

28 декември 2009

До: Практикуващите Тенсегрити

Тема: Семена за Новото Десетилетие

Радостни поздравии на всички! Идва Нова Година и Ново Десетилетие!

Прегледахме писмата от последната година с вашите намерения за Новата Година, и бяхме впечатлени виждайки еволюцията, която се вижда от тях, виждайки колко много от вас са стигнали толкова далече през изминалата година, през изминалото десетилетие. И се надяваме, че с идването на следващата година, преди да отделите време, за да дефинирате нови мечти, нови планове, нови стъпки, ще отделите време, за да отдадете признателност към себе си и към това, което СТЕ направили, и как определянето на проект и споделянето му със свидетел наистина работи! Виждаме това в писмата ви, когато пишете за това, как сте започнали нови връзки, нова работа, преместили сте се в нови градове, установили сте нови настроения в дългообитавани места, връзки или работа, нови съзидателни усилия, нова яснота. Наистина е удивително да наблюдаваме на какво сте способни, когато съсредоточите вниманието си върху нещо!

*Over the last ten years, through workshops and in letters, we have been tracking our relationship with power—first examining where we believed we were worthy or not, based on comparisons related to culture, gender, color, age, social class, bank account, etc.*

През изминалите десет години, по време на семинари и чрез писмата ви, ние проследявахме нашите взаимоотношения със Силата – на първо място, изследвайки къде вярвахме, че сме – достойно или не, основавайки се на сравнения на култура, пол, цвят, възраст, социална класа, банкови сметки и т.н.

Идентифицирайки тези области като наблюдаваме собствените си животи, и нашите семейни линии и култури, започнахме да откриваме начини да заобикаляме тези вярвания. Някои от тях изчезват, други стават като стари износени чорапи – цветът им не е толкова ярък, тяхното влияние не е толкова силно. Други вярвания все още се мотаят – стари приятели, с които сме се научили как да бъдем търпеливи и с времето как да се отнасяме различно, или от които да се освободим. След всичко това, фокусът се измести далеч от правенето на сравнения и битки за надмощие към изявяване на нашата истинска стойност, открита вътре в нас, там, където разпознаваме себе си като универсални същества, обитавани множество чудни форми. Като универсални същества ние приемаме, че истинската сила е да направим прехода от това да сме фокусирани главно върху въпроса „Какво ТЕ могат да направят, за да променят нещата?“ към фокусирането все повече към въпроса: „Какво мога АЗ да направя за това?“ Както Дон Хуан казал на Карлос Кастанеда: Никой нищо не прави никому, още по-малко – на един виждащ, на едно същество по път със сърце. Да приемем това, казваше Карлос Кастанеда, е първата крачка към обичта и качествата на водач.

Така, сега, като единно тяло от практикуващи, сме готови да се изместим от фокусирането върху МОИТЕ цели, МОИТЕ мечти към една по-широка перспектива на водачеството: Как мога аз да бъда светлина за самия себе си, моите любими хора, семействата, културата, общностите, местата, където живея, работя и творя? Как да осъществя моя дял в развиването на осъзнаването на хората, изместващо се към ново време, време, което може да бъде описано, както Бъкмистър Фулър казваше, чрез прехода от „аз ИЛИ ти“ към „аз И ти“, „далеч от производството на вѳоръжение към производството на „животоръжение“?

Бяхме вдъхновени за това от филма *Invictus*, който ни напомня, че можем да бъдем по-големи от това, което можем да си представим, много по-пламенни, по-щедри, по-великодушни и

прощаващи (буквално for-giving=за-даване) и по този начин може да създадем един по-добър свят, в който да живеем. „Опрощаването отстранява страха”, казваше Нелсън Мандела, който беше един от героите на Карлос Кастанеда. Така, ако можем да простим на себе си и другите грешките в преценките и сравненията, в търсенето на външни идеи за силата, ние може да станем неизчерпаеми, наистина могъщи същества, каквито сме създадени да бъдем. Следните думи на Мариан Уйлиамсън са често свързвани с горните думи на Нелсън Мандела:

„Нашият най-голям страх не е в това, че сме неадекватни. Нашият най-голям страх е, че сме неизмеримо могъщи. Светлината в нас, а не тъмнината в нас е това, което ни плаши. Ние се питаме: Кой съм аз, че да съм брилянтен, великолепен, талантлив, баснословен? Всъщност, кои си ти, че да не си това? Ти си дете на Бога. Това, да се правиш на незначителен, не дава тищо на света. Няма нищо просветлено в това да се стесняваш, за да не се чувстват несигурни другите около теб. Ние сме предопределени да сияем, както сияят децата. Ние сме родени за да проявим славата на Бог, който е в нас. Тя не е само в някои от нас, тя е във всеки. И като позволяваме на вътрешната си светлина да засияе, ние подсъзнателно позволяваме на другите да направят същото. И когато сме се освободили от собствения си страх, само нашето присъствие автоматично освобождава другите.”

Така с признанието към основите, които сме положили през последните десет или повече години (ако сте били с нас дълго), или през последния период от време (ако сте ярко сияещ начинаещ), всеки от нас може да провери:

- Къде виждам себе си след една година?
- А след пет години?

И за тези, които искат смело да изминат разстоянието:

- Къде виждам себе си след десет години?

Всеки от нас може да сънува напред просто за удоволствието от това! Тайша Абелар описваше този вид сънуване като хвърляне на радостна мрежа от намерение, където можем да видим какво улавяме в тази мрежа. Какво се връща в нашето осъзнаване и опит след като сме хвърлили мрежата?

„Използвайте въображението си”, казваше тя. Тя напомняше думите на Албърт Айнщайн: „Въображението е по-важно от знанието. Защото знанието е ограничено до това, което сега знаем и разбираме, докато въображението обгръща цялата вселена и всичко, което ще бъде някога в нея.”

Нека да използваме въображението си докато хвърляме нашите мрежи във следващата година, следващите пет години, следващите десет години!

Всеки от нас би могъл да ползва следващите области като насока, която да подпомогне да структурираме нашето „хвърляне на мрежата”:

- Какъв е главното, върху което ще се фокусирам през следващите една, пет или десет години?
- В какви нови творчески усилия или подходи участвам?
- Кой е около мен? Около кого съм аз? Как се чувствам заедно с тези същества? Какво създаваме заедно?
- Къде съм? Как изглежда това място?

•Какво съм осъществил? (Пример: Дали съм построил къща, която хармонира с околната среда? Дали съм завършила образованието, от което се нуждая, за да бъда учител или изследовател? Създадох ли мир в дома си? Записах ли албумът, който исках да споделя с другите? Засадох ли дърветата в градината или в парка, или подготвих ли крупномащабното засаждане на дървета, за което мечтая? Започнах ли изработването на бижута, които да

носят намерението за радост за другите? Участвах ли най-после в тази програма за микро взаимозаемане? Или подготвих ли онзи уебсайт за международно сътрудничество между адвокатите, защитаващи правата на децата?)

•Как се чувствам при това?

•До какви нови сънища ме доведе това?

Съветваме ви да споделите тези открития със свидетел!

За да поддържаме това упражнение, предлагаме две неща: Първото е нещо, което е добре известно на опитните практикуващи:

Почистете вашето работно място или мястото, където живеете, или част от това пространство, освобождавайки се от всякаква бъркотия и поставяйки вдъхновяващи или практични книги, обекти, картини или др. в това пространство, изразяващи това, което възнамерявате през Новата Година, а също и такива, които изразяват това, което възнамерявате за Новото Десетилетие. След това, изберете една дейност, свързана с намерението ви и нека Новата Година ви завари изпълнявайки тази дейност – ако ще водите певчески хор, например, то нека Новата Година ви свари изучаващ ноти, или пишец до потенциални членове на хора, или нахвърлящ програма за представление.

Следващата поддръжка за това е десет дневно пътуване, започващо на 1 януари (или за тези от вас, които четат това след 1 януари – в деня на прочитането на това писмо). Всеки ден е посветен на отделна тема, която да следвате:

Ден 1: Благодарност към всички, които са ви помогнали в живота ви.

Ден 2: Опроцаване.

Карол Тигс казваше, че нашата култура е толкова много *for-taking* (за-взимане), но какво става с *for-giving* (за-даване) ?

Ден 3: Поемане на грижа – за някакво домашно животно, към самия себе си, децата ви, растения и др.

Ден 4: Преглеждане и осъзнаване на това колко много имате

Ден 5: Освобождаване от това, което не ви е нужно.

“Раус, Раус! Възкликна Флоринда Донър-Грау с ръце във въздуха”

Ден 6: Дълбоко слушане—на някого, на себе си, на вятъра и дърветата, на музикално произведение –изборът е ваш

Ден 7: Писане—изразявате какво виждате, чувате и т.н.

Ден 8: Просто движение, кънки, ходене пеша, екскурзия сред природата (за част от деня)

Ден 9: Изпратете добри мисли към другите, напишете писма за мира

Ден 10: Ваш избор—работете по творчески проект, ден за глупости, каквото ви харесва!

И за всеки от вас, който иска да иде още малко по-далеч:

Ден 11: Ден за почивка (Приятна дрямка, почивка от телефонните обаждания, място, където си почивате)

Може да се окуражавате един друг, да се чувате със свидетеля си или практикуващата група, и т.н. Чувствайте се свободни да ни изпращате въпроси по e-mail или идеи, и ни ИЗПРАТЕТЕ ОТКРИТИЯТА СИ относно това начинание да Новата Луна на 15 януари! Може да включите:

•На какво бихте желали да отдадете признание – как сте учени и израли – през последните десет години, пет години, една година..

•Къде се виждате след една – пет – десет години.

•Какво ви завари да правите Новата Година.

•Какво се случи през всеки от десетте дни, през които отглеждахте семената за Новото Десетилетие.

И като напомняне, ако се поддавате на настроението „това е твърде трудно”, ви предлагаме една поема, която е въодушевила Нелсън Мандела да продължи да сънува своя сън за нова

*Южна Африка, за „нацията на дъгата”, по време на 27 годишното си затворничество. Авторът на стихотворението е английският поет Уилям Ърнест Хенли, чието недобро здраве е довело до загубата на стъпалото на левия му крак на 13 годишна възраст, и който е написал тази поема от болничното легло на 26 годишна възраст. Независимо от инвалидността си, той упорства и преуспява с един крак, водейки активен живот и успешна кариера, отглежда семейство и живее до петдесет и три години.*

Invictus (Непокоряем)

Изпод нощта, която ме покрива,  
Черна като ада от полюс до полюс,  
Аз благодаря на всички божества  
За непокоряемата си душа.

В безпощадните лапи на обстоятелствата,  
Аз не трепнах, нито проплаках.  
Под сопата на съдбата  
Главата ми е окървавена, но не преклонена.

Отвъд това място на ярост и сълзи  
е надвисналия Ужас на тъмнината.  
Заплахата на годините  
Все още посрещам и ще срещам безстрашно.

Няма значение колко е тясна вратата,  
колко пълен с наказания е свитъкът.  
Аз съм господар на съдбата си.  
Аз съм капитан на душата си.

*Щастлива Нова Година, Щастливо Ново Десетилетие, Щастлива Нова Ера!*

*С обич,  
Клиъргрийн и Инструкторите по тенсегрити*