie jest robotem.

Widzieliśmy wiele reklam, w których słyszymy, że kiedy już kupimy jakiś samochód, to zawsze będzie pięknie lub kiedy zjemy to ciasteczko, to będziemy w siódmym niebie. Samochód może się popsuć, a ciasteczko będzie w nas, a nie my w siódmym niebie. Poza tym już jesteśmy w niebie – zjemy, a siódme niebo może poczekać. Poza tym wyobraźmy sobie życie, nasze życie, w którym nic się nie zmienia.

Zupełnie nic. Przecież nawet ktoś, kto uwielbia leżeć na plaży, idzie do domu na noc, czasem wybiera spacer lub przejażdżkę rowerem, innym razem idzie w góry. Wyobraźmy sobie, że tylko leżymy na plaży – pełnia szczęścia – pytanie na jak długo wystarczy? Będziemy potrzebować zmiany choćby po to, by sobie przypomnieć, że czegoś nam znów brak.

Są ludzie, których stać na wiele rzeczy, mają piękne domy, samochody, pieniądze i to nie przeszkadza im żyć szczęśliwie. Nie przeszkadza, ponieważ ich szczęście nie zależy od tego, co posiadają. I ci ludzie jadą na wakacje kamperem lub pod namiot. Cemu? Bo chcą coś zmienić, chcą czegoś nowego doświadczyć, sprawdzić inne opcje. Już sama zmiana przynosi radość. Podobnie jest z tymi, którzy cały rok odkładają, by pojechać na trzy tygodnie na wymarzony urlop, śpią w hotelu z widokiem na plażę, mają do dyspozycji basen, chociaż do oceanu jest sto metrów, jedzą wykwintne dania itp. Cemu? Bo chcą coś zmienić, chcą czegoś nowego doświadczyć, sprawdzić inne opcje.

EKSPRESJA

Ekspresja dotyczy wyrażania siebie. Nie oznacza robienia czegokolwiek lub nadmierowej ekspansji, oznacza przejawianie na zewnątrz swojej wewnętrznej prawdy. Sposobów jest wiele. W samej tylko przestrzeni artystycznej mamy do dyspozycji taniec, śpiew, malarstwo, rzeźbę czy poezję, a to przecież nie jest jedyny obszar możliwości. Dodatkowo możliwości twórcze człowieka są tak wielkie, że mogą wykreować nowe formy.

to nie dowodzi, że podejmuje świadomą decyzję, nie dowodzi jego wolności. Wolność wyraża się jedynie przez wybory i działania świadome.

Wolność ma wbudowany niezawodny mechanizm samoregulacji. Oznacza to, że moja wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność innej osoby. Dlatego niezbędna jest świadomość i uważność.

ZMIANA

Zmiana jest procesem całkowicie naturalnym. Na świecie wciąż coś się zmienia. W przyrodzie wciąż coś się zmienia. W naszym życiu wciąż coś się zmienia. My się zmieniamy. Jedni w pełni akceptują to zjawisko, a inni trochę chcą je powstrzymać. Jednak są też tacy wśród nas, którzy nie tylko lubią zmiany, ale potrzebują ich jeszcze więcej, uruchamiają je.

Kiedy nic się nie zmienia, a każdy dzień jest podobny do poprzedniego, może pojawić się poczucie nudy, marazm, a nawet beznadzieja. Życie przestaje być przygodą, przypomina raczej zapętloną telenowelę. Zmiana działa odświeżająco na życie, przerywa schemat i uruchamia nowe pokłady ciekawości. Znowu jest jakieś wyzwanie. Znowu zdarza się coś zaskakującego, twórczego. Trzeba coś na nowo poukładać, uporządkować, a nawet stworzyć. Ekscytujące.

Zmiana jest szansą na nowy początek. Nie pozwala przegapić życia. Inspiruje. Wydaje się, że zmiana musi mieć jakiś cel. A jeśli celem zmiany jest sama zmiana? Czy to nie wystarczy? Przecież kiedy życie zaczyna przypominać

Sednem nie jest forma, lecz potrzeba serca. Z jednej strony czujemy potrzebę zaistnienia i otrzymywania sygnałów rozpoznania, które informują nas o naszym znaczeniu, o naszym wkładzie. Z drugiej strony chcemy inspirować i czynić świat bogatszym. Wierzmy, że mamy coś ciekawego i wartościowego na tyle, że warto się tym podzielić z innymi. Chcemy też doświadczyć, że sami w sobie jesteśmy wartością i wnosząc własną energię, ubogacamy społeczność.

Zachęcamy dzieci, by śmiało wyrażały siebie, ponieważ chcemy wzmocnić w nich poczucie swojej wartościowości oraz po to, by trenowały otwartość i ciekawość ludzi. Ekspresja nie jest czymś trudnym, jest czymś zupełnie naturalnym. Jesteśmy ekspresyjni, zawsze wyrażamy sobą i swoim działaniem to, co w nas jest. Może zakres nas nie zadowala, może mamy jakieś wyobrażenia i wymagamy od siebie więcej, niż jest to z nami spójne i dla nas naturalne, może się porównujemy i zbyt krytycznie oceniamy, może sobie nawet umniejszamy. To tylko strategie świadczące o podwyższonym poziomie napięcia. Może mamy jakieś nieprzyjemne doświadczenia z przeszłości i staliśmy się nadmiernie ostrożni, by się ponownie nie narażać.

Ekspresja nie wymaga od nas odwagi, jest raczej wynikiem poczucia bezpieczeństwa i przekonania, że jesteśmy akceptowani. Relacje z ludźmi są tu bardzo ważne, ale i tak najistotniejsze są: relacja z samym sobą, czytanie sygnałów serca, wewnętrzna spójność i świadomość, że ekspresja nie służy innym, lecz mnie samemu. To kluczowe i bardzo uwalniające. Inni ludzie są w najlepszym razie jedynie świadkami, ale nie oni są tu najważniejsi. Mogą przyjąć prezent lub nie, mogą zaakceptować lub nie, mogą zrozumieć lub nie – różnimy się od siebie. Kiedy wyrażamy coś w zgodzie z własną prawdą, nie wywieramy nacisku, nie naruszamy niczych granic, nie działamy przeciwko komuś lub mówiąc inaczej, kiedy nasze intencje są czyste, to nasza ekspresja jest pięknem, sztuką, darem, zaproszeniem, świętem.

EFEKTYWNOŚĆ

Efektywność nie odnosi się do końcowego efektu, lecz do procesu jego osiągania. Liczba i poziom skomplikowania celów nie ma znaczenia, chodzi o maksymalną ergonomię, o wydatkowanie adekwatnej, odpowiedniej do ich uzyskania dawki energii.

Efektywność jest wynikiem drogi środka. Kiedy zasób energetyczny będzie niedoszacowany, w oczywisty sposób wytracane będzie tempo, zaburzony będzie przepływ i zbyt mały impet. Kiedy zaś zasób energetyczny będzie przeszacowany, nadmiary energetyczne albo będą zaburzać naturalny rytm poprzez przyspieszanie, albo pojawi się nadmiarowe napięcie i proces straci swoją plastyczność. Jedna i druga sytuacja jest frustrująca, a kiedy pojawia się frustracja, znika skupienie na tym, co istotne i efektywność spada.

Efektywność nie jest celem, jest raczej naturalną konsekwencją precyzyjnego planu, odpowiedniego organizowania zasobów i świadomego działania. Podczas realizacji nie należy skupiać się na celu ani na efektywności, w czasie realizacji trzeba skupiać się jedynie na optymalnym działaniu. Skupiając się na celu, możemy doprowadzić do rozproszenia energii i utraty niezbędnego poziomu uważności. Skupiając się zbyt mocno na efektywności, możemy stracić cel z oczu lub wprowadzić nadmiar napięcia, a w ten sposób wywołać opór, który czasem wyraża się choćby przez nadmierne usztywnienie mięśni lub umysłu i objawia się jako zmęczenie.

Efektywność oznacza kwintesencję profesjonalizmu i maksymalizmu, ponieważ wynika z bardzo dobrego przygotowania. Decydujące są aktywności przed, a nie w trakcie. Kiedy oglądamy bieg na sto metrów, widzimy kilka sekund sprintu. Umyka naszej uwadze, z jak dużej liczby elementów ów sprint się składa. Odpowiednie napięcie mięśni na starcie, uważność, gotowość, sposób ułożenia ciała, stawiania stóp, oddech – pewnie to nie wszystkie. Nie widzimy treningu, nie uwzględniamy trybu życia, diety, liczby wykonanych ćwiczeń, nie widzimy wielu elementów i procesu łączenia ich w całość. Nie mamy świadomości, ile pracy mentalnej trzeba było wykonać, by te kilka sekund mogło przynieść oczekiwany efekt. Zawodnik zdaje sobie sprawę, że potrzebuje świetnego przygotowania, by mieć szansę na wygraną, zdaje sobie również sprawę, że na biegni potrzebuje maksymalnego skupienia, by skorzystać z tego, co ćwiczył w czasie przygotowywania się.

I jeszcze jedno, efektywność nie musi oznaczać wygranej, nie musi oznaczać pierwszego miejsca i najlepszego wyniku. Efektywności nie mierzy się w ten sposób, efektywność mierzy się poprzez proporcje między zmiennymi. Chodzi o osiągnięcie najlepszego możliwego wyniku w odniesieniu do dostępnych zasobów i możliwości. Może się okazać, że osiągnięty wynik jest wysoce ponadprzeciętny. Być może ktoś inny nie zdołałby uzyskać takiego efektu przy takich zasobach, czyli nie uzyskałby tak wysokiego poziomu efektywności. Wynika z tego również, że efektywność mierzy się na skali, że podlega stopniowaniu. Zazwyczaj nie mówimy, że efektywność jest lub jej nie ma, ponieważ to właściwie niczego wymiernego nie oznacza, raczej powiemy, że jest niska, wysoka, wystarczająca, niewystarczająca, średnia lub precyzyjnie, że jest na poziomie 6 w skali do 10.

PASJA

Słowo pasja pojawia się w wielu kontekstach, ma wiele zastosowań i znaczeń. W potocznym rozumieniu oznacza często ulubioną czynność rekreacyjną lub kojarzona jest z pracą. Można też rozpatrywać pasję w kontekście życia, a ja chciałbym spojrzeć na pasję jak na wartość.

Wyjątkowość tej energii polega na tym, że działa jak girator, że nie słabnie, że wciąż napędza. Dzieje się tak, ponieważ jej źródłem jest serce. Jest odczuwana bardzo wyraźnie, tego nie można przeoczyć zarówno wtedy, gdy jest, jak i wtedy, gdy jej nie ma lub przestaje płynąć. W każdym przypadku jest komunikatem doniosłym i pewnym. Kiedy pasja jest odczuwalna, otrzymujemy potwierdzenie, że czas i energia są dobrze inwestowane, że to ma sens, jednak, gdy odczuwalna nie jest, otrzymujemy komunikat, że to nie jest w zgodzie z sercem. Oczywiście, umysł może również zdecydować, że warto działać w obranym kierunku, ale energetycznie mamy do czynienia z zupełnie inną jakościowo sytuacją. Potrzebujemy najprawdopodobniej uruchomić swoją siłę, bo moc naszego serca nie jest dostępna w tym kontekście. To już nie będzie samograj.

Kiedy przechodzimy w tryb „umysł” i zaczynamy działać bez pasji, ważne stają się efekty, nagrody, uzasadnienia, bo dzięki temu chociaż na chwilę przybywa energii. Ona za chwilę się skończy, ale kiedyś znów się pojawi, wynagrodzi działanie. Kiedy działamy w trybie „pasja”, nie oczekujemy żadnych dodatkowych zastrzyków energii, nagród lub zachwyty. Energii jest pod dostatkiem, sama płynie, a już sama możliwość doświadczania i funkcjonowania w ten sposób jest nieporównywalną z niczym innym nagrodą. Czy jest możliwe wyobrażenie sobie czegoś lepszego niż energetyczne perpetuum mobile (girator).

Zmęczenie? Niczego nie dźwigam, nie muszę używać siły, nie muszę się motywować, nie muszę ze sobą negocjować, nie muszę się bać ani do czegośkolwiek zmuszać. Samo płynie, ja jedynie nie przeszkadzam działać mocy. Zmęczenie? Mogę jedynie opowiedzieć o ekscytacji, radości, błogości, harmonii i poczuciu spełnienia, mogę opowiedzieć o pasji. Chociaż to trochę trudno wyrazić, lepiej tego doświadczyć.

ZAANGAŻOWANIE

Zaangażowanie ma wiele wspólnego z pasją, ale kiedy ktoś działa w przestrzeni pasji, to niewiele powie o zaangażowaniu, ponieważ będzie ono dla niego czymś tak oczywistym, że trudno będzie ubrać to w słowa. W rozdziale o pasji nie pojawiło się słowo „zaangażowanie”, ale mimo tego jest tam naturalnie wyczuwalne. To bardzo ważne, że zaangażowanie występuje również jako odrębna wartość i jest definiowalne.

Można powiedzieć, że zaangażowanie pełni rolę wartości brzegowej. Oznacza to, że stoi na straży konkretnego wyboru, dokonanego świadomie, intencjonalnie. Jest jakby emocjonalnym punktem odniesienia i strażnikiem transparentności naszej postawy. Działa jak zabezpieczenie, które ma za zadanie nie dopuścić do sytuacji destrukcyjnej i zawsze utrzymać nas po stronie światła.

Zaangażowanie dotyczy każdej podejmowanej aktywności i gwarantuje, że złożona deklaracja staje się sposobem działania. Podjąć się czegoś jest równoznaczne z użyciem wszystkich posiadanych możliwości, by zadaniu sprostać. To kwestia standardu, wyboru i uczciwości. Jeśli pojawia się odczucie, że nie jest się w gotowości do pełnego zaangażowania, podejmowana jest decyzja o rezygnacji, ponieważ w innym wypadku doszłoby po prostu do świadomego oszustwa, a na to się nie zgadzam. Poza tym byłoby to marnowaniem cennego czasu i zasobów. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest zrobić w tym czasie coś wartościowego.

Zaangażowanie jest sposobem funkcjonowania i chroni nas przed składaniem pustych, niemających nic wspólnego z rzeczywistością deklaracji. To nie jest tylko kwestia szacunku do siebie, ale również do innych ludzi, a nawet do zadań, bo one także zasługują na szacunek.

Kiedy w ten sposób rozumiemy tę wartość, staje się ona wręcz sposobem na okazanie wdzięczności. Ostatecznie nie wszyscy mają możliwość podjęcia pracy, nie wszyscy mogą zadbać o siebie i przysłużyć się wspólnocie. Gdyby wyjść poza kontekst pracy, zaangażowanie jest odpowiedzią „tak” – życiu.

SUKCES

Sukces jest słowem pustym – podobnie jak szczęście czy zabawa. Jest wiele takich słów. Charakterystyczne dla słów pustych jest to, że są niemożliwe do jednoznacznego zdefiniowania, czyli są bezwarunkowo i nieskończenie pojemne, a to oznacza, że każdy człowiek sam decyduje, czym je wypełni. W ten sposób dochodzi do paradoksu, ponieważ główna zaleta jest jednocześnie główną wadą. Wynika z tego, że sukces (w praktyce) bardziej przypomina subiektywnie rozumianą ideę, która przyświeca naszym działaniom lub ogólnie naszemu życiu, niż realny, obiektywnie mierzalny i weryfikowalny wynik.

Teoretycznie wszystko zostało wyjaśnione i na tym moglibyśmy zakończyć rozważania, gdyby nie fakt, że odnieśliśmy się dotychczas jedynie do perspektywy powierzchniowej, zewnętrznej, horyzontalnej, czyli skupionej na skutkach. Pozostaje jednak pytanie o głębię zagadnienia, o perspektywę wertykalną, wszak rozważania dotyczą wartości lub inaczej mówiąc, wewnętrznej jakości, energii, która nas motywuje i uruchamia do podejmowania kolejnych wyzwań. Na ten moment jasne jest jedynie to, że sukces ma dla nas znaczenie.

Aby zdefiniować sukces lub raczej mówiąc precyzyjnie, aby każdy sam zdefiniował, w jaki sposób rozumie sukces, potrzebujemy wznieść się ponad perspektywę skutków, czyli odnieść się do wartości, które pełnią w tej sprawie rolę kryteriów. Dzięki nim dowiadujemy się, czy jesteśmy na drodze do sukcesu, czy raczej bierzemy już udział

w niekończącym się wyścigu lub wręcz walce z jakimś wymyślonym przeciwnikiem. Kryteria określamy po to, by nie zagubić się na własnej ścieżce, by świadomie zarządzać swoim procesem osiągnięcia sukcesu.

Sukces oznacza nie tylko osiągnięcie założonego celu, oznacza również sposób jego osiągnięcia, może bowiem dojść do sytuacji, w której koszt energetyczny lub co gorsza moralny jest tak duży, że osiągnięcie nie tylko nie przynosi radości, ale traci jakikolwiek sens. Mówimy o ekologii wewnętrznej i zewnętrznej, czyli o zdrowiu, relacjach, otoczeniu itp.

Czy można przyjąć za prawdę stwierdzenie natury ogólnej, że coś jest sukcesem, gdy wznosi nas na wyższy poziom ducha, gdy wnosi dobro, gdy buduje nas i wspólnotę? Jeżeli tak, to już mamy wskazówkę. W medycynie ma zastosowanie zasada „nie szkodzić”. Co to oznacza? To oznacza, że nawet jeśli nie jesteś pewien, że pomożesz, zadbaj przede wszystkim o to, by nie zaszkodzić.

Tu nie ma dróg na skróty. Albo serce jest czyste, albo nie. Sukces nie dotyczy celu, dotyczy nas samych, naszych wyborów, decyzji, postawy. Na każdym etapie realizacji zamierzeń, w każdej chwili mogę sprawdzić, czy wypełnia mnie radość, błogość, czy raczej napastliwe, nieprzyjemne myśli nie dają mi spokoju. Każdego dnia mogę stanąć przed lustrem i sprawdzić, czy mogę spojrzeć sobie w oczy. Niektórzy nawet twierdzą, że prawdziwą miarą sukcesu jest jedynie spokojna śmierć. To wygląda na bardzo ekstremalne doświadczenie, ale z drugiej strony w obliczu śmierci

nie chce nam się oszukiwać ani innych, ani siebie samego. To wyciska z nas najprawdziwszą prawdę. Więc albo będziemy płakać, albo skończymy z uśmiechem.

Nie ma sensu dłużej pisać o sukcesie, ale jest sens dłużej o nim pomyśleć, ponieważ smakuje jedynie wtedy, gdy jest prawdą.

TAKT

Ta wartość staje się coraz ważniejsza z perspektywy społeczności. To właściwie oczywiste, ponieważ w ciągu ostatnich lat standardy zachowań bardzo się zmieniły na niekorzyść. Teoretycznie podstawowe zasady kulturalnego zachowania są wszystkim znane, ale w praktyce nie zawsze się to odzwierciedla. Może to kwestia zaniedbań edukacyjnych, może znaczący sygnał ostrzegawczy nadchodzącego kryzysu kulturowego, a może dowód, że kryzys wspólnoty już jest faktem.

Takt jest promowaniem ludzkiej postawy, skupieniem na standardach społecznych. Można realizować swoje bardzo ważne cele, nie przeszkadzając innym, szanując ich. Można żyć we własnym tempie i na własnych zasadach, nie naruszając zasad innych ludzi. Tu ma zastosowanie zasada „czyń tak, jak chcesz, by tobie czyniono”. Jeśli chcemy, by nam mówiono dzień dobry – mówmy dzień dobry, pomóżmy komuś

wstać, gdy upadnie, uśmiechajmy się do siebie, rozmawiajmy, zamiast krzyczeć, ustąpmy miejsca itd. Bądźmy taktowni. Jeśli chcemy kogoś naprawdę zaskoczyć, zrezygnujmy z napastliwych zachowań i bądźmy przyjaźni. Brak taktu już nikogo nie zaskakuje.

Takt jest wyborem promującym kulturę i wzajemny szacunek. Ta wartość jest inwestycją we wzajemność, przypomnieniem, że tworzymy społeczność. Uwierzyliśmy, że sposób zachowania to jedynie nasza sprawa – owszem, ale nie żyjemy w izolacji, nie żyjemy na bezludnej wyspie.

Takt jest promowaniem wysokich standardów poprzez małe działania. Przypomina nam, że nie jesteśmy zwierzętami, które chodzą w ubraniach, lecz że jesteśmy ludźmi – aż ludźmi. To zaszczyt i zobowiązanie. Jeśli przestaniemy dbać o taktowność wobec siebie, jeśli zrezygnujemy z ludzkich standardów, stanimy się dziką sforą.

Takt jest codziennym pielęgnowaniem człowieczeństwa. Kiedy jesteśmy poza miejscem swojego zamieszkania lub generalnie codziennego życia – w jakimś obcym kraju, o innej kulturze i obyczajach, języku itp., bardzo dobrze reagujemy na taktowne zachowania, na uśmiech, na miłe gesty.

MOC

Są aż dwie strategie realizacji zamierzeń. Patrząc z perspektywy uzyskiwanego na zewnątrz efektu końcowego, obie są skuteczne. Jednak patrząc z perspektywy wewnętrznej, tylko jedna z nich jest ekologiczna – zakotwiczona w przestrzeni mocy, druga jest destrukcyjna – zakotwiczona w przestrzeni siły. To czyni ogromną różnicę. Nas interesują wartości, więc skupimy się na mocy.

Jak definiowana jest moc? Na czym polega działanie z przestrzeni mocy? Dlaczego moc jest strategią ECO?

Moc nie jest centrum energii, moc jest energią, która wydostaje się z centrum. Kiedy nie ma zakłóceń w przepływie, moc jest ogromna, nieograniczona. Centrum nie jest punktem, lecz mechanizmem, który zbiera energię z całego systemu wartości, kumuluje ją i wysyła. Ilość energii i jej specyficzne parametry ulegają zmianom zależnie od potrzeb, miejsca i sposobu zastosowania, więc dawka jest zawsze adekwatna. Moc jest szczególnym rodzajem energii – jest wyjątkowa. Gdyby użyć metafory związanej z kolorami, to czasem wysyłana jest energia jednobarwna, a czasem w kilku barwach, jednak moc może zawierać wszystkie barwy Spektrum Światła. Na tym polega potęga tej energii – tu nie chodzi o ilość.

Moc oznacza zatem dostęp do wielu zasobów energetycznych. Daje możliwość błyskawicznego przełączania się z jednej sfery na inną lub ich łączenia. Dlatego mówi się, że człowiek działający z przestrzeni mocy jest nie do powstrzymania. Jest skupiony, precyzyjny, twórczy, skuteczny i jednocześnie spokojny, radosny i łagodny –

zharmonizowany. Potrafi sobą zarządzić w taki sposób, by nie uruchamiać napięcia. Między innymi dlatego mówimy, że moc jest najlepszą lub nawet jedyną drogą do życia w dobrostanie.

Owoce mocy jest pokój. Walka jest zbędna – nie odbywa się wewnątrz, więc nie rozgrywa się również na zewnątrz. To bardzo ważne, że wszystkie nawykowe wzorce, strategie wynikające z lęku przestają nagle działać. Nie ma z czym walczyć, bo znika. To działa jak włączenie światła w ciemnym pomieszczeniu. Ciemność sama znika, gdy pojawia się światło. Nic nie trzeba robić z ciemnością, nic nie można zrobić – trzeba zapalić światło.

WYJĄTKOWOŚĆ

Lubimy wyjątkowe rzeczy, kiedy dajemy komuś prezent, chcemy, aby był wyjątkowy, jeździmy w wyjątkowe miejsca, poszukujemy wyjątkowej osoby, by spędzić z nią życie. Jesteśmy wyjątkowi i wiemy o tym. Cokolwiek mówimy o sobie w różnych miejscach i z różnych powodów, wiemy, że jesteśmy wyjątkowi. Może nikt inny lub niewielu miało szansę poznać naszą wyjątkowość i jej doświadczyć, ale my znamy i doświadczamy.

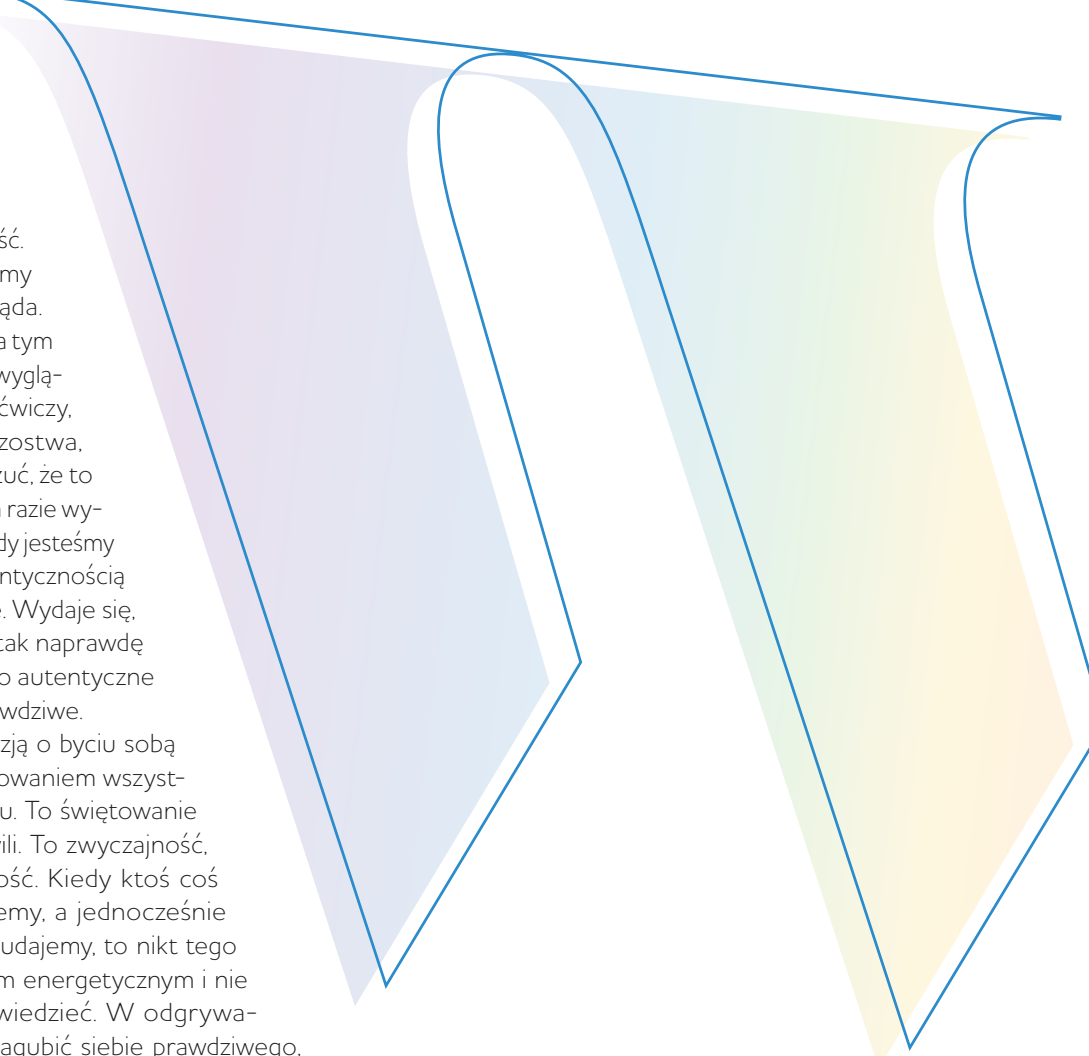
Spłaszczyliśmy postrzeganie wyjątkowości jedynie do zewnętrznych przejawów lub czynności i w sposób prawdopodobnie niezamierzony przestaliśmy dostrzegać całość. Mówimy, że ktoś wyjątkowo pięknie śpiewa lub tańczy, że wyjątkowo gotuje – wybieramy przejaw i nadajemy mu wymiar wyjątkowości, ale umyka nam człowiek, a to on nadaje temu wyjątkowość tym, kim jest, swoją energią. Dlatego każda wyjątkowość jest wyjątkowa. To jest również wyjątkowe, prawda?

Chcemy dostrzegać jak wyjątkowe jest nasze życie, chcemy dostrzegać wyjątkowość naszych działań i sposobu życia, chcemy widzieć wyjątkowy ślad naszej obecności, ponieważ to oznacza, że jesteśmy, że wzbogacamy, że żyjemy naprawdę, że przeżywamy w pełni swoje życie.

Wyjątkowość oznacza widzenie całości i zachwyt nad pięknem człowieka, życia i świata. Tu chodzi o spostrzeganie tego, co jest ukryte głębiej. Wyjątkowość nie dotyczy tylko człowieka i przejawów jego działania – wyjątkowość może dotyczyć czegośkolwiek. I pierwsze, co należy sobie uświadomić, jest to, że wyjątkowość jest, ponieważ jest cechą życia i można ją jedynie dostrzec. Wyjątkowość uczy nas otwartości na spostrzeganie rzeczywistości. Rzeczywistość jest przestrzenią wyjątkowości.

AUTENTYCZNOŚĆ

Autentyczność jest pewnego rodzaju wyzwaniem, ponieważ właściwie jest się autentycznym przez cały czas – w sensie ogólnym, ale najbardziej (a może tylko wtedy w pełni), gdy się o tym zupełnie nie myśli. Autentyczność na zawołanie to



jedynie autentyczna sztuczność. Im bardziej autentyczni chcemy być, tym sztuczniej to wygląda. Praca aktora między innymi na tym polega, by odegrać rolę i żeby wyglądało to autentycznie. Latami ćwiczy, czasem dochodzi do mistrzostwa, a i tak najczęściej da się wyczuć, że to nie jest prawda. W najlepszym razie wywołuje efekt rezonansu, a wtedy jesteśmy już w kontakcie z własną autentycznością i to uruchamia w nas emocje. Wydaje się, że ktoś był autentyczny, ale tak naprawdę połączył nas jedynie z tym, co autentyczne w nas, z tym, co głęboko prawdziwe.

Autentyczność jest decyzją o byciu sobą w każdej sytuacji, z zaakceptowaniem wszystkich konsekwencji tego faktu. To świętowanie swojego życia w każdej chwili. To zwyczajność, normalność, transparentność. Kiedy ktoś coś udaje, natychmiast to czujemy, a jednocześnie chcemy wierzyć, że gdy my udajemy, to nikt tego nie zauważy. Jesteśmy bytem energetycznym i nie potrzebujemy widzieć, by wiedzieć. W odgrywaniu autentyczności można zagubić siebie prawdziwego, a wartość autentyczności polega na tym, że każdy jest, jaki jest i ta różnorodność jest pięknem. Nie ze wszystkiego musimy być dumni, chodzi raczej o to, by być prawdziwie szczerym i nie wypierać się czegoś, co jest obecne.

Świadomość samego siebie i zachowanie zdrowego dystansu do siebie jest tu bardzo pomocne, ponieważ autentyczność wynika z akceptacji, odwagi oraz wewnętrznego pogodzenia. Jest wyrazem wolności emocjonalnej i mentalnej.

Autentyczność jest naturalna dla tych osób, które miłują siebie takimi, jakimi są. Mamy wybór, czy miłować siebie takim, jakim się jest, czy udawać kogoś, kim się nie jest. Ten wybór jest chyba nieunikniony, gdyż miłowanie i udawanie wzajemnie się wykluczają. Kłopot w tym, że miłowanie samego siebie jest również sporym wyzwaniem.

Wydaje się, że autentyczność to bycie bez masek. Ciekawe, ale jak je wszystkie odkryć i usunąć. To może być zbyt długo trwający proces lub nawet niemożliwy. Może lepiej być autentycznym mimo masek lub wraz z nimi, może trzeba się z tym pogodzić i nie tworzyć sobie kolejnej.

PRESTIŻ

Prestiż jest motorem wielu naszych działań, tłem naszych przedsięwzięć, ponieważ kojarzony jest jednoznacznie z nobilitacją.

Niektóre ścieżki zawodowe (lekarze, prawnicy, nauczyciele, wykładowcy akademicy) kojarzone są z prestiżem

– tak są traktowane nie tylko przez wybierających te zawody, ale również przez społeczność.

Oznak prestiżu wiele i są one różne. Dla jednych oznaką prestiżu będzie konkretny samochód, zegarek, pióro do pisania lub buty, dla innych tytuł naukowy lub członkostwo w jakimś szczególnym klubie. Prestiż ma znaczenie dla tak wielu ludzi i przejawia się w tak wielu dziedzinach naszego życia, że nawet trudno byłoby je wymienić. Jedno jest pewne, prestiż jest skojarzony z ogromną wartością dla konkretnej osoby.

Prestiż oznacza zaliczanie się do grupy, gdzie nie ma pierwszego miejsca, bo są tylko pierwsze miejsca. Bycie członkiem tej grupy jest najważniejszą nagrodą. Kryteria są bardzo wyśrubowane, wielopoziomowe i jawne, a ich spełnienie jest sporym wyzwaniem. Kiedy nasze osiągnięcia są spektakularne i kryteria spełnione, możemy zostać zaproszeni do prestiżowej grupy przez jej członków.

Prestiż nie oznacza czegoś najdroższego, lecz coś najcenniejszego, czyli bezcennego. Właśnie o to między innymi chodzi, że na ten poziom nie wchodzi się dzięki pieniądзом czy dla pieniędzy. To zupełnie inny wymiar sukcesu. Tu ważna jest satysfakcja, że jest się w prestiżowym gronie i dzięki własnym dokonaniom. Tu brane są pod uwagę efekty i sposób ich uzyskania. Chodzi o to, by wchodząc na szczyt, nie stracić siebie, nie zniszczyć swojego piękna, by zawsze pamiętać, że największym wyróżnieniem jest człowieczeństwo.

DYSKURS SYNERGII

SPEKTRUM ŚWIATŁA: INDYGO

Szósty poziom jest poziomem wspólnotowym. Tu kluczowa jest filozofia życia i to, kim jesteś, czyli poziom tożsamości. Kierunkiem ponownie są współpraca i połączenie z innymi, choć może się też przejawiać w naiwności i narzekaniach.

Do najistotniejszych elementów na tym poziomie należy zaliczyć identyfikowanie stanu faktycznego, uszczegóławianie, kompletowanie, kategoryzowanie danych i informacji, zbieranie informacji zwrotnej oraz wskazywanie efektywności.

W tym dyskursie często zachodzą procesy powstawania i przejawiania świadomości. Postrzeganie świata w tym dyskursie związane jest z intuicją i przeczuciami, siłą umysłu i zdolnościami poznawczymi. Uruchamia się myślenie abstrakcyjne i duże zdolności intelektualne – szósty zmysł.

Można powiedzieć, że w tym dyskursie manifestujemy się przez myślenie. W zrównoważeniu energetycznym przytomność umysłu będzie standardem, zdolności wizualizacji oczywistością. Nie będzie przywiązywania do rzeczy materialnych. Objawi się znacząco wewnętrzna mądrość.

Dyskurs ten charakteryzuje się dodatkowo rozumieniem wielu prawidłowości dotyczących intuicji i prawd mistycznych. Połączenie właściwego skupienia i otwartości owocuje jasnością widzenia. Rzeczywistość jest odróżniana od symboli, przenośni i metafor, poprzez które manifestują się w materii zasady duchowe.

W tym dyskursie możliwa jest i wydarza się synergia. Wsparcie, dobroć, sprawiedliwość, przyjaźń, tolerancja i uważność owocują taką jakością współpracy, jaką dotychczas, na poprzednich poziomach wspólnotowych nie była możliwa. Tu już nie ma rywalizacji, współzawodnictwa, tu jest wymiana wiedzy, dialog, konsensus. Tu wszyscy dbają o dobrostan.

WRAŻLIWOŚĆ

Wrażliwość jest jedną z cech, które dotyczą wszystkich ludzi. Nawet jeśli nam się wydaje, że ktoś zupełnie nie ma wrażliwości, to ją ma z racji bycia człowiekiem. Może być głęboko ukryta lub nawet wyglądać na zupełnie wygaszoną, ale czym innym jest przejawianie czegoś, a czym innym fakt jej posiadania. Jesteśmy istotami wspólnotowymi, a wrażliwość w tym kontekście reprezentuje się częściej, niż nam się wydaje. Może czasem jedynie nie łączymy z nią naszych działań, bo wydają się nam oczywiste.

Wrażliwość czyni nas zdolnymi do postrzegania i rozumienia innych ludzi oraz zjawisk, pomaga nam wyciągać wnioski i uczyć się z nich. Wyzbywanie się wrażliwości powoduje uszczuplenie, mniej się wchłania z otaczających zjawisk, mniej się cierpi, ale też mniej się odczuwa radości, błogości i szczęścia. Nie można przegasić połowy żarówki.

Tłumienie wrażliwości to tłumienie samego siebie. Przy braku wrażliwości człowiek przypomina bardziej manekina niż żywą istotę. Wrażliwość jest konieczna, by igła magnetyczna w naszej życiowej busoli wskazywała nam najlepszy dla nas kierunek zmierzania. Człowiek wrażliwy nigdy się nie gubi w drodze. Człowiek wrażliwy może pomóc komuś, kto się zagubił. Człowiekowi wrażliwemu można zaufać. Dlatego tak ważne jest, by wrażliwość przyjąć i pielęgnować w sobie.

Wrażliwość może być rozregulowana na dwa sposoby, jakby w dwóch przeciwnych kierunkach. Chodzi o niewrażliwość i nadwrażliwość, które rozregulowują naszą życiową busolę w takim samym stopniu, choć w inny sposób. Niewrażliwość powoduje nieruchomość, zastój, vegetację, marazm, martwość, a przynajmniej sen. Nadwrażliwość zaś przyczynia się do tego, że nasza ruchliwość jest nadmierna i najczęściej uwięziona w zakętym kręgu jednego kroku. Oznacza to, że co chwilę ruszamy w jakimś kierunku, by już za moment wracać w to samo miejsce i ruszać w przeciwnym kierunku. Czasem stoimy również w miejscu, ponieważ nie można dać kroku w kilku kierunkach jednocześnie. Niewrażliwość to brak wewnętrznego napięcia, a nadwrażliwość to nieużyteczny nadmiar napięcia. W pierwszej sytuacji żarówka nie świeci lub ledwie żarzy, a w drugiej męcząco błyska lub natychmiast gaśnie i pęka z hukiem. Tu adekwatność jest jedynym sensownym rozwiązaniem.

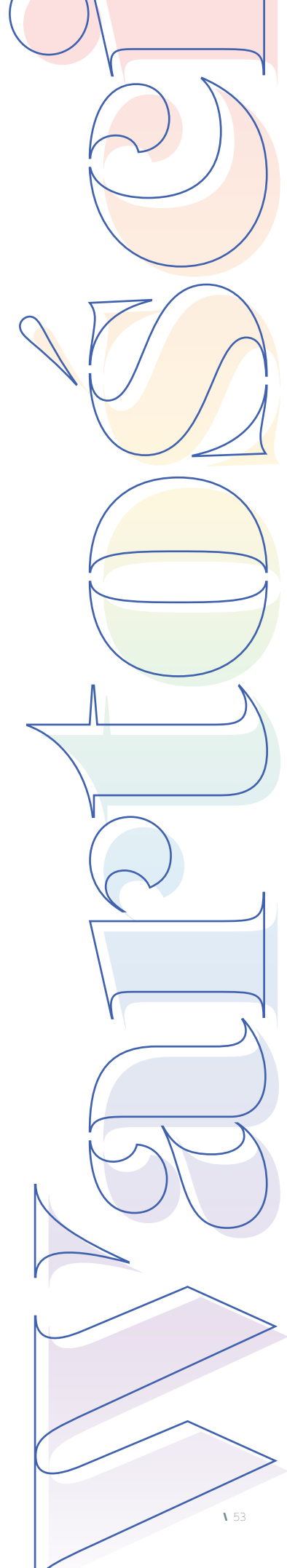
Jest jeszcze kwestia zjawiska, które nazywamy „wysoką wrażliwością”. Osoby wysoko wrażliwe nie czują więcej niż inni, ale czują zdecydowanie bardziej intensywnie. Mają bardziej wyczulone zmysły na zewnętrzne bodźce, jak i na wewnętrzne odczucie bólu. Nie mamy tu jednak do czynienia z wyborem lub wartością, a z cechą osobowości, więc nie musimy szeroko opisywać tego zjawiska w tym miejscu.

TOLERANCJA

Boimy się tego, czego nie rozumiemy, a nie rozumiemy tego, czego nie mieliśmy szansy doświadczyć lub poznać. W takiej sytuacji czasem reagujemy odruchowo i nadmiernie nerwowo. Życie wspólnotowe jest zawsze jakiegoś rodzaju wyzwaniem, niezależnie od tego, jaka ta wspólnota jest i na jakim poziomie rozwoju my się znajdujemy. Tam, gdzie dotykamy zjawisk niezrozumiałych lub po prostu znacząco innych niż te, do których przywykliśmy, ale nie przekraczamy granicy naszego bezpieczeństwa, bardzo przydatna staje się tolerancja.

Społeczność stymuluje jednostkę do rozwoju, a jednostka wpływa na rozwój społeczności. To system naczyń połączonych. Jednak czasem coś nam się nie podoba lub wymaga od nas większej dozy elastyczności – trochę się od siebie różnimy i wtedy umiejętność utrzymania dystansu jest istotna.

Tolerancja jest zgodą na różnice. Jest ważna dla nas, bo dzięki temu nie musimy się naginać, możemy pozostać w wewnętrznej spójności i zachować się w charakterystyczny dla nas sposób. Podobnie jest z innymi ludźmi.



Tolerancja jest sposobem na poszerzanie pola zgodnej koegzystencji. Chroni przed nadmiernym osądzaniem, uczy nas pewnego rodzaju wyrozumiałości wobec siebie, łagodności, taktowności i stymuluje do własnego rozwoju oraz poszerzania zrozumienia w miejsce wymagania od innych podporządkowania się lub ukrywania siebie.

Nie mówię o bezkrytycznym zgadzaniu się na coś, co rzeczywiście jest przekroczeniem granic współżycia lub zagrażających komuś. Nie mówię o przekraczaniu zasad wspólnotowych lub naruszaniu wartości. To zupełnie inna sprawa. Tu mówię jedynie o zdrowej różnorodności.

KOMUNIKACJA

Można wiele napisać o komunikacji. Każdy świetnie zdaje sobie sprawę z tego, jak jest ważna w życiu prywatnym, zawodowym czy w sensie ogólnym. Nie pójde jednak w tym kierunku, bo to rozważanie nie jest o komunikacji, a o wartości komunikacji.

Komunikacja to nie tylko zgoda na mówienie do siebie w sensie zewnętrznym, to pragnienie i uznawanie wartości dzielenia się głębokim doświadczeniem. Komunikujemy się ze sobą na wiele sposobów, często poza słowami. Potrafimy poruszać się po tak wielu subtelnych poziomach, że czasem nas to zadziwia, a nawet zachwyci.

Komunikacja to wybór pewnej postawy wobec siebie, niezależnie od mniejszych czy większych zgrzytów. Jednak kierunek jest oczywisty: komunikujmy się, wtedy zawsze jest szansa na wypracowanie rozwiązań. Izolacja jest początkiem przegranej, to wejście do samotnego okopu pretensji. Doprowadzi do zerwania więzi lub do ataków złości. Czemu? Ponieważ czujemy, że jest to działanie niezdrowe, egocentryczne, niedojrzałe. Wiemy, że niezależnie od racji, zerwanie nici porozumienia świadczy o braku świadomości i zdrowego rozsądku. Nie lubimy się tak czuć. Nie lubimy tworzyć patowych sytuacji, a ta jest patowa.

Komunikacja jako wartość oznacza przekraczanie własnych ograniczeń związanych z przekonaniami, z czytaniem w cudzych myślach, z wyobrażeniami o cudzych intencjach. To wychodzenie naprzeciw w nadziei i z otwartością, to staranie, by oczyszczać świat z nadmiaru domysłów i nieporozumień. Wspólnota bez komunikacji nie istnieje. Może istnieć grupa ludzi, ale nie wspólnota, nie zespół. Komunikacja nas wyróżnia. Nie musi oznaczać zawsze jednomyslności, oznacza jedynie, że jesteśmy zainteresowani wzajemnym poznaniem naszych myśli, że rozumiemy naszą potrzebę uzewnętrznienia swojego wewnętrznego bogactwa.

PRZYJAŹŃ

Podobnie jak potrzebujemy miłości, tak potrzebujemy przyjaźni. Przypomina nam, że nie tylko my jesteśmy ważni. Inaczej mówiąc, jeśli ktoś zajmuje się tylko sobą, nie jest

zdolny do przejawienia tej cnoty, będzie bowiem tak bardzo skupiony na sobie, że innych zupełnie straci z pola widzenia.

Arystoteles mówił o trzech rodzajach przyjaźni: dla korzyści, dla przyjemności i dla dobra. Czujemy, że dwie pierwsze to jedynie relacje transakcyjne, a tylko trzecia jest o przyjaźni prawdziwej, ponieważ przejawiała się ze względu na dobro. Dwie poprzednie kończą się szybko – właściwie to się nie kończą, bo nigdy nie zaistniały.

Przyjaźń pozbawiona jest osądu, porad, cenzury – jest obecnością, uważnością, towarzyszeniem, słuchaniem. Tam, gdzie jest przyjaźń, jest bezpiecznie, tam jest dom, tam jest ojczyzna.

Przyjaźń to otwartość, to przestrzeń, to równe traktowanie siebie wzajemnie, to też adekwatne obdarowywanie siebie i opieka. Wszystko potrzebuje równowagi.

Słowo „frija”, od którego wywodzi się przyjaźń, znaczy zarówno „wolny”, jak i „miłować” („frijon”) – więc przyjaźń to spotkanie wolności i miłości. Przyjaciół jest wolny, a czyny wobec niego nie są wyrazem zobowiązania, lecz miłości i wolnego wyboru.

W rzeczywistości przyjaźń nie jest nazwą relacji między osobami, a określeniem jej statusu, jej szczególnego charakteru – jest jakością, która wynika z miłości, wolności i prawdy.

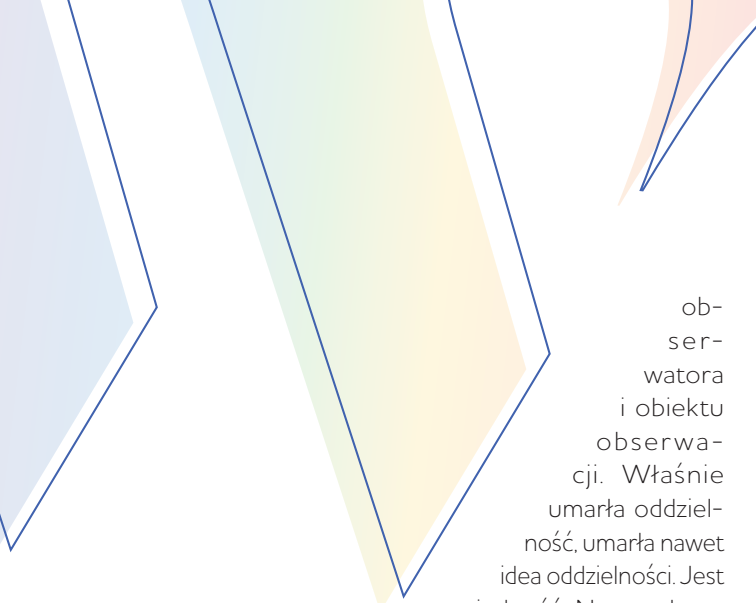
Przyjaźń jest wyzwaniem i zadaniem na aktualne czasy. Już mówiłem o nowej triadzie – to triada przyjaźni. Tego mamy się uczyć, to mamy w nas obudzić, tym mamy rozświetlać przestrzeń wokół nas. Ci, którzy wybierają przyjaźń, wyczuwają, jak jest ważna dla zdrowia jednostki, społeczności i wspólnoty.

SYNERGIA

Wydaje się, że synergia jest wyjątkową formą współpracy. Takie jest często pierwsze skojarzenie. To oczywiście w pewnym sensie jest prawdą, ale kluczowe jest tu jednak owo „w pewnym sensie”. Synergia to synergia, a współpraca to współpraca. Mogą wystąpić razem, ale nie są tym samym.

Synergia to bycie jednością, a nie częścią jedności. Synergia to całość, to taniec zasobów w zupełnej ciszy, ponieważ nie ma kogoś, kto mógłby klaskać w dłonie. Synergia nie jest zachwytem nad harmonią i możliwościami, synergia jest harmonią możliwości. Synergia nie jest dostępem do wszystkich zasobów, synergia to bycie wszystkimi zasobami jednocześnie.

Synergia jest przestrzenią, do której ego nie ma dostępu. Ego zostało w miejscu, w którym poczucie swojej wyjątkowości i wewnętrznej wartości stało się faktem, gdzie zostało ostatecznie w nas samych ugruntowane, kiedy jesteśmy wyjątkową wewnętrzną wartością. Tu kończą się nawet takie definicje, ponieważ nie ma tego, który definiuje. Nie ma



ob-
ser-
watora
i obiektu
obserwa-
cji. Właśnie
umarła oddziel-
ność, umarła nawet
idea oddzielności. Jest
jedność. Nawet słowo

„jest” jest nadmiarem, nadużyciem – wystarczy ... jedność. Kiedy takie wewnętrzne doświadczenie wydarzy się u każdego członka zespołu, wtedy mamy do czynienia z synergiczną współpracą, czyli w rzeczywistości z synergią w czystej postaci. Jednak, jeżeli nie wszyscy członkowie tego zespołu przeszli przez to doświadczenie, nadal będziemy doświadczać współpracy. Może być niesamowita, ale nie będzie synergią, ponieważ nadal będą potrzebne reguły.

Trudno powiedzieć, czy synergia jest trudnym wyzwaniem, czy naturalnym etapem w rozwoju jednostki. Może jednym i drugim. To chyba kwestia indywidualnych odczuć. Więc, pomijając osądzanie, a skupiając się jedynie na istocie tego etapu, należy powiedzieć, że synergia jest ostatecznym katharsis jednostki, a wydarza się na poziomie wspólnotowym dlatego, że od tego momentu oczywistością się staje, że jednostka jest zespołem, systemem, który jest wewnętrznie spójny, który jest całością. To moment doświadczenia, że serce nie pracuje dla innych części ciała, a one dla serca, lecz że wszystkie są jednym w służbie życia. Zrozumienie takiego doświadczenia mogliśmy mieć już wcześniej, ale teraz nie mówię o rozumieniu jedności, lecz o doświadczeniu jedności. To zupełnie inna sprawa.

Synergia jest spotkaniem ze świadomością, jest doświadczeniem własnej prawdy – nie wyobrażeń o prawdzie, lecz prawdy. Wtedy znika idea udowadniania – komuś lub przede wszystkim samemu sobie. Koniec napięcia. W synergii nie ma przestrzeni dla czynienia jakichkolwiek rankingów.

DOBROĆ

Dobroć to miłość przejawiana w realnym działaniu. Opiera się na umowie z samym sobą, że będziemy traktować siebie i innych ludzi z uważnością i delikatnością. Mottem dla dobroci jest zasada: „Czyń tak, jak chcesz, by tobie czyniono.” Znamy tę zasadę – to wspólnotowy aksjomat, złota zasada.

Teoretycznie wydaje się proste. Jednak w rzeczywistości napotykamy wiele wątpliwości, ponieważ trudno wiedzieć, co dla kogo jest dobre. Oczywiście, każdy człowiek jest wyposażony w wewnętrzny mechanizm, którego rolą jest

wskazywanie ogólnego kierunku, ale czasem można czegoś nie zauważyć, można nie być pewnym pojawiających się odczuć lub chwilowo być niewystarczająco skupionym.

Czasem dobrym eksperymentem jest zadanie sobie pytania: „Jak postąpiłbym w takiej sytuacji, gdybym był najlepszą z możliwych wersją siebie?”. To tylko eksperyment, ale dobrze działa, ponieważ jesteśmy w stanie zbudować doskonałe wyobrażenie siebie i przez ułamek sekundy – zanim ruszy cała wewnętrzna machina osądzająca, możemy mieć klarowny przeżytek.

Kiedy podchodzisz do wygaszonego komputera, wpisujesz odpowiednie hasło lub przykładasz palec i system natychmiast się uruchamia i wszystko działa, jak należy. Dobroć jest jak odpowiednie hasło, jak odpowiedni odcisk palca – natychmiast loguje do życia i wszystko świetnie działa – samo tak działa.

Dobroć to emanujące od wewnątrz ciepło, to stała energia płynąca w nas i napełniająca wszystko w naszym życiu. Ma moc odmieniania, transformowania rzeczywistości. Wpływa zawsze niezmiennie uspokajająco na ludzi. Już samo przebywanie z człowiekiem przepełnionym dobrocią otwiera serce, umacnia, wzbogaca. Atmosfera wokół jest pełna poczucia bezpieczeństwa, zaufania. To wręcz mistyczne przeżycie.

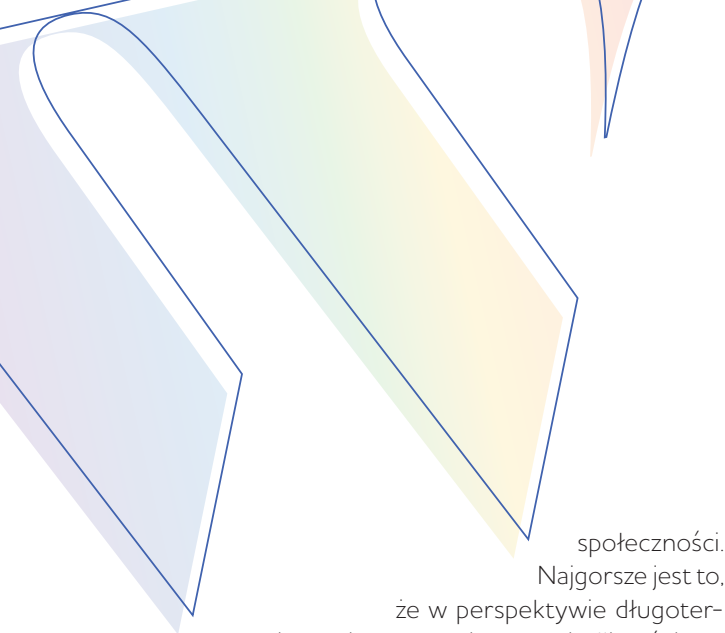
Bycie dobrym podąża za byciem świadomym. Im bardziej się rozwijamy, tym bardziej do nas dociera, że dobro buduje i nie ma sensu robić czegośkolwiek innego. Mowa o bardzo szerokim kontekście, o byciu dobrym w każdym działaniu, w każdym czasie, w każdych okolicznościach, dla każdego napotkanego człowieka lub istoty.

Dobroć opiera się na świadomości intencji, na rezygnacji z osądu, na poszanowaniu wolnej woli, na uczciwości oraz akceptacji i wyrozumiałości. Pozbawiona jest jakiegokolwiek nacisku.

SPRAWIEDLIWOŚĆ

Sprawiedliwość odnosi się do równego traktowania, do stosowania tej samej miary moralnej wobec siebie i innych ludzi. Jest postulatem prawego postępowania i uczciwości we wspólnocie, stoi na straży równowagi i porządku. Dzięki niej członkowie wspólnoty mogą czuć się bezpiecznie, ponieważ wiedzą, że wszyscy podlegają tym samym regułom, a to oznacza, że mogą przewidzieć potencjalne konsekwencje podejmowanych działań.

Kłopoty zaczynają się wtedy, gdy reguła równości jest naruszana. Problemem nie są już nawet owe jednostkowe naruszenia, kluczowa jest informacja, która za ich przyczyną trafia do wspólnoty, i znaczenie, które zostanie temu nadane przez członków tej wspólnoty. Kiedy sprawiedliwość jest naruszana, naruszana jest jednocześnie jedna z podstaw gwarantujących przewidywalność i harmonijne współżycie. Skutki naruszania sprawiedliwości są jak trucizna w żyłach



społeczności.
Najgorsze jest to,

że w perspektywie długoterminowej naruszanie sprawiedliwości ma jedynie negatywne skutki, a jakiegokolwiek przyzwolenie na naruszanie zasad prawego postępowania kończy się degradacją wspólnoty.

Sprawiedliwość polega na przyznaniu człowiekowi tego, co mu się należy z powodu jego wkładu i odnosi się zarówno do pozytywnego, jak i negatywnego aspektu. W kontekście sprawiedliwości obie sytuacje są równorzędne, obie są potwierdzeniem dojrzałości wspólnoty. Wyrażamy to między innymi w słowach „sprawiedliwość wymaga”. To nie my wymagamy, to sprawiedliwość wymaga, a my wszyscy jedynie umówiliśmy się, że podlegamy jej na równi.

WSPÓŁPRACA

Współpraca jest wyborem, decyzją jednostki w odniesieniu do innej jednostki. Jeśli decyzje jednostek są zgodne, może dojść do współpracy. To może być współpraca wielu jednostek dla wspólnego celu, te jednostki mogą stworzyć naprawdę zgrany zespół – to kwestia poznawania siebie wzajemnie i wielu wykonywanych ze sobą ćwiczeń. Można się ze sobą bardzo dobrze zgrać, można świetnie pasować do pozostałych, jednak gdzieś w tle pozostaje wiedza, odczucie, że jest się oddzielnym bytem włączonym w większą całość, elementem składowym tej całości – może niezbędnym, może niezastąpionym, ale nadal odrębnym.

Wszyscy mają świadomość wiedzy i doświadczenia własnego oraz innych członków zespołu, zdają sobie sprawę, że może wystąpić różnica zdań, ale dla wszystkich jest też jasne, że są w stanie błyskawicznie uzgodnić wspólne rozwiązanie i uniknąć potrzeby licytacji oraz nadawania znaczenia indywidualnym racjom.

Współpraca może być sporym wyzwaniem, ponieważ testuje prawdziwość indywidualnych dokonań w przeszłości. Tu ostatecznie okaże się, czy mamy do czynienia z deklaracyjną czy prawdziwą dojrzałością, czy rzeczywiście w przeszłości nastąpiło doświadczenie własnej mocy, po której walka z kimkolwiek traci jakikolwiek sens, czy jedynie potężniejsza od wszystkich poprzednich eksplozja siły, po której trzeba się sprawdzić w zupełnie nowych okolicznościach. Tu już

będzie jasne, czy egzamin dojrzałości był, czy dopiero będzie.

Współpraca jest możliwa jedynie dla tych, którzy samodzielnie osiągnęli już wystarczająco dużo, czyli wszystko, i teraz odczuwają ciekawość, jak to jest zwielokrotnić radość. Współpraca to całkowite skupienie na wnoszeniu wszelkich dostępnych zasobów, by wszyscy wygrali.

Współpraca to wspólnotowy efekt wypracowany razem lub raczej przez RAZEM.

WSPARCIE

Teoretycznie wsparcie skierowane jest na działanie. Jednak w praktyce ta wartość skupiona jest przede wszystkim na ludziach. Kluczem jest moc, a nie pomoc. Działanie jest jedynie pretekstem do dawania przykładu, do łagodnego wspierania odkryć i do prowadzenia ku obudzeniu zasobów. Nie wolno nikogo wyręczać. Mamy jedynie wspierać, gdy ktoś sam czegoś dokonuje. Wspieranie polega na wręcz niezauważalnym uczestnictwie i na umiejętności korzystania z każdej nadarzającej się okazji, by za pomocą szczególnego rodzaju niedziałania uruchamiać i wzmacniać działania innego człowieka. To wielce wymagające, bardziej niż się wydaje.

Jak nie wpaść w pułapkę poklasku i zachwyty lub nawet samozachwyty? Jak przyjąć „dziękuję” i nie uzależnić się od wdzięczności? Jak zachować świadomość, że celem jest skupienie się na kimś, a nie na samym sobie? Jak „użyć siebie”, by wzmocnić innego człowieka? Jak uniknąć „używania kogoś”, by wzmocnić siebie?

Wsparcie jest impulsem do podjęcia samodzielnie wyzwania, jakkolwiek wydaje się trudne. To interwencja energetyczna, której sensem jest niwelowanie wyuczzonej beznadziei. Nie ma przynosić ulgi, ma wywoływać zmianę.

Wspieranie nie jest dzieleniem się własną energią, jest używaniem własnej energii jedynie do budowania połączenia między osłabionym człowiekiem i mocą, której jest przecież pod dostatkiem. Każdy człowiek sam może sobie poradzić ze swoim problemem, tylko on wie, na czym ten problem polega. Wspieranie nie jest po to, by załatwić jego problem, lecz po to, by wesprzeć w samodzielnym przekroczeniu wzorca.

Wspieranie jest zaszczytem, którego możemy dostąpić, wyróżnieniem polegającym na możliwości przekazywania instrukcji. Wspieranie jest znikaniem w dawaniu przykładu sobą.

UWAŻNOŚĆ

Uważność oznacza stały kontakt z całym sobą. To otwartość na sygnały z poziomu cielesnego, uczuciowego, mentalnego i duchowego, czyli ciągłe monitorowanie – jakby w tle – poziomu fizycznego, emocjonalnego, intelektualnego i energetycznego. Otrzymujemy wiele przeróżnych

sygnałów i nadajemy im określone znaczenie, jednak część nam umyka, a chodzi o to, by rozwinąć zdolność maksymalnego korzystania z dostępnej puli dobrodziejstw. Zdarza się, że dopiero po czasie wyciągamy wnioski, bo dostrzegamy swoje przeoczenia lub jesteśmy w stanie przypisać sygnał do kluczowego aspektu. To normalne, w ten sposób kształtujemy, rozwijamy swoją uważność i przypominamy sobie o jej znaczeniu.

Na początku naszego życia poznajemy znaczenie stałej uważności przez mniej lub bardziej bolesne doświadczenia. Przychodzi jednak moment, gdy możemy podjąć decyzję i uczynić naszą uważność naszym świadomym wyborem, możemy rozszerzyć ją na inne sfery życia niż tylko własne przetrwanie. Poznajemy nowych ludzi, stajemy się częścią kolejnych wspólnot lub ogólnie coraz szerszej i różnorodnej społeczności. W ten sposób uczymy się uważności na innych ludzi lub na przeróżne zjawiska w otaczającym nas świecie, a nie tylko we własnym wnętrzu.

Wraz z naszym rozwojem, poszerzaniem zrozumienia prawdziwości życia i coraz głębszą znajomością samego siebie zaczynamy dostrzegać, że uważność nie musi oznaczać funkcjonowania w napięciu lub lęku, nie musi oznaczać afektywnej, nadmiernej, przesadnej ostrożności wynikającej z poczucia zagrożenia i potrzeby ciągłego chronienia się. Może być kolejnym świadomym wyborem, może po prostu służyć naszemu szczęśliwemu życiu i harmonijnemu współistnieniu w społeczności.

Uważność pomaga czerpać z nieskończonej przestrzeni mądrości i zasobów, które są dostępne. Można brać tyle, ile się chce, nie ma żadnych zewnętrznych ograniczeń, a jedyna bariera polega na naszym wewnętrznym ograniczeniu, a może raczej wyzwaniu polegającym na tym, by nauczyć się dostrzegać otaczające nas okazje. Uważność jest kluczem do wielkiego świata cudów, drogowskazów i informacji. Uważność jest sposobem na pełną obecność i lekiem na zapomnienie. Wystarczy uruchomić zmysły. Od tego momentu o niczym nie trzeba już pamiętać. Na tym polega dobrodziejstwo uważnej obecności.

ASERTYWNOŚĆ

W bardzo wąskim i uproszczonym rozumieniu asertywność jest traktowana jako umiejętność mówienia „nie”. W nieco szerszym, które stało się podstawą definicji asertywności, określone są parametry budowania pełnego komunikatu, czyli stanowczo, łagodnie, bez lęku. Jednak to również nie jest wszystko na temat asertywności, ponieważ odnosi się do poziomu indywidualnej umiejętności. Dopiero kiedy będziemy rozpatrywać asertywność z poziomu wartości, zauważymy wspólnotowy sens tego zjawiska.

Tu asertywność oznacza postawę nasyconą odpowiedzialnością i szacunkiem. Ta wartość na planie wspólnotowym zapewnia każdemu prawo do wyrażania swoich

myśli, emocji i reprezentowania postaw oraz gwarantuje nienaruszalność granic osobistych każdej osoby na równi. Mamy tu na myśli granice psychiczne, jak i emocjonalne oraz cielesne. Każdy ma prawo mieć swoje zdanie, swój punkt widzenia i nie musi się to zgadzać z myśleniem innych osób, jednak w razie konfliktu możemy rozmawiać i poszukać obszaru zgody, szanując prawa swoje i innych osób. Jeśli nie będzie możliwe uzyskanie jednomyślności, trudno, ale to nie musi wywoływać agresji lub wrogości i braku wzajemnego szacunku. Dzięki temu uczymy się czegoś o sobie wzajemnie, o naszym funkcjonowaniu we wspólnocie i poszerzamy umiejętności społeczne.

Asertywność oznacza umiejętność utrzymania się w przestrzeni pomiędzy uległością a agresją (roszczeniami). W życiu wspólnoty jest bardzo istotne, by każdy mógł żyć w zgodzie z samym sobą i w zgodzie z innymi, w atmosferze wzajemnego szacunku i szacunku do siebie samego. To zdrowe dla jednostki i społeczności. Klarowność, przejrzystość i możliwość wyjaśnienia swoich intencji mają bardzo budujący wpływ na wspólnotę oraz stwarzają ekologiczne środowisko dla współistnienia.

Asertywność to jednoznaczne promowanie warunkowego bezpieczeństwa, otwartej komunikacji, kultury mediacyjnej, prawa do odmienności, szacunku dla różnorodności oraz postawy skupionej na budowaniu dojrzałych relacji.

INICJATYWA

Inicjatywa reprezentuje się przez proaktywność zarówno na poziomie zewnętrznych działań, jak i procesów mentalnych, twórczych. Jest bardzo związana z podejmowaniem wyzwania, zachęcaniem do wykonania ruchu, dawaniem przykładu i zapraszaniem do szeroko pojętej współpracy.

Jest umiejętnością kumulowania energii i uruchamiania impulsu do startu – wyjścia z pasywności lub nawet z zupełnego zastoju. Powiązana jest z tworzeniem wizji i odwagą oraz zakotwiczeniem w przestrzeni mocy, ponieważ jej sensem jest uruchomienie impulsów rozpalających chęć do działania wielu ludzi, a nie tylko starterem do samodzielnego sprintu.

Inicjatywa przypomina pierwszą iskrę, od której może zapłonąć ogień. Być może na starcie płomień będzie mały, ale to jest wystarczający potencjał, by za chwilę zapłonęło wielkie ognisko. Przestrzeń światła będzie się powiększać sama z siebie – coraz bardziej i bardziej, będzie tworzyć klimat, będzie ogrzewać myśli, a wreszcie rozpali serca. Wtedy przejawia się zasoby i możliwe będzie działanie.

Inicjatywa jest bardzo ważną wartością dla prawidłowego funkcjonowania wspólnoty – chroni przed rutyną, brakiem ruchu lub regresem, tworzy nowe szanse, odświeża, napędza twórczość i zachęca do podejmowania rozwojowych wyzwań.

DYSKURS INNOWACYJNOŚCI

SPEKTRUM ŚWIATŁA: FIOLETOWY

Siódmy poziom jest poziomem indywidualnym. Jest połączony z duchowością i wizją życia. Tu istotna jest wiedza i rozumienie zjawisk. Na tym i kolejnym poziomie rządzi mózg eteryczny.

W zrównoważeniu energetycznym przejawia się ogromna kreatywność, jednak, gdy równowagi nie ma i występuje napięcie, poznamy, czym jest krytyka i prawdziwy cynizm.

Tu jest ogromna otwartość na nową wiedzę i pełne zaangażowanie w to, co jest osobistą pasją. Inicjatywa oraz innowacyjność służą osiągnięciu rezultatów w sposób świadomy, bez niepotrzebnego napięcia. Po to mamy niezależność, bardzo wysokie kompetencje i swobodny dostęp do zasobów, po to pracujemy w zgodzie ze swoimi talentami i predyspozycjami, po to tworzymy, by móc osiągać efekty bez naruszenia swojej spójności.

Ten dyskurs bazuje na przepływie. Tu łączymy się z boską inteligencją. Na poziomie naszej świadomości wiąże się ona z naszym intelektem i systemem przekonań, a w sferze nadświadomości pojawia się ona jako świadomość boskości. Dzięki niej osiągamy zrozumienie i odnajdujemy sens życia.

Tu może się przejawiać osobowość dojrzała, magnetyczna, dokonująca rzeczy wręcz niemożliwych i promieniująca swoistym światłem bardzo szeroko.

ŚWIADOMOŚĆ

Świadomość jest zjawiskiem lub raczej doświadczeniem wielopoziomowym. Można te poziomy sztucznie wyodrębnić, bo łatwiej je wtedy przeanalizować, ale w rzeczywistości mamy do czynienia z niepodzielną całością. Świadomość decyduje o naszej perspektywie, o naszym sposobie postrzegania tego, co nas otacza.

Bazą jest poziom podstawowy, który dotyczy tego, co się wokół nas wydarza, prostych czynności czy ogólnie zjawisk, z których zbudowane jest nasze fizyczne życie. Wiemy, że spożywamy posiłek, że kierujemy samochodem, czytamy książkę, oglądamy film, wiemy, że jest ciepło lub zimno, że pada deszcz itd. Na kolejnym poziomie zaczynamy zastanawiać się na temat powodów naszych działań, na temat naszych emocji i uczuć, naszych procesów wewnętrznych. Zaczynamy spostrzegać intencje, wzorce, strategie, schematy działania, zależności i coraz bardziej skomplikowane prawidłowości i powiązania. Nasza sfera mentalna bardzo się rozwija, zaczynamy analizować, zaczynamy wyciągać wnioski. Na kolejnym poziomie potrafimy nie tylko zdystansować się do wcześniej obserwowanych wzorców, ale krytycznie ocenić naszą relację z nimi, poznać i przeanalizować nasze intencje, a dzięki temu zaczynamy dokonywać wyborów, zamiast jedynie reagować i działać odruchowo. Tu już możliwe są działania intencjonalne, celowe, zamierzone – poprzedzone decyzją. To początek wolności. Mówiąc inaczej, zaczynamy być świadomi samych siebie – samoświadomi, a to oznacza wybór, możliwość tworzenia potencjalnie możliwych scenariuszy i przewidywania ich efektów. Możemy planować i obserwować procesy.

Jak widać, każdy kolejny poziom jest bardziej złożony i wymagający. Im dalej w tym procesie, tym jest ciekawiej, ale ważne, że to wymaga odpowiednich zasobów energetycznych. Owszem, im więcej świadomości, tym więcej energii przybywa, ale też tym więcej trzeba jej wydatkować. Z tego wynika, że świadomość jest procesem, a nie miejscem, jest zarówno celem, jak i drogą do celu, jest przyczyną zmierzania, jak i jego skutkiem. Świadomość jest centralnym doświadczeniem życia, tak jak życie jest centralnym doświadczeniem świadomości. Być może nigdy nie zdołamy zdefiniować świadomości, przejrzeć jej na wskroś, ale to bez znaczenia, ponieważ kluczowe jest doświadczanie świadomości. To nas interesuje, to nas ciągnie, to nas pcha do przodu – z peryferii coraz bardziej do centrum. W tej podróży nie chodzi o osiągnięcie celu, lecz o odkrycie sensu. Kiedy znikną znaki zapytania i tajemnice, podróż będzie skończona. A może dopiero się zacznie?

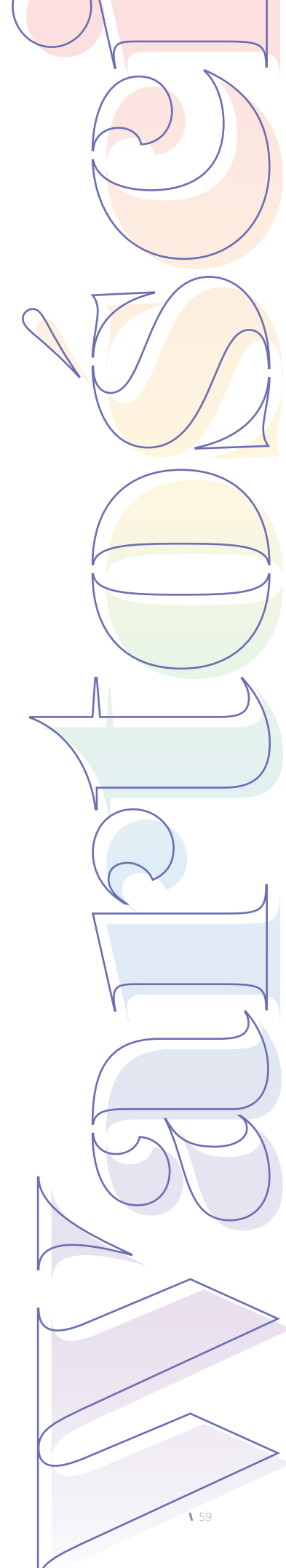
Im głębsza jest nasza świadomość, tym pełniejsza jest nasza obecność. Świadomość pomaga nam być obecnym, to sposób na bycie obecnym. To mamy trenować, to mamy zrozumieć – świadomość nam jedynie służy, pomaga. Być może to jest ostatni próg – obecność.

Umysł wprowadza nas na poziom celu, zaś świadomość wprowadza nas na poziom sensu. Tu znikają iluzje, lęki, pragnienia, gniew, tu jest pełnia, jedność, błogość, dobrostan. W naszym ciele zawiera się nasz ogromny potencjał, mamy go zawsze przy sobie, jest w gotowości, ale dopiero dzięki głębokiej świadomości możemy z niego w pełni skorzystać, możemy dokonać czegoś naprawdę ważnego, znaczącego. I najważniejsze, że możemy tego dokonać jedynie sobą, ze sobą, poprzez siebie i jedynie przez dawanie przykładu.

Świadomość to dostęp do całej wiedzy, do nieskończonej motywacji, do odkryć, do kreatywności, duchowego potencjału. Świadomość jako proces jest transformacją, świadomość jako efekt końcowy jest transmutacją.

CIEKAWOŚĆ

Ciekawość jest daniem szansy życiu. Wszyscy wiemy, czym jest ciekawość, ponieważ wszyscy byliśmy kiedyś dziećmi. Dziecko jest jedną wielką ciekawością, to właśnie ta energia nakazuje poznawać życie, dotykać, smakować, robić wciąż nowe rzeczy – doświadczać. Ciekawość nie jest myśleniem o działaniu, jest działaniem, nie jest procesem mentalnie poznawczym, jest procesem realnie poznawczym. Ciekawość jest przeżyciem, a nie przemyśleniem na temat przeżycia.



Mówimy, że rozważania są ciekawe, pomimo tego, że jedynie myślimy. Oczywiście, ponieważ są aktualnym doświadczeniem, zatopieniem się w myślach, eksplorowaniem wewnętrznych możliwości, podróżą w zupełnie nieznaną rejony – nie wiadomo, z czym przyjdzie nam się spotkać, nie wiadomo nawet, czy wrócimy z tej podróży tacy sami.

Ciekawość jest wyrazem otwartości i śmiałości. To nie jest ani odwaga, ani ryzykanctwo, to wewnętrzny, duchowy nakaz, impuls. Działa jak magnes, który przyciąga opłki i tworzy z nich niepowtarzalne figury. Ciekawość nie dotyczy zdarzenia, zdarzenie jest jedynie kontekstem dla wewnętrznego przeżycia. W rzeczywistości chcemy poznać własne reakcje, własne granice, własne możliwości, chcemy poznać siebie, chcemy poznać prawdę o sobie – swoją prawdę. Bez kontekstu byłoby to niemożliwe. Wyobrażenie sobie, że czegoś się doświadcza, a doświadczenie tego, to dwa jakościowo różne wydarzenia. Ciekawość jest doświadczeniem teraźniejszej chwili, jest totalną obecnością.

W dorosłym życiu może się przejawiać na wiele sposobów: jako podawanie w wątpliwość, jako wyjście poza utarte schematy, jako eksperymentowanie. Nie chodzi o to, by robić głupie rzeczy lub po prostu robić na przekór. Nikt nie dotyka dłonią rozgrzanego do czerwoności metalowego pręta. Po co? Wiadomo, co się wydarzy. To nie byłaby ciekawość, a jedynie głupota. Nie ma potrzeby iść do sklepu, by ukraść batonik. Po co? To nie byłaby ciekawość, a jedynie głupota. Nie chodzi jedynie o rozsądek czy dojrzałość, ciekawość generalnie nie polega na działaniu wbrew wartościom. To ją odróżnia od wszelakich imitacji.

Ciekawości towarzyszy tajemniczość, ponieważ robi się coś po raz pierwszy, radość, ponieważ robi się coś pierwszy raz oraz ekscytacja, ponieważ się to robi – robi się coś zupełnie nowego.

Z perspektywy pełnego zamieszania i lęku umysłu, który ma nas ostrzegać i chronić, ciekawość jest niebezpieczna, ponieważ jest impulsem duchowym, nad którym umysł nie ma kontroli. Dla uspokojenia dodam, że istnieje wręcz doskonała alternatywa, całkowicie przewidywalna – ciekawskość. Jest zupełnie bezpieczna, dzieje się tylko w umyśle. Można ją zaspokajać bez końca, nie ruszając się nawet z miejsca. Jedynym problemem jest fakt, że nie ma nic wspólnego z prawdziwym życiem.

By być ciekawym, trzeba być odważnym. Ciekawość jest ryzykowna, ponieważ realnie się wydarza, ponieważ jest zawsze rzeczywistym przeżyciem, ponieważ jest totalnym uczestnictwem. Ciekawość jest nieprzewidywalnym.

KREATYWNOŚĆ

Co najgorszego może się wydarzyć, gdy idziemy na wyjątkowy bal? Dwie takie same kreacje. Otóż to. Kreacja ma być wyjątkowa, jedyna w swoim rodzaju, niepowtarzalna, ma być nasza. O to chodzi i dlatego nazywamy ją kreacją, a nie ubraniem na bal.

Kreatywność oznacza tworzenie – tworzenie czegoś nowego i własnego. Kreatywność jest nadawaniem formy pustce – jeszcze przed sekundą niczego tu nie było poza potencjałem do wszystkiego, co mogłoby być.

Kreatywność jest nadawaniem wolności kształtu, jest oswobodzeniem serca spod ograniczeń umysłu.

Kreatywność jest dawaniem świadectwa o istnieniu nieograniczonej niczym obfitości, przejawianiem geniuszu, przypominaniem prawdy na temat naszego powołania i naszych możliwości. To nie jest przesuwanie granic możliwości, to dostarczanie dowodów, że te granice nie istnieją.

Kreatywność może być cechą osoby, jej charakterystycznym i unikatowym talentem, ale może również się przydarzyć – zaskoczyć, pojawić się nagle i niespodziewanie jak przeblysł. Tak, nasza kreatywność może nawet nas samych zaskoczyć.

WIEDZA

Są różne ścieżki do pocucia szczęścia i spełnienia i jest ich wiele. Jedną z nich jest wiedza. Jest tak samo dobra, jak każda inna. Jedni potrzebują tej, a inni potrzebują tamtej. To nie jest problem, to jest oznaka obfitości. Przecież ścieżka Zen jest ścieżką umysłu, a ścieżka Sufich jest ścieżką serca. Czy to stanowi jakiś problem? Jedna i druga może doprowadzić do oświecenia.

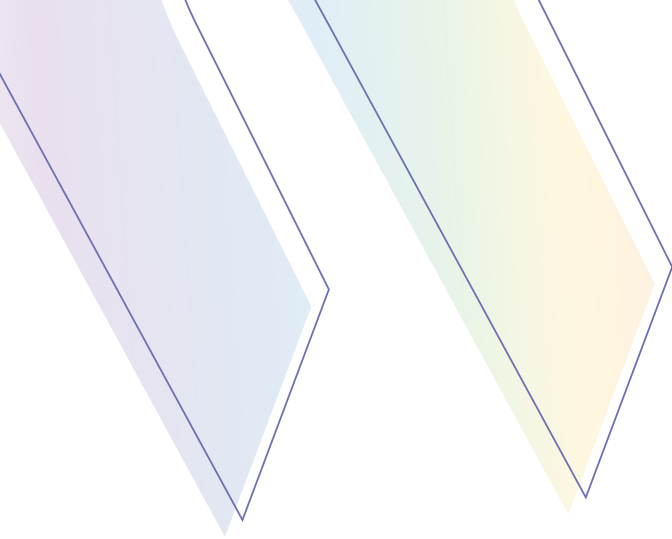
Ludzie, dla których wiedza stanowi wartość, będą głęboko eksplorować, wchodzić w niewyobrażalną liczbę szczegółów lub poznawać wciąż nowe dziedziny, uczyć się, zadawać pytania, rozmyślać, łączyć wątki, sprawdzać, poszukiwać sedna. Będą zawsze przepełnieni ciekawością i ekscytacją, złożonością i pięknem świata.

Mamy wiele przykładów, że im większa wiedza, tym większa pokora. Zawsze jeszcze czegoś można się dowiedzieć. Może mamy jedynie za mało doskonały mikroskop? Może nie znamy jeszcze wszystkich sposobów badania? Kto wie, świat jest tajemnicą, a życie jest cudem. Przecież co chwilę słyszymy, że nauka tak zbliżyła się do duchowości, że zaczyna być bardziej nauką mistyczną niż cokolwiek innym.

Wiedza jest pięknym zjawiskiem. Raczej procesem i wydarzeniem niż posiadaniem. Wiedza jest drogą, a nie celem. Celem nie jest zdobycie całej dostępnej wiedzy, to nie jest możliwe i to akurat wiemy wszyscy. Więc jaki to ma sens, skoro nie jest możliwe? Po co się w ogóle starać? To proste. Sensem zdobywania wiedzy jest doświadczenie przemiany. Zdobywamy wiedzę, by móc zrozumieć, by nie przegapić, by być pewnym, by nie było konieczności wierzyć na słowo. Zdobywamy wiedzę, by wiarygodnie dać świadectwo prawdzie i przekazać tym, którzy również poszukują faktów.

OTWARTOŚĆ

Otwartość wyraża się zarówno przez gotowość przyjmowania, jak i dzielenia się z innymi. Mówimy nawet o otwartości na pomysły czy idee. Przyjmowanie nie musi



od razu oznaczać zmiany myślenia lub natychmiastowego wdrożenia idei w życie, może oznaczać jedynie chęć do-
wiedzenia się lub intelektualny proces zestawienia nowego
z tym, co aktualnie obowiązuje.

Otwartość oznacza jawność i wyrazistość wypowiedania
się, odwagę w wyrażaniu myśli, dzielenie się swoimi do-
świadczeniami i odkryciami, jak też zachęcanie do szczerej
komunikacji wzajemnej. Ludzie otwarci reprezentują naj-
częściej podwyższony poziom elastyczności, medycyjność
i chętniej angażują się w procesy twórcze lub dyskusje,
których celem jest wymiana myśli i inspirowanie.

Tłem lub inaczej mówiąc, punktem odniesienia dla
elastyczności jest poszukiwanie ulepszeń, rozwój, nowe
szanse, efektywniejsze działania i lepsza ergonomia. Może
coś należy zreformować, może nawet zostawić całkowicie
– nowe warunki naświetlają nowe potrzeby, a to uruchamia
nowy potencjał.

Otwartość powoduje, że energia kierowana jest w przy-
szłość z jednoczesnym respektem dla przeszłości. Respekt
nie oznacza tu kurczowego trzymania się sprawdzonych
rozwiązań, oznacza szacunek dla nich i wyciąganie z nich
wniosków. Być może nowe da się połączyć w jakimś stopniu
ze starym. Celem jest sukces i rozwój, celem jest wygrana.
Jeśli trzeba się czegoś nauczyć, to bardzo dobrze, ponieważ
stanie w miejscu, nawet najwygodniejszym, może być po-
czątkiem regresu, może być przegapieniem okazji. W bardzo
nieprzewidywalnym środowisku, bardzo zmiennym otwartość
jest ogromnie ważnym zasobem. Założenia dają przewagę
na starcie, ponieważ stymulowana ciekawością chętnie
przekroczy nowe progi, podejmie innowacyjne rozwiązania,
da szansę przyszłości. To niweluje ograniczenia startowe,
wyłącza często bezpodstawne lub wybujałe lęki, poszerza
świat i możliwości współpracy dla zespołów wielokulturowych.

Otwartość ma wiele wspólnego z ugruntowaniem, z wrażli-
wością na sygnały i wskazówki, z wysokim poziomem pewności
siebie i wiarą w swoje możliwości. To również duże poczucie
obfitości i zasobności, wiara, że mamy coś do zaproponowania,
że możemy nie tylko uczestniczyć w ciekawym przedsięwzię-
ciu, ale coś wartościowego wnieść. To poszukiwanie okazji do
uruchamiania nowatorskich kierunków i stałe zaangażowanie
w odświeżanie świata. Stabilność jest przez ludzi otwartych mile
widziana, jednak będą ją co jakiś czas testować, aby uniknąć
braku ruchu lub wygodnego zastoju.

SPÓJNOŚĆ

To zgodność tego, co na zewnątrz, z tym, co wewnątrz. To
zgodność tego, co się myśli i mówi, z tym, co się robi i jak się
żyje. Spójność to zewnętrzne życie wewnętrznego świata.

Spójność nie jest darem od Boga, jest indywidualnym
wyborem człowieka i efektem decyzji wynikającej z pracy
nad sobą. Spójność nie jest mniemaniem, stanem lub
wewnętrznym przeżyciem, jest działaniem, które dowodzi,
że świadomość spotkała się z nieświadomością i zgodnie
realizują ten sam kierunek. Inaczej mówiąc, przejawiają się
na zewnątrz jako jedność.

W takiej sytuacji działania przestają być zaplanowa-
nym wynikiem stałej samokontroli, a stają się naturalnym
następstwem wewnętrznej prawdy. Błyskawicznie to
zauważamy, bezbłędnie to wyczuwamy, ponieważ roz-
poznajemy prawdę. Możemy jej nie znać, możemy jej nie
rozumieć, ale rozpoznajemy. Z tego samego powodu my
również jesteśmy odczytywani przez innych.

Można powiedzieć bardziej precyzyjnie, że spójność
jest zgodnością ciała, umysłu, serca i ducha, przejawiającą
się na wszystkich poziomach bytu.

Owoce spójności są poczucie bezpieczeństwa i swo-
boda, ponieważ człowiek o czystym sercu nie doświadcza
napięcia – jest w prawdzie i działa w prawdzie.

OPTYMIZM

Optyzm, który jest jedynie wytworem naszego umysłu,
wymyśloną przez nas fantazją, jest kłamstwem i działa jak
trucizna, czyli nam szkodzi. Kiedy optymizm jest impulsem
ducha, działa uzdrawiająco i wzmacnia naszą energię ży-
ciową – ten optymizm jest prawdziwy i dobry.

Wibracja optymizmu umysłu jest jak smoła, która nas
oblepia – chwilowo, sztucznie odgradza nas od wszech-
obecnego lęku, ale w rzeczywistości coraz bardziej nas
unieruchamia w nadziei, że coś się wydarzy, że wystarczy
usiąść i poczekać. Wibracja optymizmu ducha jest jak
światło, które rozświetli nawet najciemniejsze ciemności.
To wystarczy, byśmy znaleźli drogę i ruszyli.

Optyzm nie jest nadzieją, optymizm jest prawdziwą
pewnością. Nie jest czymś, co myślimy lub w co wierzymy,
jest czymś, co czujemy i wiemy całym sobą. Możemy wy-
brać optymizm, ale nie możemy go stworzyć. Właściwie
nawet słowo „wybrać” jest nadużyciem, ponieważ wybrać
można coś, co jest oddzielne, a optymizm nie jest czymś
oddzielnym – jest cechą życia, jest wyrazem sensu. Skoro
coś się dzieje, to znaczy, że ma jakiś sens – przegapiamy
coś, ale to nie znaczy, że tego nie ma. A skoro tak, to czym
mamy się martwić?

Umówiliśmy się, że nazwiemy optymizmem nasze
pozytywne nastawienie, że świat jest dobrym miej-
scem, pozytywnym miejscem, że możliwe jest osiągnięcie
w nim szczęścia – lubimy optymalne rozwiązania.

Umówiliśmy się też dla porządku, że pesymizm będzie pełnił rolę przeciwieństwa, że będzie skupiony na ujemnych stronach życia i negatywnej ocenie rzeczywistości. W ten sposób określamy nasz generalny stosunek do życia. Potrzebujemy to jakoś rozpoznawać, mieć jakiś wspólny punkt odniesienia, ale to jedynie określenia, próba nadania zrozumiałej formy czemuś, co w sobie czujemy, co nas wypełnia, co nas charakteryzuje. Optymizm jest obecny w nas i zawsze żywą energią, wolą życia – energią ducha.

Niektórzy o tym myślą, a inni nie, niektórzy świadomie dbają, by o tym pamiętać i stale łączyć się z tą energią, a dla innych jest tak oczywista, jak otaczające nas powietrze. To jest właściwie bez znaczenia, ponieważ i tak działa, skoro żyjemy mimo wszelkich trudności i przeszkód. To nie jest kwestia jakichkolwiek przekonań religijnych, to kwestia faktów, a to, że fakty dotyczą sfery duchowej, nie oznacza, że przestają być faktami.

RELAKS

Kiedy jedziemy nad wodę lub do lasu, kiedy robimy coś, by odpocząć, nazywamy to relaksem. Mówimy: teraz będę się relaksować. Ale tak na zawołanie? A czemu teraz, a nie wcześniej lub przez cały czas? To dość powierzchowne lub zwyczajowe podejście do tematu. Czynność, którą lubimy i wykonujemy, by zadbać o siebie, o swój stan zadowolenia, nie jest jedynym znaczeniem słowa relaks. Zresztą nie zawsze w ogóle chodzi o czynność, zdarza się, że chodzi o sam czas. Wtedy mówimy, że mamy czas relaksu.

Z poziomu wartości możemy rozumieć relaks jako efekt, stale towarzyszące nam odczucie wynikające z naszego sposobu życia. Kiedy żyjemy w zgodzie z własnymi wartościami, świadomie dokonujemy wyborów, rzetelnie wykonujemy nasze obowiązki, dbamy o nasze relacje, działamy w granicach naszych zasad, kiedy... ogólnie mówiąc, jesteśmy spójni, możemy być zrelaksowani cały czas. Kryteria mogą być różne dla różnych osób, lecz generalnie chodzi o to, by być ze sobą, z innymi i światem w harmonii.

Kiedy nie stwarza się napięcia, nie żyje się w napięciu. Oczywiście, życie jest nieprzewidywalne, zawsze może czymś zaskoczyć, okoliczności mogą nagle ulec zmianie, ale to przecież nic nowego, to cecha życia. Otoczenie wpływa na nas w określony sposób, czasem powoduje podwyższony poziom stresu, jednak to zupełnie inna sprawa. Chwilowy stres nie jest problemem, nawet jeśli jest ponadprzeciętnie podwyższony, problemem jest przewlekłość stresu. To jest dla nas szkodliwe. Tak czy inaczej, nie utożsamiamy tych zjawisk, ponieważ nie oznaczają tego samego.

Relaks ma wektor od wewnątrz do zewnątrz, to my za to w stu procentach odpowiadamy, to wynik naszej pracy nad sobą. Stres ma wektor od wewnątrz do wewnątrz – właściwie nie należy tak powiedzieć, jest to zakłámujące

rzeczywistość uproszczenie, ponieważ stres jest jedynie naszą reakcją na okoliczności zewnętrzne, a nie okolicznością zewnętrzną, która realnie istnieje obok nas i na nas wpływa. To kwestia naszej percepcji i za to również sami odpowiadamy.

Relaks oznacza, że naszym głównym punktem odniesienia, głównym miernikiem zgodności wewnętrznego wyobrażenia z zewnętrzną realizacją naszego sposobu życia jest wewnętrzny stan, który towarzyszy nam w każdej chwili. Może rozpoznajemy go dzięki poczuciu spokoju, może błogości, lekkości, ciepła lub uniesienia, a może jeszcze inaczej – to kwestia bardzo indywidualna, jednak najważniejsze jest to, że z tego czynimy kluczową wartość, drogowskaz i efekt, że to wybieramy i na tym się skupiamy.

TWORZENIE

Kiedy malarz bierze pędzel do ręki, rozpoczyna proces tworzenia. Wyobrażenia nabierają kształtu i zamieniają się w realne dzieło, chwila po chwili. Coś jest tworzone – coś pozostanie, ale liczy się ten proces. Kiedy ten się zakończy, rozpocznie się nowy. I kolejny. Z tych samych barw powstanie zupełnie coś innego. To niesamowite, że nie jest możliwe namalowanie dwa razy tego samego. Żaden malarz nie namaluje drugiego takiego samego obrazu, rzeźbiarz nie wyrzeźbi identycznej rzeźby, muzyk...

Każde dzieło jest inne, jest efektem innej percepcji, energii, czasu, wyraża inne emocje i intencje. Dowodem tworzenia jest owa inność. Nie byłoby satysfakcji, gdyby było tym samym, nie byłoby świętem, radością, inspiracją.

To, co zostało stworzone, wzbogaca i poszerza świat, a może nawet stwarza zupełnie nowy w obrębie tego, który jest, staje się jego energetyczną częścią – nie było go, a już jest.

Tworzenie jest wnoszeniem siebie, jest daniem siebie w darze. Nie ważne, czy ktoś to przyjmie, czy ktoś to choćby dostrzeże – jeśli tak, to będzie oczywiście miłe, może nawet bardzo, ale naprawdę ważne jest to, że zostało dane. To samo w sobie jest radością, że można coś dać od siebie – to zaszczyt.

Tworzenie jest cudem – coś przedostaje się z wymiaru subtelного do wymiaru fizycznego. To przejaw tego, co duchowe za pomocą tego, co fizyczne. Najciekawsze jest to, że nie traci w tym procesie swojej subtelności, że nadal pozostaje tajemnicą, przeżyciem. Bo czym jest muzyka? Przecież nie chodzi o osiem białych i pięć czarnych klawiszy lub nuty na papierze. Kiedy słyszymy muzykę, zanurzamy się w innym świecie, a raczej nasz świat łączy się z innym światem. Jak to możliwe, że jedna i ta sama muzyka trafia do tysiąca osób, w tej samej chwili na tysiąc sposobów? Bo tak działa tworzenie, tym właśnie jest – procesem, który nie ma końca.

A może to nie tylko my tworzymy dzieło, może to dzieło tworzy również nas.

SENS

Podajemy działania wtedy, gdy mają dla nas znaczenie. Być może nie zawsze jesteśmy go świadomi, może nie potrafimy wyrazić go słowami, może towarzyszy nam jedynie jako poczucie, jednak wydaje się niemożliwe, aby ono nie istniało.

Sens jawi się jako głębsze znaczenie. Dotyka jakby bardziej subtelny wymiar, któremu słowa nie mogą sprostać – wszystkie są jakieś zbyt błahe, zbyt płaskie, zbyt głośne. Kiedy chcemy nazwać sens, zapadamy się w ciszę. Kiedy chcemy wyrazić sens, szept zamienia się w hałas.

Doszukujemy się sensu w słowach, zdarzeniach, działaniach, dziełach, decyzjach, we wszystkim. Jak głęboki i ważny musi być sens lub może jak głęboka musi być wiara w sens, by wciąż inwestować w jego odnalezienie swoją energię i czas? Tym bardziej, że mamy tylko jedno życie i nawet nie wiemy, jak długo będzie ono trwać. Mówimy, że życie przemija, ale wiemy, że to my przemijamy, a nie życie. A może właśnie z tego powodu, tak bardzo nam zależy? To bardzo złożone zagadnienie.

Umysł wciąż zadaje pytanie o sens, serce wciąż chce poznać odpowiedź, a nasza świadomość wciąż wystawiana jest na próbę, której nie potrafi sprostać. Więc kierujemy się ku nadświadomości. Poszukujemy wciąż głębiej. Może nie chodzi o znalezienie odpowiedzi, lecz o naszą duchową podróż. Może chodzi o powrót do własnego centrum, a sens jest jedynie światłem, za którym podążamy? Może to nie my szukamy sensu, lecz sens szuka nas? Może znak zapytania jest tylko naszym przewodnikiem. Może.

Nasze życie jest łamigłówką, a głównym elementem tej łamigłówki jest tajemnica. Co innego tak skutecznie ruszałoby nas z miejsca?

Sens jest wewnętrznym nakazem do działania, jest jego motorem, jest jego początkiem i jego końcem. Być może podążamy zawsze za sensem, ponieważ czujemy, że jest to najlepszy sposób na poznanie głębi znaczenia naszego życia.

NIEZALEŻNOŚĆ

Być może warto zacząć od niuansów związanych z wartościami, ponieważ dla przykładu w niezależności, którą kojarzymy jako wolność w zewnętrznych działaniach, pojawia się również suwerenność, którą kojarzymy jako bezwarunkową wolność wewnętrzną. To jakby dwa różne aspekty tej samej energii.

Wartości bardzo często zająbiają się ze sobą, wzajemnie się dopełniają lub definiują. W tym kontekście można by stwierdzić, że wartości są suwerenne, ale nie są niezależne. Istnieje wiele subtelności, bo świat wartości jest subtelny z założenia. Czasem potrzebujemy różnych słów, by wyjaśnić mikroskopijne szczegóły czyniące wielką różnicę. Dlatego czasem używa się słowa „niezależność” w odniesieniu do czegoś lub kogoś na zewnątrz, zaś słowa „suwerenność”

w odniesieniu do wewnętrznego odczucia. Celem jest naświetlenie niuansu.

Co oznacza wolność w działaniu? Nie chodzi o to, że od nikogo w żaden sposób nie zależy, że nikt na nas nie wpływa w sensie zewnętrznym, ale o to, że każdy jest jednostką suwerenną, a zależności, którym podlega, są w rzeczywistości tymi, które sam wybiera, tworzy lub akceptuje. Czyż to nie świadczy o naszej niezależności w podejmowaniu decyzji o swoim życiu? Czyż w ten sposób nie reprezentuje się również nasza wolność wyboru?

Niezależność nie jest naszą psychologiczną zachcianką, jest integralnym elementem naszego duchowego konstruktu. Dlatego wciąż sprawdzamy jej realne granice, dlatego na nieskończoną liczbę sposobów dbamy o swoje poczucie niezależności, nawet w okolicznościach ograniczeń, nawet w zupełnej niewoli. Niezależność przypomina nam o tym, że nasze życie należy do nas i że my o nim zdecydujemy.

Niezależność stoi na straży maksymalnego zaangażowania i skupienia na efektach. Człowiek ceniący niezależność chętnie podejmuje najtrudniejsze wyzwania, nawet te, które wydają się niemożliwe, ale jest jeden warunek – wybór, warunkiem jest niezależność w wyborze. Kiedy zechcemy coś narzucić człowiekowi ceniącemu niezależność, kiedy nie pozwolimy mu podjąć decyzji, zniszczymy jego zaangażowanie albo co jeszcze gorsze, uruchomimy zaangażowanie w coś zupełnie innego.

INNOWACYJNOŚĆ

Innowacyjność nie jest przestrzenią tylko pomysłu. Innowacyjność zamienia coś co było w coś co będzie, przesłując ideę w przyszłość, stare działanie w nowe. Innowacyjność daje nowe życie temu, co spełniło już swoją funkcję i albo odejdzie, albo da życie nowemu. Innowacyjność jest zasobem, dzięki któremu to, co powinno stać się wspomnieniem, może stać się realną rzeczywistością w nowej formie.

Innowacyjność jest sztuką tworzenia wielkich efektów niewielkim nakładem, to talent, dzięki któremu możliwe jest maksymalne skorzystanie z minimalnego potencjału. To proces ewolucji lub nawet recyklingu. Czasem wygląda jak słabość, ale w rzeczywistości jest mądrością, to mały krok wstecz, by opierając stopę na twardym gruncie przeszłości z impetem ruszyć do przodu, wybić się i dokonać ogromnego skoku z niespotykaną mocą. Innowacyjność zakotwiczona jest w tym, co odchodzi, co było, to przestaje być metą, a staje się punktem startu. Na tym buduje, ale ma skrzydła nowych możliwości, nowych perspektyw.

Innowacyjność jest wyjątkowym sposobem pozyskiwania energii jednocześnie z przeszłości i przyszłości, by całą użyć dla dobra tu i teraz. Dlatego to działa nieprawdopodobnie, wręcz magicznie. To sposób na pokój między przeszłością i przyszłością, to nawet więcej, ponieważ jest kooperacja, współpraca, synergia.

DISKURS HARMONII SPEKTRUM ŚWIATŁA: BIAŁY

To ósmy poziom i ten odnosi się do wspólnoty. Jest również połączony z duchowością – dotyczy wizji Boga. Na tym poziomie nie chodzi o postrzeganie Boga tylko w sensie religijnym. To także postrzeganie siebie jako twórcy swojego życia.

Istotą tego poziomu złożoności jest całość, czyli idea holizmu. Przejawia się to na każdym kroku w harmonii, ekologii i zrównoważonym rozwoju. Tu mamy do czynienia z perspektywą systemową, ze świadomością wzajemnych połączeń, zależności, wpływów. Tu wszystko jest zintegrowane, sensowne, uzasadnione, przejrzyste. Tu wszystko jest jednością.

Ten dyskurs to świątynia zrozumienia. Dzięki nowej duchowej świadomości możliwy jest przekrojowy i wielopłaszczyznowy przegląd składowych elementów danego systemu. Powstaje nowy, bliższy prawdzie obraz, a to jest szansa na dokonywanie adekwatnych i strategicznie ważnych zmian oraz uruchamianie równoważących procesów. Celem jest integracja i wzmocnienie jedności systemowej. Tu interesującym efektem jest pełnia, błogość oraz dobrostan systemowy.

UFNOŚĆ

Ufność jest wyrazem określonej postawy wobec życia, zjawisk i świata, jest wielowektorowa i emanuje jak światło słoneczne – we wszystkich kierunkach. Tym różni się od zaufania, które jak pamiętamy z wcześniejszych rozważań, odnosi się do pojedynczych ludzi, czyli jest jednowektorowe.

Ufność nie jest racjonalna, ponieważ nie pochodzi z umysłu, ufność jest filtrem postrzegania rzeczywistości przez serce. Umysł potrafi jedynie zracjonalizować wewnętrzne odczucie, przekształcić głębokie przeświadczenie serca w sposób myślenia. Umysł dobiera odpowiednie słowa, gdy serce przemawia. Co mówi cerce? Serce mówi, że wszystko, co dzieje się w naszym życiu ma sens, czemuś służy, jest częścią większego planu, jest dla nas, a nie przeciwko nam.

Kiedy umysł nie słucha serca, pojawiają się wątpliwości, a wątpliwości to rezygnacja z życia.

Ufność jest wynikiem doświadczeń, a nie mentalnych wycieczek i wyobrażeń o życiu – jest realna. Jeśli ktoś żyje jedynie w swym umyśle, w swoich wyobrażeniach, to właściwie w ogóle nie żyje.

ODKRYWANIE

Odkrywanie ma wiele wspólnego z ogromną ciekawością świata, zjawisk, ludzi, siebie samego. Ludzie, dla których odkrywanie jest wartością, nigdy się nie nudzą, ponieważ są wciąż czymś zainteresowani, są bardzo uważni, bardzo obecni. Przecież nigdy nie wiadomo, w którym momencie nadarzy się kolejna okazja. Eksploracja jest ich codziennością. Niuanse ich interesują. Obserwują i są w tym bardzo cierpliwi.

Odkrywaniu towarzyszy determinacja, tym bardziej że życie dostarcza wciąż nowych dowodów, że jest jeszcze tyle do odkrycia. Wciąż nowe wynalazki, nowe idee, nowe możliwości, nowe wyzwania. Niesamowite jest również to, że każde odkrycie jest tak piękne i ekscytujące, jak to pierwsze. Może dlatego, że jest kolejnym pierwszym. Jest świeżutkie – dopiero zaistniało.

Co by tu jeszcze odkryć? Co można jeszcze odkryć w tym, co już odkryte? Im więcej odkryć, tym więcej chęci odkrywania. Życie jest tak nieskończenie obfite.

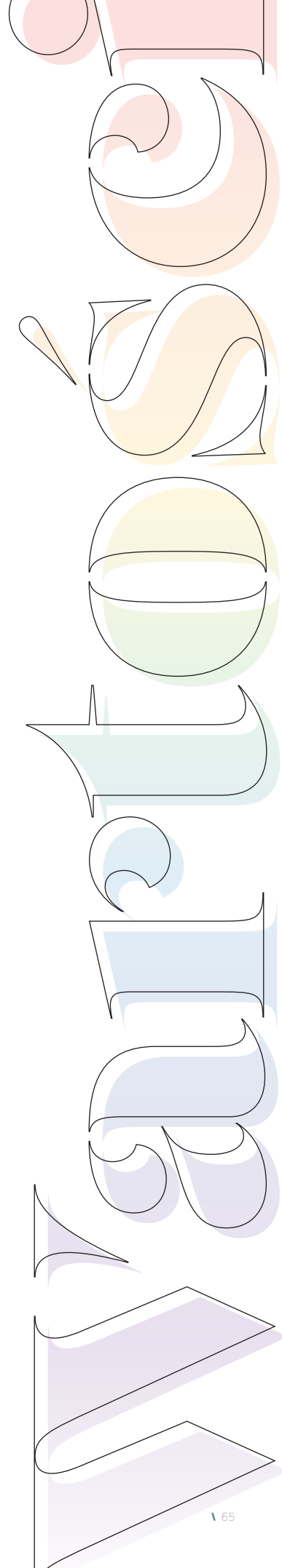
Wciąż pojawiają się nowe sposoby na wiązanie sznurówek, na mnożenie i dzielenie, na mniej lub bardziej skomplikowane zagadnienia. Któż, jeśli nie ludzie z pasją odkrywania mogli by tego dokonać. Kto wie, z czego można zrobić krzesło lub uzyskać energię? Kto wie, czy nie można zjeść posiłku z talerzem? Dla odkrywcy każde pytanie jest potencjałem, każda podróż jest wartościowa, każde spotkanie jest nową możliwością, każde doświadczenie jest kolejnym impulsem.

EKOLOGIA

Ekologia to sposób funkcjonowania zarówno w swoim wnętrzu, jak i w świecie. Tu nie chodzi jedynie o zaśmiecanie parku, opad węglowy i czystość wody. Ekologia to całe spektrum życia, to harmonia wszystkich elementów, to postrzeganie małej rzeczy w kontekście całości.

Ekologia to naturalny stan równowagi systemowej, który jest najlepszym sposobem funkcjonowania świata i w świecie. Ekologiczny oznacza dobry, nie tylko dobry dla mnie, ale dla innych ludzi, dla świata. Ekologia nie jest ludzką modą czy zadaniem, jest prawdziwością istnienia. To nie jest zabawa w chowanego lub w przeciąganie liny.

Ekologia jest odpowiedzialnym, perspektywicznym i długoterminowym uczestnictwem w procesie życia. To postawa pełna zrozumienia, że nie istnieje oddzielność, że świat jest naszym domem. Jesteśmy właścicielami, więc traktujmy świat jak swoją własność. Owszem, to oznacza, że możemy z tym zrobić, co chcemy, bo jest nasze, ale ile swoich rzeczy tak po prostu niszczymy? Bez uczciwości nie ma sensu zadawać sobie takiego pytania ani tym bardziej na to pytanie odpowiadać.



Ekologia równa się życie. To nie ma nic wspólnego z przepisami, to ma wiele wspólnego ze świadomością. To nie ma nic wspólnego z oszczędnością, to ma wiele wspólnego z odpowiedzialnością. To nie ma nic wspólnego ze sprytem, to ma wiele wspólnego z prawdą.

Ekologia jest postawą promującą istnienie, jest naturalnym stanem przyrody, której my jesteśmy częścią – nie właścicielem, lecz częścią. Nasz rozwój nie jest rozwojem, gdy nas niszczy. Niszcząc równowagę, niszczymy siebie. Wydaje nam się, że ziemia pod naszymi stopami należy do nas i od nas zależy, a zapominamy, że to my zależy od niej – od 15 centymetrów ziemi pod naszymi stopami zależy nasze istnienie.

Ekologia to życiodajny stan równowagi, to centralna oś egzystencji. Jak to możliwe, że ekologia stała się jedną z wartości do wyboru? Bądźmy realistami – tu nie ma żadnego wyboru. Ekologia jest podstawą bytu, jest prawdziwością decydującą o trwaniu życia, musi być bezwzględnie przestrzegana, by jakiegokolwiek wybór był możliwy.

OBFITOŚĆ

Obfitość i bogactwo nie są tym samym. Obfitość jest wartością. Obfitość jest związana ze świadomością, że mamy wszystko, co jest nam potrzebne do szczęśliwego życia w każdej chwili.

Bogactwo jest zasobem. Bogactwo jest związane z posiadaniem rzeczy materialnych. Towarzyszą one naszemu życiu, czynią nasze życie przyjemniejszym, wygodniejszym, prostszym. Rzeczy materialne mają dla nas określoną wartość, ale nie są wartością same w sobie. Złota moneta nie jest wartością, ale ma wartość – o wartości monety decyduje obfitość złota i wysokość próby.

Jak to możliwe, że mylimy bogactwo z obfitością. To dwie różne rzeczy. Można odczuwać obfitość nawet w biedzie i można odczuwać barak obfitości, będąc niewyobrażalnie bogatym. Nie ma niczego złego w bogactwie, tak jak nie ma niczego wzniosłego w biedzie. Wszyscy mamy jakieś rzeczy – jedni mniej, a inni więcej.

To nie liczba rzeczy, lecz stan świadomości decyduje o poczuciu obfitości. Obfitość reprezentuje się poprzez nieograniczone wręcz możliwości. To punkt startu. Rodzimy się całkowicie kompletni. Odkrywamy dzień po dniu obfitość naszych zasobów i decydujemy o tym, w jaki sposób chcemy wnieść je do przestrzeni naszego realnego życia. Obfitość już jest, a my decydujemy, czy i w jaki sposób się przejawia.

To jedna z oznak obfitości – jest wiele możliwości i już choćby z tego powodu, że możemy dokonywać wyboru, wszyscy powinniśmy czuć nieskończoną wręcz obfitość. Skoro jest wybór, to istnieją opcje. Na tym polega wolność, że można wybierać, i na tym polega odpowiedzialność, że każdy sam decyduje.

Bogactwo to jedynie zasób, obfitość to duchowa jakość. Przychodzimy w obfitości, odchodzimy w obfitości i niezależnie od bogactwa lub biedy w urnie mieści się tylko garstka prochu.

INTEGRACJA

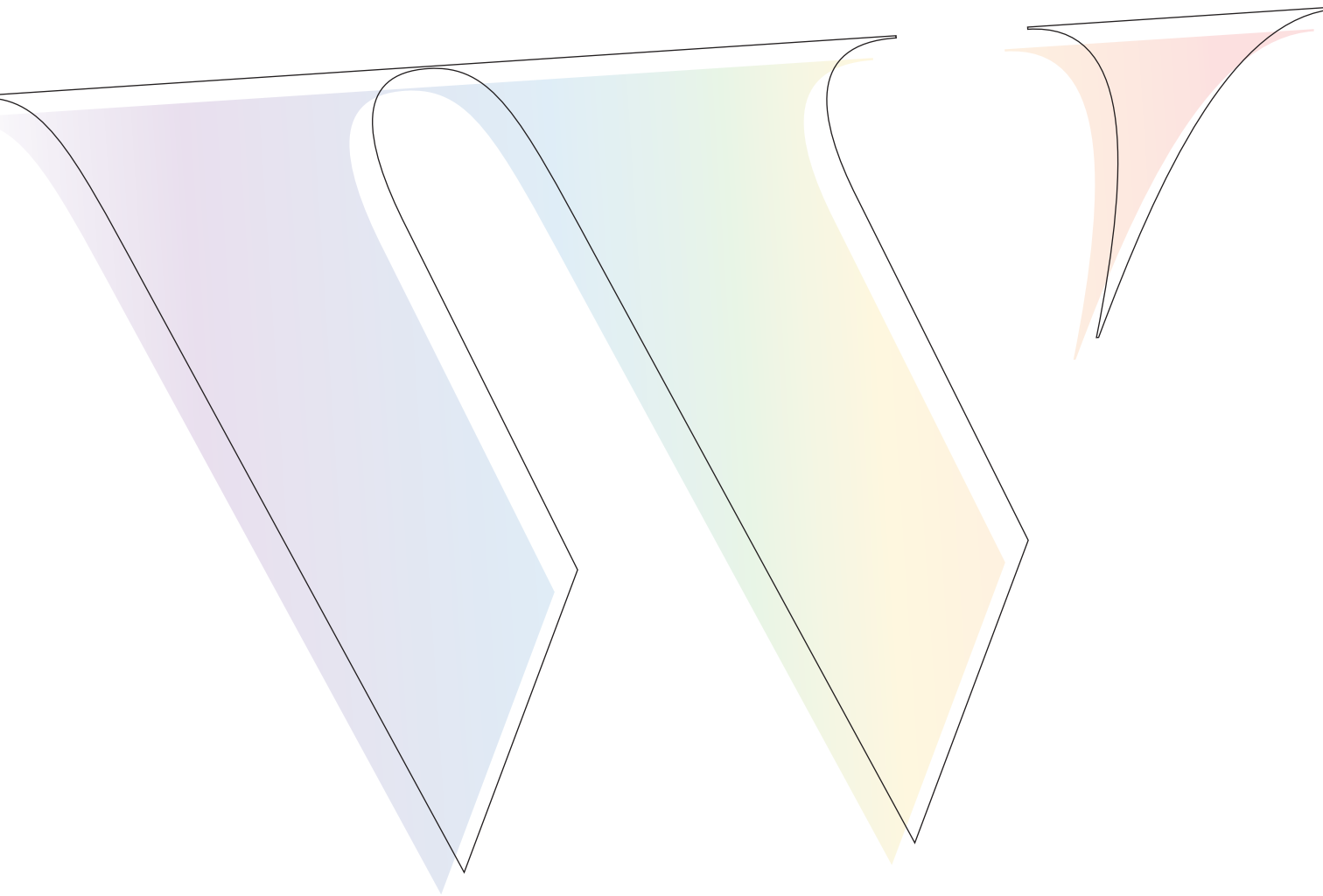
W sensie ogólnym, definicyjnym integracja oznacza proces włączania czegoś nowego lub mniejszego w szerszy system czy większą całość. W wąskim kontekście mówimy dla przykładu o zintegrowaniu jakiejś wiedzy, systemu informatycznego lub osób niepełnosprawnych. W kontekście wartości trzeba popatrzeć na integrację zdecydowanie szerzej. Oczywiście te wymienione powyżej i wiele innych przykładów z kontekstu wąskiego zawierają się w tym szerszym.

Szerszy kontekst oznacza rozpatrywanie integracji w dwóch perspektywach z uwzględnieniem punktu ich przecięcia. Pierwsza perspektywa (wertykalna) dotyczy integracji wewnętrznej, czyli współpracy wielu elementów systemu, którym każdy z nas jest. Druga perspektywa (horyzontalna) dotyczy integracji zewnętrznej, czyli współpracy wielu elementów systemu (społeczności), którego każdy z nas jest częścią (podsystemem). Punkt przecięcia dotyczy totalnego zintegrowania przenikających się perspektyw, co wbrew pozorom nie musi być automatyczne lub pełne.

Integracja wewnętrzna jest podstawą. To spore wyzwanie i wymagające doświadczenie do przeżycia z samym sobą. Tu poziom skomplikowania jest bardzo duży, jest bowiem wiele płaszczyzn, perspektyw, procesów, punktów krytycznych. Ważne jest to, że do wszystkich mamy pełny, błyskawiczny i bezpośredni dostęp, ponieważ należą jedynie do nas i zależą jedynie od nas. Tu natychmiast przejawia się prawda o naszym poziomie świadomości i rozwoju.

Integracja zewnętrzna jest następstwem. To również spore wyzwanie, ale ma inny charakter, ponieważ dochodzi do interakcji pomiędzy podsystemami. Nasz wkład jest nasz i tylko na ten mamy całkowity wpływ. Tu poziom integracji może być różny, ponieważ jest jednopłaszczyznowy (horyzontalny). Wnosimy siebie tak samo jak pozostali i możemy mieć poczucie głębszej lub płytszej integracji. To może być niejednorodne i działać różnie w różnych kontekstach. Może się okazać, że w jednej społeczności integracja jest szybsza lub głębsza niż w innej społeczności.

Punkt przecięcia perspektyw jest miejscem, w którym kontekst właściwie przestaje mieć znaczenie. W pełni zintegrowana wewnętrznie jednostka, po wielu doświadczeniach związanych z zewnętrzną integracją społeczną, doświadcza perspektywy wspólnotowej. To przełom wynikający ze świadomości połączenia ze wszystkimi i wszystkim. To szczyt integracji, to totalna integracja. Tu integracja nie jest już staraniem czy odpowiednim działaniem, tu jest oczywistym faktem.



JEDNOŚĆ

Jedność jest związana z nieograniczoną i wielowymiarową przestrzenią zawierającą wiele elementów, które w powiązaniach stwarzają określoną jakość, która stanowi całość. Ciekawe jest to, że patrząc na pojedynczy element, można nie dostrzegać ani tych powiązań, ani tej całości.

Jedność jest trudna do zrozumienia właśnie z tego powodu, że patrzymy ze zbyt wąskiej perspektywy, a wtedy coś może wyglądać na zupełnie oderwany, nie przypisany do całości element. To kwestia naszej ograniczonej percepcji lub wręcz nastawień, które powodują, że czegoś po prostu nie widzimy.

Jednak, gdy poszerzymy perspektywę poza nasze wyobrażone granice niemożliwości, okazuje się, że połączenia są, a skala makro unaoacza nam niewidziany wcześniej wzór. Najważniejsze jest jednak to, że dopiero z tego – odpowiedniego – dystansu widać, że ten element jest nie tylko połączony z pozostałymi, ale że ma określone znaczenie jako część jedności.

W skali mikro jest to nieco prostsze, bo trudniejsze do przeoczenia. Z samego założenia jest pewne, że skoro coś w nas jest, to jest częścią nas i ma znaczenie. Gdyby nie pełniło żadnej funkcji, nie istniałoby. Wiemy, że nasz organizm to jedność. Możemy nie wiedzieć, jak to się dzieje i jak to jest możliwe, ale jest pewne. Jest to dla nas tak oczywiste, że nawet o tym nie myślimy. Po prostu dzięki temu żyjemy i ten dowód nam wystarczy. Kiedy jesteśmy rozczłonkowani, dostajemy natychmiastowe sygnały

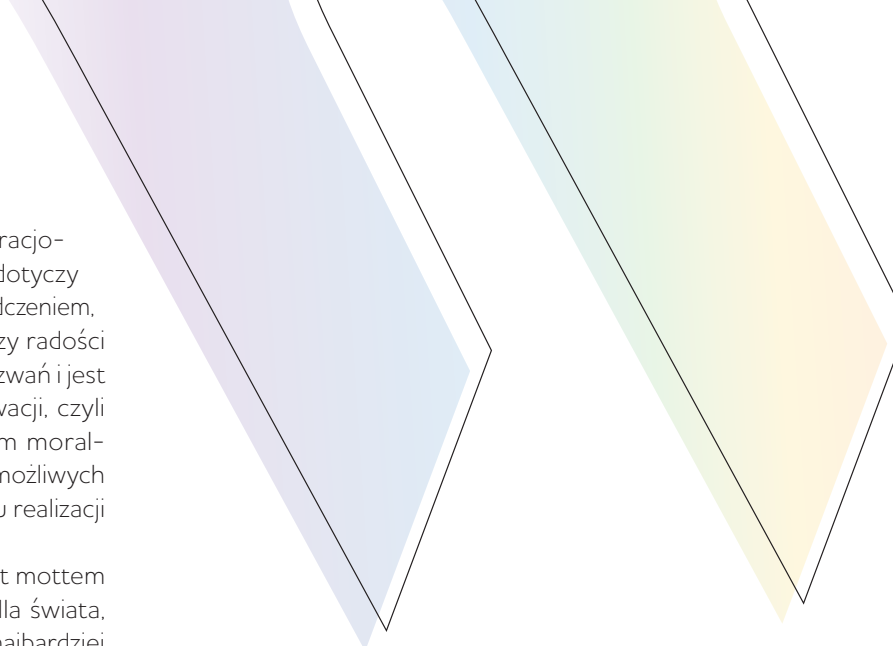
i ostrzeżenia, a jeśli ich nie odczytujemy, to przychodzą kolejne, bardziej dotkliwe. Niestety istnieją również takie, których nie można przeoczyć, ale to już bardzo boli. Jedność jest naturalnym stanem naszej egzystencji. Jesteśmy zintegrowaną wspólnotą życia.

Jedność nie jest wyborem, jedność jest stanem pierwotnym. Jedność nie jest wyobrażeniem umysłu, jedność jest rzeczywistością.

MISJA

Myślenie o misji jak o jednym z wielu celów jest nieporozumieniem. Misja nie jest troszkę ważniejszym lub większym celem. Właśnie dlatego używa się słowa misja, aby nie mylić jej z celem. Cele mogą dotyczyć czegokolwiek, ale misja osadzona jest zawsze w duchowości. Można powiedzieć z poziomu systemowego, że jest ukierunkowaniem na cel (metacel) z poziomu sensu, ale nie można powiedzieć, że jest celem. Osiągnięcie celów może służyć realizacji misji i najczęściej tak właśnie jest, ale misja sama w sobie celem nie jest.

Misja to nadrzędny kierunek, azymut wyznaczany przez serce, by możliwe było dokonanie świadomego wyboru, precyzyjne zaplanowanie ścieżki, dopasowanie kroków i potrzebnych zasobów, opracowanie strategii wykonawczych oraz określenie cząstkowych celów i kryteriów mierzenia poziomu ich realizacji, czyli realnie osiągniętych wyników.



Misja jest połączeniem trzech perspektyw: racjonalnej, emocjonalnej i kulturowej. Racjonalna dotyczy indywidualnych korzyści i jest połączona z doświadczeniem, czyli poziomem mądrości. Emocjonalna dotyczy radości podejmowania nawet optymalnie trudnych wyzwań i jest połączona z poziomem uruchamiania motywacji, czyli poziomem wartości. Kulturowa dotyczy norm moralnych środowiska, w którym funkcjonujemy, i możliwych ograniczeń dla naszego działania, czyli poziomu realizacji decyzji w czasie.

Misja jest światłem, które nas prowadzi, jest mottem naszego działania, jest naszym przesłaniem dla świata, jest nadawaniem sensu nawet najmniejszym i najbardziej powierzchownym działaniom. Misja jest sposobem na utrzymywanie kontaktu z czymś większym niż my, z czymś bardzo subtelnym i łączącym wielu ludzi, choć wrażenie jest takie, że każdy realizuje jedynie swoje cele. Misja łączy ludzi. To nie my tworzymy misję, to misja tworzy wspólnotę. To misja nas zaprasza, a my mamy prawo lub obowiązek (jak kto woli) dokonania wyboru. Misję się odkrywa poprzez znalezienie odpowiedzi na pytanie: po co?

PEŁNIA

Kiedy mówimy pełnia, mamy na myśli obecność wszystkiego, co jest przejawione, kiedy mówiliśmy obfitość, mieliśmy na myśli potencjał wszystkiego, czego jeszcze nie ma, ale może być. Różnica na poziomie opisu może wydawać się niuansiem, ale w rzeczywistości pełnia będzie odczuwana zupełnie inaczej niż obfitość (poza tym pamiętamy, że wszystko jest jednością).

Rozważając wartości z tego poziomu, doświadczamy w sposób szczególny, jak bardzo słowa stają się zakłóceniem, a czasem wręcz przeszkodą. Dlatego z pomocą przychodzą dziedziny naukowe, takie jak na przykład cybernetyka lub systemowe myślenie, które są jakby staraniem czy raczej sposobem przetłumaczenia zjawisk pierwotnych: pełni, harmonii czy ogólnie mówiąc, zjawisk niedefiniowalnych i postrzeganych jako duchowe, na zauważalne i zrozumiałe prawidłowości, możliwe do przedstawienia za pomocą ciągów liczbowych, układów, wykresów, wzorów, grafów, wektorów czy rysunków.

Odnosząc się do wartości „pełnia”, znajdziemy na przykład w metodologii systemowej pojęcie emergencji, które oznacza, że całość nie jest tylko sumą jej składników, ale zawiera również powiązania między elementami, wzajemne relacje pomiędzy nimi, wpływy, jakie na siebie wywierają, różnorodne zależności czy rezonans pomiędzy nimi. Dzięki naukowemu podejściu możemy skuteczniej określić i zweryfikować wypełniające nas odczucie, możemy zauważyć więcej szczegółów, możemy docenić złożoność zjawisk, których doświadczamy. To pomaga nam na przykład w tej chwili dotrzeć do względnego zrozumienia

pełni, którą odczuwamy. Bardzo lubimy odczucie, lecz nie przeszkadza nam również wiedza i większa świadomość, czym jest nasza prywatna pełnia. Może się okazać, że jest pełniejsza niż nam się wydawało.

Pełnia oznacza, że niczego nie brakuje, że wszystko już jest, że więcej się nie zmieści, a może nawet niczego więcej nie ma. Może wystarczy zrobić listę? A może wystarczy się radować, bo wtedy możemy doświadczyć pełni radości, czyli szczęścia.

HARMONIA

Harmonia oznacza, że wszystko do siebie doskonale pasuje, że ze sobą doskonale współgra, że elementy tworzące całość są ze sobą zrównoważone, współpracują, uzupełniają się, zmagają do jedności. Tu nie ma miejsca na podział i licytację, tu ciało, emocje, umysł i duch tworzą synergję, a sprawy świata są jedynie materializacją wewnętrznego ładu.

Można znaleźć wiele różnych kryteriów, gdyż nasze światy różnią się od siebie, chociaż najczęściej w pierwszej kolejności pojawiają się te, które dotyczą relacji z samym sobą i innymi ludźmi, życia rodzinnego i zawodowego, dynamiki działań i odpoczynku, uczuć i wiedzy.

Harmonia jako stan wewnętrzny zależy w ogromnym stopniu od poziomu zintegrowania wybranych przez siebie kluczowych wartości. Każdy człowiek wyznacza punkty odniesienia dla swoich decyzji, wyborów czy generalnie dla swojego stylu życia. Mogą być one różne u różnych ludzi, to jest zupełnie naturalne. Istotą harmonii jest to, czy zamierzony porządek się sprawdza, czy spełnia swoją funkcję, czy działa mimo upływu czasu i czy jest podatny na nasze działania. Harmonia nie bierze się znikąd, jest efektem wyborów, decyzji oraz intencjonalnych działań.

Harmonia jest wewnętrznym miernikiem zarządzania sobą, swoim życiem i sprawami w sposób skuteczny.

Harmonia nie jest prawie nieosiągalnym stanem przyszłym lub ostatecznym celem podróży zwanej życiem. Harmonia jest naturalnym stanem we wszechświecie. Życie jest harmonijne samo z siebie. To, że brak nam harmonii,

jest raczej wynikiem naszych wyborów, nacisków, które na siebie wywieramy, napięcia, w które się wprowadzamy. Jednak, kiedy uporządkujemy swoje sprawy, okazuje się, że harmonia natychmiast się pojawia. Być może celem nie jest osiągnięcie harmonii, a jedynie powrót to harmonii. Krok po kroku.

BŁOGOŚĆ

Pierwsze skojarzenie z błogością dotyczy wewnętrznego odczucia, stanu maksymalnego rozluźnienia. Czasem doświadczamy tego stanu w jakichś specyficznych okolicznościach, gdy spotyka się kilka elementów nadających niesamowitość chwili. Gdy spotyka się harmonia zewnętrzna z harmonią wewnętrzną, odczuwamy błogość. To może być spacer po plaży w piękną noc, gdy wszystkie sprawy załatwione, gdy można zapomnieć o stresie, gdy czujemy bliskość drugiej osoby. Czasem odpoczynek na szczycie góry, ponad chmurami, w bezkresnej ciszy świata. Czasem radość po zakończeniu bardzo ważnego zadania, gdy radość i duma nas rozpieszczają. Czasem obecność kogoś, a czasem totalna samotność. Może być bardzo różnie, ale stan rozpoznajemy bezbłędnie.

Błogość oznacza kompletność, to chyba najpełniejsza forma relaksu. Tu niczego nie można dodać, tu nie ma potrzeby dodawać, ponieważ jest doskonała. Błogość daje wolne nawet umysłowi, który (generalnie) nie potrafi odpoczywać.

Błogość jest więc testerem, miernikiem, czy wszystko jest tak, jak być powinno, czy zrobiliśmy wszystko zgodnie ze sobą i z zasadami, czy możemy spać spokojnie. Błogość informuje, że żyjemy w pełni, że jesteśmy prawdziwie obecni, że działamy uważnie i świadomie. Błogość jest skutkiem, który uzyskuje się dzięki prawemu życiu. Błogość czyni z życia nagrodę.

CZYSTOŚĆ

Używamy wielu stwierdzeń związanych z czystością. Mówimy: czyste ręce, czysta szyba, czysty dom, czysta przyjemność, czyste spojrzenie, serce, intencje. Czystość towarzyszy nam bardzo często i można powiedzieć, że odnosi się do dwóch sfer: pierwsza to widoczne oznaki w fizycznym świecie, zaś druga to wewnętrzne subtelności świata naszych odczuć. To dwa zupełnie różne światy. Na buty lub dłonie wystarczy spojrzeć i zobaczyć, czy są czyste, ale co z sercem lub intencjami? Jak to możliwe, że jesteśmy pewni czystości intencji? Skąd wiemy, że serce jest czyste?

Jest to możliwe, ponieważ czujemy. Wiemy, ponieważ wie nasze serce. Takie stwierdzenia odnoszą się do odczucia naszego serca w odniesieniu do jakości wibracji konkretnej osoby, do jej bezwzględnej klarowności. Kiedy przebywamy w obecności osoby o czystym sercu, wypełnia nas spokój,

rozluźniamy się, czujemy się bezpiecznie, swobodnie. Tej osobie możemy wierzyć, jej możemy zaufać. Kiedy ona wyraża myśli, jej słowa trafiają prosto do serca. A kiedy nasze serce jest czyste, rezonuje i doświadczamy wręcz poczucia bliskości.

Przy takiej osobie otwieramy się, odkrywamy, mówimy szczerze i wprost. Znika lęk, znika napięcie. Maski nie są potrzebne, udawanie nie ma sensu i byłoby stratą okazji na piękne doświadczenie.

Czystość czyni z małych działań wielkie dobro. Wybierając czystość, zyskujemy totalnie spokojne życie. Czystość jest esencją działania minimalistycznego. Właściwie działanie staje się jedynie dodatkiem.

PRAWDA

Cała prawda jest ujawniona, jest tuż przed oczami, jest w nas, ale my okazujemy się zbyt ślepi, by ją rozpoznać, więc wierzymy, że pozostaje tajemnicą. Nie widzimy, nie rozumiemy i jesteśmy zbyt przestraszeni, by doświadczyć, ale nawet gdy doświadczamy, nie jesteśmy tego świadomi.

Prawdy się nie znajduje, do prawdy trzeba się przebudzić poprzez proces wewnętrznych odkryć. Nie można jej poznać, czytając książki lub słuchając kogokolwiek. Prawdę można przeżyć, ale nie można o niej niczego powiedzieć. Nie jest to zakazane, a tylko niemożliwe.

Poznanie prawdy wyzwala, ale nie liczymy na to, że ktoś nam powie, co jest prawdą. Nie liczymy również na to, że my komuś powiemy, bo to również nie jest możliwe. Można jedynie zainspirować, można wesprzeć, być może nawet na coś wskazać, ale odkrycie prawdy i tak pozostanie osobistym doświadczeniem.

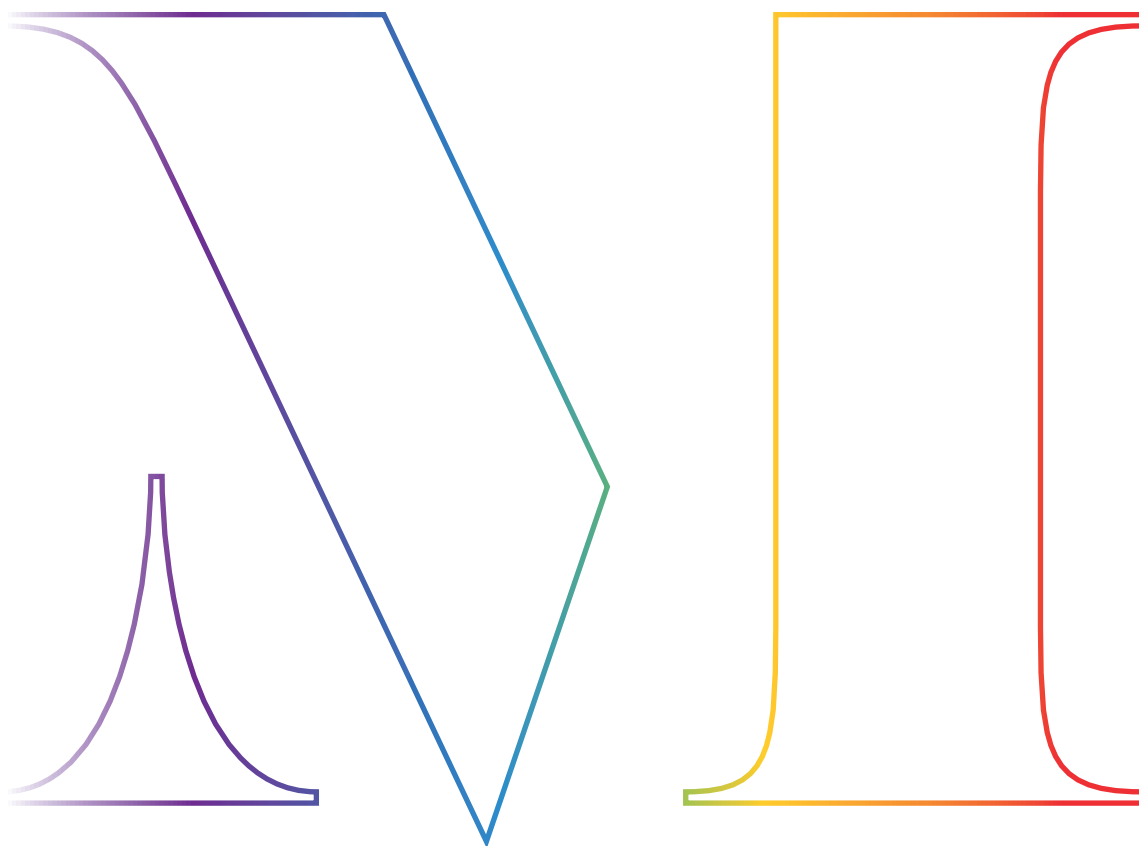
Prawdziwa prawda jest jedna, ale my naszą świadomością postrzegamy jedynie jej fragment. O tym, jak duży jest ten fragment i jak głębokie jest nasze zrozumienie, decyduje nasz poziom świadomości. Nasze prawdy są różne, ponieważ nasze poziomy świadomości są różne. Inaczej mówiąc, każdy zna prawdę, a o tym, jaka jest ta prawda, decyduje jego indywidualny poziom świadomości.

Nasza prawda to w rzeczywistości tylko nasza perspektywa, percepcja, punkt widzenia, a nie cała prawda – to jedynie cała nasza prawda w tej chwili. Jutro może być już inna. A czasem po prostu mylimy nasze wyobrażenia i przekonania z prawdą.

Poznać całą prawdę, to poznać wszystkie możliwe punkty widzenia jednocześnie i objąć je świadomością – nawet te zupełnie sprzeczne, wszystkie. Nie potrafimy sobie tego nawet wyobrazić, a co dopiero przeżyć. Dlatego...

...prawda jest ciągłym odkrywaniem, jest raczej zmierzaniem ku (prawdzie) i poprzez (prawdę). Prawda jest przemieniającym nas procesem.

Kiedy wybieramy prawdę, nie musimy niczego pamiętać, możemy zawsze działać swobodnie.



MIŁOŚĆ

Domknięciem będzie rozważanie na temat miłości, która nie zawiera się w żadnym dyskursie i nie jest tematem żadnej karty InnerMastering® Values Cards. Miłość przenika wszystkie wartości, jest przestrzenią, w której są one osadzone. Metaforycznie rzecz ujmując, należałoby powiedzieć, że pełni rolę opakowania, w którym są karty.

Mówienie o miłości można porównać do poruszenia strun gitary, lecz gdy muzyka wypełni przestrzeń, słowa stają się zbędne. Sama muzyka wystarczy. Po co zakłócać słowami tak głębokie spotkanie? Przecież każdy sam wie, czym ta muzyka dla niego jest – czuje to całym sobą.

MIŁOŚĆ

Miłość jest dla człowieka tym, czym słońce jest dla roślin – ożywiającą energią. Ta energia nie stawia warunków – słońce świeci na wszystkie rośliny tak samo. Jest dostępne. Nie mówi do brązowych roślin, że nie będzie na nie świecić, bo lubi tylko żółte i czerwone, nie mówi do dużych, że świeci tylko małym. Energia płynie do wszystkich jednakowo. Energia słońca po prostu jest i miłość po prostu jest. Umysł dodaje słowa do „jest”, bo chce to zrozumieć, opisać, ale serce nie potrzebuje słów, nie potrzebuje rozumieć – serce czuje obecność życia, serce żyje. Serce jest w niebie, gdy jest miłość – niebo jest w sercu, gdy jest miłość. Co tu można jeszcze powiedzieć? Co umysł ma do tego?

Naszym rdzeniem jest miłość, bazujemy na miłości. Czasami trudno to zauważyć, ponieważ nie widzimy swoich prawdziwych twarzy, a tylko sztuczne maski. Maski są zakłóceniem prawdy, zakłámują rzeczywistość. Nie mogą zablokować działania miłości w nas, pod nimi wciąż dzieje się życie. Maski zakładamy, ponieważ czujemy lęk i chcemy siebie chronić. Kiedy lęk rozpuszcza się w miłości lub życie się kończy, maski opadają.

RODZAJE MIŁOŚCI

Starożytni Grecy wyróżnili, a współczesny socjolog John Alan Lee opisał sześć typów relacji miłosnych: Eros, Storge, Ludus, Pragme, Agape i Mania. Trzy pierwsze określił jako podstawowe, zaś trzy kolejne jako wtórne – powstałe z połączenia typów pierwotnych.

Eros – to miłość romantyczna, skupiona na przyjemności, której partnerzy chcą sobie wzajemnie dostarczać. Mocno związana z fascynacją fizyczną i często określana jako miłość od pierwszego wejrzenia. Ten typ miłości charakteryzuje silny pociąg fizyczny oraz chęć robienia możliwie największej liczby rzeczy razem.

Storge – to miłość zrównoważona, skupiona na empatii i oddanej przyjaźni. Intymność fizyczna może się pojawić, ale nie jest tu kluczowa. Ważniejsza jest tu czułość i aktywne wspólne zaangażowanie dla dobra partnera i relacji. Jako postawa obejmuje trzy sfery: uczuciową, poznawczą i behawioralną.

Ludus – to gra o zwycięstwo, skupiona na pokazaniu własnej wyższości. Charakteryzuje się egoistycznym podejściem i przedmiotowym traktowaniem partnera. Aspekt seksualny służy przede wszystkim zaspokajaniu własnych potrzeb i przyjemności. Rzadkością jest poszukiwanie rozwiązań, gdy pojawiają się trudności, najczęściej szybko następuje wymiana partnera.

Pragme (Ludus + Storge) – to swego rodzaju inwestycja z przesłankami praktycznymi, a jej ważnym elementem jest kalkulacja zysków i strat. Tu może połączyć ludzi miłość, ale też interes związany z użytecznością relacji. Charakteryzuje się wysoką lojalnością i wiernością. Tu punktem skupienia jest potencjał i jego maksymalne wykorzystanie oraz pragmatyzm w każdym możliwym aspekcie.

Agape (Eros + Storge) – to miłość ofiarna, skupiona na pełnym urzeczywistnieniu i ujawnieniu siebie, na dobru drugiej osoby i tworzeniu głębokiej więzi. Charakteryzuje się ogromną troską o osobę kochaną oraz bezinteresowności. Tu nie oczekuje się niczego w zamian. Tu najważniejsze jest obdarowywanie.

Mania (Eros + Ludus) – to miłość bardzo intensywna, wręcz obsesyjna, a co za tym idzie, obarczona lękiem z powodu możliwości utraty partnera. To bardzo wyczerpujący rodzaj miłości, ponieważ wymaga ogromnego skupienia na ciągłym udawadnianiu wierności, podtrzymywaniu uczucia, uwagi i zaangażowania. Wiąż jest zakłócana i płytka, ponieważ pierwszym punktem skupienia jest obawa, że w każdej chwili może dojść do przerwania relacji.

TRZY POZIOMY MIŁOŚCI

Miłość można rozpatrywać na trzech poziomach: pierwotnym, ludzkim i boskim.

Pierwotny dotyczy fizyczności, zmysłów, seksualności. Tu potrzebujemy drugiej osoby jako obiektu, przedmiotu pożądania. Tu może przejawiać się zaborczość, a nawet zniewolenie. Na tym poziomie ważne będą takie wartości, jak: totalność, żarliwość, pragnienie, czułość, bezpieczeństwo, przynależność.

Ludzki wykracza poza żądze. To poziom równości osób, partnerstwa i miłości wzajemnej. Tu już dochodzi do wymiany opartej na wolności. Na tym poziomie ważne będą takie wartości, jak: szacunek, ekspresja, lojalność, wsparcie, synergia, wrażliwość, uważność.

Boski wykracza poza obiekty i osoby. Tu nie ma już odbiorcy, tu jest jedynie miłujący, ponieważ na tym poziomie miłość jest naturalnym stanem istnienia. Każde działanie jest motywowane i wypełnione jedynie miłością. Tu miłość jest jedynym i wszystkim, co istnieje, jest oddechem, biciem serca i krążeniem krwi. Na tym poziomie ważne będą takie wartości, jak: jedność, integracja, pełnia, błogość, sens, otwartość, obfitość, ekologia, ufność.

Czasem słyszymy pozornie sprzeczne informacje na temat miłości, a tak naprawdę odnoszą się one do innych poziomów miłości. Dla przykładu na pierwszym i drugim poziomie mówi się o przeciwieństwach miłości, a to oznacza, że w świecie dualnym przeciwieństwem miłości jest obojętność. Jednak na poziomie trzecim miłość nie ma przeciwieństwa. Jest tylko miłość, bo tu wszystko jest jednością.

Miłość z trzeciego poziomu nie pomniejsza miłości z drugiego lub pierwszego. Nie można powiedzieć wyższa lub niższa miłość, nie ma sensu mówić miłość lepsza i gorsza lub ważniejsza i mniej ważna. To nie działa na takiej zasadzie. Nie ma żadnego wartościowania. To raczej trzy kolejne etapy, trzy szczeble tej samej drabiny, po której mamy się wspinać. Wszystkie są ważne i potrzebne. Nie wejdzie się na trzeci szczebel bez pierwszego i drugiego. Ktoś pięknie powiedział, że człowiek jest „ucieleśnioną duszą” i „uduchowionym ciałem” – jednością. Żadna miłość nie jest zła, lepsza, ważniejsza. Nie chodzi o licytację. Chodzi tylko o to, by integrować oraz przekształcić pierwszy stopień w drugi, a drugi w trzeci. Pierwszy poziom nie jest przeciwieństwem trzeciego, nie jest w opozycji. Pierwszy i drugi jest niezbędny trzeciemu, umożliwia zaistnienie trzeciego. Poziom cielesny nie jest mniej święty niż poziom duchowy.

UCZUCIE I DECYZJA

Miłość jest głębokim i wzruszającym odczuciem. Kiedy nas wypełnia, natychmiast szuka sposobu na przejawienie

się. Może zamienić się w cichą i wiele mówiącą łzę lub w konkretne działanie, które nazywamy dobrocią.

Miłość jest uczuciem stałym, może falować, ale nie przemija. Zakochanie, zauroczenie, a nawet największa ekscytacja może przeminąć. Czasem nam się wydaje, że miłość przemija, ale tak naprawdę jest jedynie przysto- nięta innym, chwilowo bardzo odczuwalnym odczuciem, na przykład lękiem. Tak, lęk pochłania ogromne pokłady energii i długo się utrzymuje, choć jest zupełnie nierze- czywisty. Ciekawe jest to, że w sytuacji prawdziwego zagrożenia, potrafimy połączyć się z miłością i skorzystać z jej mocy natychmiast, na przykład, gdy chodzi o dobro kogoś nam bliskiego. Miłość jest zawsze dostępna, to kwestia wyboru.

Miłość jest też decyzją. To nadaje większą pewność, stabilność i realność. Staje się stanem ducha, a to po- większa jej wpływ na wszystkie płaszczyzny naszego życia. Dla przykładu uznani guru od komunikacji oficjalnie piszą już, że miłość jest podstawową kompetencją ko- munikacyjną. W ten sposób ludzie Zachodu odkrywają prawdę ludzi Wschodu. Podobnie jest z motywacją, ponieważ miłość jest również na szczycie wśród ener- gii uruchamiających do działania i długotrwale w tym działaniu utrzymujących.

Nie muszą być spełnione żadne dodatkowe warunki. Potrzebujemy energii miłości i ona natychmiast jest, ponieważ otacza nas ze wszystkich stron, przenika nas – jest wszędzie, jest w nas. A my wciąż jej szukamy, jakby „jest w nas” oznaczało „ukrywa się w nas”. Miłość się nie ukrywa, to my się ukrywamy, to nas nie ma.

Czasem odpowiadamy na wezwanie miłości, lecz nie zawsze wiemy, że to jej działanie w nas. Kiedy coś jest dla nas piękne, to znaczy, że zadziałała miłość, ponieważ piękno podąża za miłością. Tylko miłość potrafi każdą rzecz, nawet najskromniejszą, uczynić piękną. Jeżeli czegoś nie darzymy miłością, wydaje się nam brzydkie lub w najlepszym razie nijakie. Miłość jest najcudowniejszym zjawiskiem we wszechświecie. Wiele rzeczy może nas zadowolić, ale jedynie miłość może nas uszczęśliwić.

Miłość jest żywa. Oddycha. Przemienia w piękno nasze życie i jest motorem naszego działania. Każdy, kto niszczy miłość, niszczy życie. Nie tylko swoje lub cudze, ale w ogóle życie. Człowiek fizycznie umiera, gdy jego serce przestaje funkcjonować i przetaczać krew, lecz staje się martwy, nawet fizycznie żyjąc, gdy przestaje czuć miłość.

NATURALNY STAN ISTNIENIA

Miłość jest naszym naturalnym stanem istnienia, jest efektem nawiązania kontaktu ze swoją duszą. Definiuje i określa istotę tego, kim jesteśmy. Dzięki temu staje się sposobem życia, postawą. Towarzyszy nam, przestaje być adresowana do kogoś, a co za tym idzie, ograniczona do relacji z kimś – staje się raczej przestrzenią, w której się poruszamy, w której żyjemy i w której jesteśmy częścią.

Miłość jest energią, która nas stwarza. Powiedzieć, że nas utrzymuje przy życiu, to za mało – miłość żyje nami, a my żyjemy miłością – jesteśmy jednością.

Tylko za przyczyną naszego ego mamy odczucie, że jesteśmy oddzieleni, ale tak naprawdę, nie ma żadnego realnego oddzielenia. Ego walczy z pełną miłością, ponieważ gdy pojawia się miłość z trzeciego poziomu, wszelkie iluzje znikają. Odkrywamy, że jesteśmy zjednoczeni z istnieniem, z egzystencją i zawsze tak było, jest i będzie. Miłość jest sednem naszej istoty, naturalnym stanem świadomości. Nie wymaga żadnego wysiłku. Nie możemy jej osiągnąć, mamy jedynie zauważyć, że nie możemy jej uniknąć. To jest koniec podróży, lecz nie koniec życia. Właściwie wtedy życie się zaczyna.

OBDAROWY- WANIE

Miłość jest obdarowywaniem, a nie otrzymywaniem. Jeśli nie miłujemy całym serem, stajemy się handlarzami, a miłość nie jest towarem, za który możemy lub mamy coś otrzymać. Miłość jest błogosławieństwem, dzięki któremu znika lęk, dzięki któremu odzyskujemy wolność. Taka miłość jest na poziomie trzecim, a prawdziwość, która wprowadza na ten poziom, zawiera się w zdaniu: Im bardziej miłujemy, tym bardziej doświadczamy miłości.

Krok pierwszy polega na napełnieniu się miłością, drugi na bezwarunkowym obdarowywaniu, trzeci na zauważeniu,

że otrzymujemy ze wszystkich stron. To, czy otrzymamy, nie ma właściwie żadnego znaczenia, ponieważ już na początku byliśmy napełnieni. Nie musimy otrzymywać, jesteśmy sami ze sobą szczęśliwi, już doświadczamy pełni miłości. Z tego wynika, że miłość pomaga przede wszystkim miłującym, a później wszystkim i wszystkiemu, co jest miłowane.

Trzeba mieć, by móc dawać – to niby takie oczywiste. Kiedy doświadczamy obfitości, rozdajemy bez warunków i ograniczeń – cały czas, ponieważ nie może tego zabraknąć ani jutro, ani kiedyś. Jak może zabraknąć tego, co jest wszechobecne i wieczne? Nawet nie ma sensu odmierzać, ponieważ nie można miłować mniej lub więcej. Miłość nie jest ilościowa.

Dopiero taka miłość wydobywa nas z otchłani lęku i braku ku wolności i obfitości. Tylko taka miłość pozwala wnikać w istotę rzeczywistości i poznać prawdę. Miłość musi stać się stanem ducha, czymś tak oczywistym jak powietrze, o którym w ogóle się nie myśli w czasie oddechu.

MIŁOWANIE SIEBIE

Kwestią podstawową jest miłowanie siebie – to początek i koniec. Miłość jest szczytem uważności – totalną obecnością. Być oznacza być miłością.

Miłuj siebie oznacza odzyskać moc, świadomość, wolność, szczęście, spokój, poznać prawdę, pozbyć się lęku, zrezygnuj z osądzania. Miłuj siebie oznacza: wejdź w jedność, akceptuj wszystko takim, jakie jest i rozwijaj się. Jeżeli nie jesteś w stanie miłować siebie, to nie będziesz w stanie miłować kogokolwiek innego.

Nie jest możliwe poznanie miłości, dopóki nie miłuje się samego siebie. Człowiek miłujący siebie, zaczyna szanować siebie, a jeżeli miłuje i szanuje siebie, to podobnie będzie postępować ze wszystkimi innymi, ponieważ głęboko rozumie, że wszyscy są w podobnej sytuacji i potrzebują tego samego, co on sam. Dzieląc się, pomnaża, dzieląc się, wskazuje drogę.

Osoba miłująca obdarowuje bez oczekiwania, że coś otrzyma w zamian i jest wdzięczna, że ktoś zechciał przyjąć dar – mógł przecież odrzucić. Niepotrzebne jest nawet słowo dziękuję.

INNERMASTERING® VALUES CARDS

InnerMastering® Values Cards to zestaw kart wartości. Kolorystyka kart odzwierciedla model Spektrum Światła, a każda karta zawiera dodatkowe informacje, dzięki którym możliwa jest praca z większą liczbą aspektów.

Informacje umieszczone na karcie:

- Kolor karty wskazuje na poziom złożoności i centrum energetyczne.
- Litera określająca sposób wchodzenia w relacje, preferowany rodzaj miłości.
- Trigram określający energię żywiołu.
- Kolorowy kwadrat wskazujący na odpowiednik w modelu Gravesa.

Całość została wykonana z ogromną dbałością o zgodność merytoryczną i energetyczną

związaną z połączeniem różnych modeli.

Przyporządkowanie nazw wartości do poziomów świadomości oparto na wieloletnich autorskich badaniach i doświadczeniu zespołu ekspertów z InnerMastering® Institute. Każda karta (wartość) jest ułożona w zgodzie z zasadami systemowymi i ma swoje określone miejsce w macierzy systemowej.

InnerMastering® Values Cards to wieloaspektowe i wielofunkcyjne narzędzie. Poza pogłębianymi możliwościami pracy indywidualnej i zespołowej może być stosowane w fazie diagnozowania zagadnień dotyczących m.in. aspektów relacyjnych, energetycznych, stylu zarządczego i kultury organizacji.

ZASTOSOWANIA IMVC:

- W szerokim spektrum diagnostycznym (m.in.: rodzaj motywacji i energii zasilającej, sposób budowania relacji, poziom świadomości).
- W sesjach coachingowych w nurcie holistycznym.
- W mediacjach i konsultacjach.
- W pracy z parami.
- W sytuacjach konfliktowych.
- Podczas lekcji wychowawczych i w pracy z młodzieżą szkolną.
- W definiowaniu i redefiniowaniu systemu wartości.
- W procesach decyzyjnych.
- W budowaniu i harmonizowaniu zespołów.
- W pogłębionej medytacji i autodiagnozie.
- W sytuacji wypalenia zawodowego lub utraty motywacji.
- Do diagnozy stylu przywództwa.
- Do diagnozy kultury organizacyjnej.
- W procesach rozwojowych w metodologii InnerMastering®.
- W pogłębionej pracy z modelem HOPERS®.

InnerMastering® Values Cards to zaawansowane narzędzie pracy dla trenerów, coachów, przedstawicieli działów HR, konsultantów IVC (International Values Consultant), menedżerów, logoterapeutów, psychoterapeutów, ambasadorów wartości w firmach. Na zestaw składa się 96 kart z wartościami w 6 językach, ilustrowanych autorską grafiką odzwierciedlającą ich znaczenie.



INNERMASTERING® VALUES CARDS



Values
Academy

CERTYFIKACJE

INTERNATIONAL VALUES CONSULTANT



INDIVIDUAL



TEAM



ORGANIZATION



TRAINER