

Kieszonkowy podręcznik wartości
zwierciadło dla duszy

DADI JANKI

Tytuł oryginału: A pocket book of values
Książka w języku angielskim do nabycia poprzez
www.bkpublications.com

Wydana nakładem BK Publications
Prawa autorskie Companion of God – BK Publications

Przekład polski – bezpłatny, dystrybucja nieograniczona (wydawnictwo
BK Publications nie określiło żadnych warunków ani ograniczeń)

Akceptacja

Bezwarunkowa akceptacja drugiego człowieka pozwala mu zdjąć wszystkie maski i poczuć się swobodnie takim, jakim jest. Poczucie bezpieczeństwa płynące ze świadomości, że jestem akceptowany, daje mi wolność bycia sobą oraz stwarza szansę poznania i zaakceptowania siebie.

Dokładność

Dokładność nie ogranicza się do perfekcyjnego wykonywania zadań i wyznaczania standardów. W kategoriach duchowych dokładność oznacza przede wszystkim świadomość konieczności tworzenia harmonijnych związków. Inspirując kolegów, przyjaciół, rodzinę swoją postawą pełną entuzjazmu, zaufania, pewnością działania, mam szansę rozwijać dokładność i pogłębiać szacunek do siebie.

Elastyczność

Lekkość i łatwość natury umożliwia mi umiejętne i swobodne przystosowanie się do nowych sytuacji i różnorodnych sposobów działania. Często ludzie stawiają opór wobec nowych pomysłów i zmieniających się okoliczności z powodu zazdrości, braku zaufania, zadawnionych pretensji. Kiedy odrzucę wszystkie negatywności, zacznę tworzyć pozytywne wizje. Wtedy każdą nową scenę sztuki życia będę postrzegać z otwartym umysłem i sercem gotowym na przygodę.

Docenić wartość

Nawet, jeśli nie zamierzam krytykować, często podświadomie zatrzymuję się na słabościach i błędach innych ludzi. Im głębiej rozwijam zdolność dostrzegania oraz uwydatniania dobra w ludziach i okolicznościach, tym większa moja radość i szczęście. Jeśli natomiast nieustannie myślę: „On jest zły.” „Ona nie ma racji.”, stwarzam barierę, która uniemożliwia mi odkrywanie własnego dobra.

Równowaga

Oznaką równowagi w życiu jest poczucie spełnienia, optymizmu i przejrzystości umysłu. Podstawą osiągnięcia takiego stanu jest troska o siebie w wymiarze duchowym, co oznacza, że w każdej chwili przekształcam umysł w spokojny, kochający i uważny. Wówczas intuicyjnie będę wiedzieć, ile czasu mam poświęcić sobie, a ile przeznaczyć na wypełnianie pozostałych obowiązków. Tylko, kiedy sam jestem w najlepszej formie, mogę innym dawać to, co najlepsze.

Życzliwość

Jedynie zachowując postawę pełną miłości do bliźnich, bez względu na to, jacy są, mogę im służyć i pracować na ich korzyść. Pomagać ludziom wydobyć z siebie wszystko, co najlepsze, to przede wszystkim nie koncentrować się na tymczasowych nastrojach bądź przemijających skłonnościach. To nie szukać w ludziach i sytuacjach korzyści dla siebie, ale pracować dla korzyści innych. „Jaki może być mój wkład w tę sytuację?” Muszę zadać sobie to pytanie i szczerze na nie odpowiedzieć. Gotowość do bezinteresownego dawania jest sekretem wewnętrznego zadowolenia.

Odwaga

Jeśli potrafię utrzymywać umysł w czystości i spokoju, stawię czoła każdemu wyzwaniu. Zawsze też mogę liczyć na pomoc Boga. Jedynym warunkiem, jaki muszę spełnić, to wykazać minimum odwagi i odrzucić smutne myśli oraz negatywne uczucia. Wtedy czysta miłość będzie moim przewodnikiem.

Troskliwość

Opanowanie i serdeczność wobec ludzi w każdej sytuacji wyrażają moja prawdziwą troskliwość. Jeśli w pełni uświadomię sobie, że ja i otaczający mnie ludzie jesteśmy jedną rodziną, zawsze będę uważny i troskliwy. Nawet najdrobniejszy gest może wiele zmienić w życiu drugiego człowieka. Potrzeba tak niewiele, by zrobić tak wiele.

Wolność od trosk

Połączenie odpowiedzialności z poczuciem wolności od trosk może wydawać się nierealne. Jednak zdołam to osiągnąć, pod warunkiem, że będę skupiony na sobie. Ufając wewnętrznemu źródłu siły, pozwalam prowadzić się duchowym zasadom i wartościom. Wówczas wszystko podąża we właściwym kierunku. Jeśli z taką świadomością przyjmuję na siebie odpowiedzialności i wypełniam obowiązki, nie muszę martwić się o rezultaty. Zawsze będą korzystne.

Zmiany

Podróż życia polega na nieustających zmianach. Życie jest zmianą, ruchem i rozwojem. Potrzebuję wewnętrznej stabilności i spokoju, szczególnie, gdy wokół szaleją burze zmian i wszystko jest nietrwałe. Moje wewnętrzne oko zapewnia mi siłę i zdolność radzenia sobie z różnorodnymi, coraz to nowymi sytuacjami. Pomaga myśleć jasno, odważnie i zdecydowanie. Zakotwiczony w porcie wiecznej, niezmiennej duchowej prawdy nie muszę opierać się zmianom, ale wręcz przeciwnie, mogę wyjść im na przeciw. Zmiany mogą być znakami czasu albo budzikami dla świadomości. Ścieżka samorealizacji jest procesem zmiany – drogą wewnętrznego przekształcania i odzyskiwania zwierzchnictwa nad sobą.

Dobroczynność

Mówi się, że dobroczynność zaczyna się w domu. Jednakże często łatwiej jest przekazać coś cierpiącym w dalekich krajach niż przeznaczyć odpowiedni czas i energię dla osób najbliższych. Nie zawsze potrafimy w sposób spontaniczny i naturalny okazywać szacunek tym, którzy sami siebie nie szanują, traktować juniorów z takim samym wyczuciem jak seniorów. A okazywanie szacunku sobie może okazać się jeszcze trudniejsze. Powinienem rozmawiać ze swoim umysłem w sposób pełen miłości. Kiedy popełniam błędy, nie powinienem się poddawać, a raczej dodawać sobie otuchy i kontemplować najpiękniejsze aspekty życia. Moim zadaniem jest rozwijać i pielęgnować w sobie miłość do ludzkości, szacunek do przyjaciół i rodziny, i rozkoszować się czystą miłością Boga, która jest prawem całego wszechświata.

Duchowa wesołość

Optymistyczne podejście do życia jest najlepszym sposobem na codzienną radość. Pomaga mi w tym poranna medytacja. Miłość i światło są ze mną przez cały dzień. Kontakt z Bogiem, jego pełnym dobroci wejrzeniem, zapewnia mi doświadczanie szczęścia i podróżowanie przez sceny życia bez śladu znużenia.

Czystość

Umysł i serce powinny być utrzymane w czystości i porządku. To jeden z najważniejszych warunków. Pozbawiony kontroli umysł staje się samowolny, a ja stopniowo tracę szacunek do siebie. Zaczynając każdy dzień od spokojnej refleksji i pozytywnych, kochających myśli, oczyszczam się z cynizmu i nieuprzejmości. Powinienem uczynić swój umysł tak pięknym, że Sam Bóg zechce go odwiedzić.

Współczucie

Jeśli jestem naprawdę miłosierny, potrafię dostrzec w każdym to, co wyjątkowe. Niezachwiana wiara w dobro i wyjątkowość drugiego człowieka są szczególnie potrzebne w chwilach głębokiego kryzysu. Subtelnie wspierająca postawa mogą pomóc mu odbudować szacunek do siebie. Nigdy nie wolno mi odwrócić się od drugiego człowieka.

Koncentracja

Koncentracja i spokój są szczególnie ważne w okresie napięć, palących terminów i kłopotów. Powinienem przestać się martwić, miotać od jednej sprawy do drugiej, nie irytować się i nie oskarżać nikogo wokół. Takie zachowania jedynie marnują moją energię. Zdecydowanie lepiej poradzę sobie ze stresem, zachowując postawę pełną miłości do siebie i okoliczności. W ten sposób dodam sobie duchowej energii. Życzliwe i współczujące podejście do życia pomaga zachować przejrzystość umysłu, skupienie i przenosi mnie na wyższy poziom duchowej inteligencji.

Stalość

Aby być dla innych jak opoka, sam muszę twardo stać na ziemi. Muszę wiedzieć, kim jestem i co mogę ludziom dawać. Codzienna poranna medytacja pomaga rozwinąć taką stałość charakteru. Każdego dnia wczesnym rankiem ładuję swoje duchowe baterie, biorąc spokój i miłość od Boga. Dzięki temu idę przez dzień wzbogacony Jego mądrością, zawsze gotów pomagać innym.

Zadowolenie

Im więcej pozytywnych myśli, tym więcej wewnętrznego zadowolenia. Nie jest sztuką czuć się dobrze, kiedy wszyscy wokół chwalą nas i doceniają. Dowodem prawdziwej siły duchowej jest niezmaćone zadowolenie w obliczu krytyki i odrzucenia. Ucząc się miłości od Boga poprzez głęboką kontemplację, mam szansę wejść na taki poziom duchowego rozwoju. Jeśli dobrze zrozumieć Jego lekcje, przestanę odrzucać i krytykować. Niezależnie od okoliczności będę mieć tylko dobre życzenia, a wówczas zadowolenie nigdy mnie nie opuści.

Opanowanie

Stan wewnętrznego spokoju chroni mnie przed niewolą własnych emocji. Pomaga mi zachować opanowanie nawet w towarzystwie ludzi skrajnie wzburzonych. Opanowanie nie ma nic wspólnego z chłodem czy obojętnością. Wręcz przeciwnie, wymaga rozwinięcia głęboko troskliwej natury, gotowej w każdej chwili łagodzić spory i służyć ludziom w sposób możliwie najlepszy.

Współpraca

Współpraca wymaga wiary, miłości i zaufania. Rodzi się z miłości i szacunku do wyznaczonych zadań oraz świadomości unikatowej roli każdego uczestnika. O prawdziwej współpracy można mówić tam, gdzie ludzie darzą się czystymi uczuciami i dobrymi życzeniami. Najwyższą formą współpracy jest współdziałanie z Bogiem w Jego zadaniu. To najwyższy poziom współpracy.

Odwaga

Jeden z najwyższych przejawów odwagi polega na zdolności stawienia czoła własnej negatywności bez poczucia winy i jednocześnie podjęciu odpowiedzialności za przekształcenie. W tym celu potrzebuję głębokiego wejrzenia w siebie i rozpoznania własnej esencji. O co troszczę się najbardziej? Odpowiadając na to pytanie, mam szansę dostrzec własne dobro. Wówczas Bóg, jeśli tylko poddam się Jego działaniu, przywróci mi oryginalną naturę. Naturę wrażliwą i miłosierną, o której można nawet powiedzieć, że jest boska. Odwaga, aby porzucić negatywne myśli i uczucia, będzie tym większa, im głębiej zrozumiem i zaakceptuję, że „boskie ja” nie jest czymś odrębnym ode mnie. Jestem tym w swojej oryginalnej postaci.

Siła twórcza

Czyny oparte na cnotach rodzą się w wewnętrznej świątyni ciszy. Źródła inspiracji tkwią w głębi mojej istoty. Nasieniem każdego działania jest myśl. Każda myśl jest stworzeniem myśliciela, czyli duszy. Mogę wybierać i decydować, jakie myśli chcę tworzyć. Jakie jest moje myślenie, takie są moje czyny i takie doświadczenie życia. Zagłębiając się w siebie, sięgam do tego miejsca, gdzie króluje spokój, bezruch i czysta miłość. Każda myśl, jaką stwarzam, przynosi korzyści mnie samemu i ludzkości.

Stanowczość

Spokojna obserwacja sytuacji, bez osądzania i krytyki, umożliwia mi rozpoznanie, co w danej sytuacji powinienem zrobić. W podejmowaniu decyzji skutecznie pomaga szczerą wewnętrzną rozmowę. Powinienem zapytać siebie: W jakim stopniu skorzystają na tym wszyscy zainteresowani? Gdybym zapytał Boga, co zrobiłby w tej sytuacji, jaka byłaby Jego rada?

Zdecydowanie

Na ścieżce duchowej zdecydowanie odgrywa bardzo ważną rolę. Pomaga kroczyć naprzód. Nie ważne, jak wielki jest mój entuzjazm, jak wyrazisty mój cel, bez zdecydowania wcześniej czy później poddam się. Muszę być niezwykle czujny, aby w trudnych chwilach zdecydowanie nie przerodziło się w upór. W takich momentach szczególnie ważne jest usunięcie z umysłu wszelkich śladów napięcia i chęci stawiania oporu. Poświęcam odpowiedni czas na medytację i refleksję. Czy wiem, na czym polega skuteczne i miłosierne działanie? Odpowiedź pojawi się spontanicznie w ciszy i spokoju.

Godność

Traktuję ludzi w taki sposób, w jaki sam chciałbym być traktowany. Zanim podejmę decyzję i przystąpię do działania, odwołuję się do swojej najwyższej prawdy. To pomaga mi utrzymać poczucie godności i cieszyć się szacunkiem ze strony innych.

Zdolność rozróżniania

Życie zgodne z najwyższymi zasadami etycznymi jest samo w sobie wyzwaniem. Nikt nie nauczy mnie definicji tłumaczących, jak dobrać zasady moralne do określonego typu sytuacji. W tym zakresie nie ma też żadnego podręcznika. Rozwiązania są we mnie. Kryją się w mojej zdolności rozróżniania. Aby rozróżniać, muszę porzucić negatywności. Tylko wolny umysł zdolny jest rozpoznać, o co chodzi w danej sytuacji. Tylko wolny umysł zrozumie motywy, jakimi kierują się inne osoby.

Dyscyplina

Najwyższą formą dyscypliny jest życie zgodnie z wartościami, które są mi najdroższe. Bywa, że możliwość prowadzenia takiego życia wiąże się z koniecznością rezygnacji z czegoś, na przykład: sławy, pieniędzy, statusu. Niemniej jednak nagroda jest wspaniała: szacunek do siebie, wiara w siebie i umiejętność stawiania czoła przeciwnościom z odwagą i optymizmem. Te wartości pomagają zachować przejrzystość umysłu, skupienie wewnętrzne i przenoszą mnie na wyższy poziom duchowej inteligencji.

Neutralność

Kiedy pozwalam, aby coś mnie pochłonęło, wpadam w pułapkę jednostronności.

Wtedy mowy nie ma o obiektywnym podejściu do sprawy. Znacznie lepszy i zdrowszy jest Boski punkt widzenia. Bóg widzi historię w całej rozciągłości, Jego miłość nie zna granic i zawsze przebacza. Czysta, bezwarunkowa miłość nie ma faworytów, nie broni żadnej pozycji, pragnie dla każdego tylko tego, co najlepsze.

Dawca

Brak siły duchowej czyni mnie podatnym na negatywną energię innych. Natomiast, jeśli utrzymuję stan duchowego przebudzenia, uwalniam dobroczynną energię, która wszystko, co negatywne może przekształcić w pozytywne. Działając poprzez umysł staję się dawcą w sposób naturalny.

Łatwość natury

W miarę jak wrastam na duchowej ścieżce, porzucam nawyk zamartwiania się.

Nic dobrego nie wynika z przejmowania się. Pojawiają się jedynie dodatkowe napięcia i przygnębienie. Kiedy przestaję martwić się sprawami poza moją kontrolą, a w zamian koncentruję się na tworzeniu optymistycznych i pełnych dobroci myśli, moje życie zaczyna toczyć się w bardziej niż dotychczas pozytywnym kierunku. Łatwe i pełne lekkości podejście do życia sprawia, że radzę sobie ze wszystkim.

Wzniosłość

Jeśli dążę do zdobycia stanowiska i statusu, może się zdarzyć, że ucierpi na tym moja świadomość. Jeśli zarabiam kosztem innych, w końcu przestanę kochać i szanować siebie. W rzeczywistości, w jakim stopniu bezinteresownie służę innym ludziom, w takim jestem szanowany. Czyste intencje czynią duszę wzniosłą.

Empatia

Umiejętność słuchania, rozumienia i wczuwania się w położenie innych ludzi stwarza atmosferę zaufania i przyjaźni. Jeśli potrafię słuchać, mogę pomóc ludziom odkryć ich własne rozwiązania problemów, z którymi muszą się zmierzyć.

Zachęcanie do działania

Jeśli nauczyłem się kochać siebie i akceptuję siebie, nie rywalizuję z ludźmi. Raczej z radością zachęcam ich, aby realizowali swoje marzenia. Szczerze potrafię cieszyć się z ich sukcesów i pomagać sięgać wyżej niż ja.

Entuzjazm

Życie pozbawione entuzjazmu jest jałowe i bezbarwne. Każdy potrafi cieszyć się przez krótką chwilę, natomiast utrzymanie stałego poziomu entuzjazmu w podróży przez życie jest wielkim wyzwaniem. To wielka sztuka, której sekret leży w umiejętności doceniania i wdzięczności. Czy potrafię docenić wszystko? Docenić sam cud życia, specjalności innych ludzi, piękno natury? Czy potrafię być wdzięczny za cykliczność życia, który daje każdemu szansę? Entuzjazm jest zaraźliwy, tak jak docenianie i kochanie życia.

Wiara

Sponiewierany sztormami życia, na krawędzi duchowego załamania potrzebuję wiary. Wiara jest darem, w którym mogę znaleźć oparcie. Ona pomoże mi przetrwać burze. Wiara nie zależy od zdolności intelektualnych, ale od zaufania do siebie, do swojej ukrytej, wewnętrznej siły. Wiara jest nasieniem zwycięstwa i fundamentem dla przekształcania rzeczy niemożliwych w możliwe.

Wolność

Wolność jest stanem umysłu. Kluczem do wolności jest zrozumienie siebie. Im lepiej zrozumiem siebie, tym łatwiej uwolnię się od bezużyteczności i negatywności.

Wolność oznacza wewnętrzny stan harmonii – stan zgody na siebie. Ten, kto jest prawdziwie wolny, pozostaje poza wpływami. Jest nieporuszony. Doświadcza esencji własnej istoty.

Szczodrość

Jeśli ograniczę miłość do kilku osób, straci smak i zwietrzeje. Jeśli nauczę się serdecznie i spokojnie kochać każdą napotkaną istotę, miłość ozdobi wszystkie zakątki mojego życia.

Łagodność

Filozofia nie-przemocy ma wiele poziomów. Oznacza unikanie zarówno przemocy fizycznej jak i subtelnej. Nie wolno ranić godności drugiej osoby ani narażać jej utratę szacunku do siebie. Jest to zasada etyczna wymagająca świadomości i wrażliwości na bardzo wysokim poziomie. Tylko, kiedy nauczę się postępować łagodnie z sobą, będę mógł w podobny sposób postępować z innymi.

Wielkość

Ludzie wielcy dość często spotykają się z ostracyzmem i odrzuceniem, które w rezultacie ujawniają szlachetność ich natury. Aby wielki talent mógł naprawdę służyć ludzkości, musi zostać odarty z ego. Doświadczenie samotności uczy pokory, wydobywa wewnętrzną siłę, pozwala zrozumieć siebie. Człowiek pozbawiony wszelkiego oparcia zewnętrznego, skupia się na sobie. Łatwiej rozpoznaje źródło prawdziwej szlachetności i potrzebę odnowienia związku z Bogiem.

Szczęście

Szczęście jest tam, gdzie każda chwila ma swoją wartość. Wtedy działa jak lekarstwo przekształcające osobę chorowitą w silną i zdrową. Szczęście sprawia, że rzeczy trudne stają się łatwe, a ciężkie nabierają cudownej lekkości. Prawdziwa dobroczynność polega na byciu szczęśliwym i dzieleniu się szczęściem z innymi. Bez względu na to, co się dzieje, nie powinienem utracić poczucia wewnętrznego szczęścia.

Uczciwość

Uczciwe postępowanie jest aktem odwagi. Jedną z najbardziej szlachetnych cech jest odważne przyznanie się: "Popełniłem błąd. Przepraszam. Miałeś rację." Tak naprawdę nie chodzi o to, kto ma rację, kto wygrywa na argumenty czy też czyje idee zostaną przyjęte. Chodzi raczej o umiejętność rozpoznania własnych błędów, odpowiedzialną postawę i konstruktywne wnioski. Tylko w taki sposób mam szansę dojrzewać.

Nadzieja

Jak radzić sobie w chwilach zwątpienia we własne siły? Najlepiej zajrzeć w głąb, do serca i przypomnieć sobie wszystkie dobre rzeczy, jakie miały miejsce w przeszłości – i te najmniejsze i te wielkie. Kiedy zobaczę, w ilu przypadkach przyczyniłem się do szczęścia innych, z łatwością przypomnę sobie cel życia.

Pokora

Za każdym razem, kiedy odsunę własne odczucia, opinie i z uwagą wsłucham się w doświadczenie drugiego człowieka, rozwijam w sobie pokorę. Pokora nie szuka dowodów uznania. Po prostu daje. Tylko wówczas, kiedy nauczę się cenić innych tak samo jak siebie, mogę być prawdziwie pokorny.

Bezstronność

Być bezstronnym to być niezależnym i wolnym od wpływów. To inaczej być mistrzem, prawdziwym wobec swojego wyższego ja pełnego pogody ducha, miłości i radości. Pozostaję nieporuszony wobec zmieniających się okoliczności i negatywności innych ludzi. Wtedy poczucie bezładu i złe nastroje mijają. Kiedy pełny miłości łączę się z tym, co wieczne i prawdziwe, problemy spontanicznie znajdują rozwiązanie.

Niewinność

Niewinne serce samo dla siebie jest nagrodą. Ponowne odkrycie w sobie niewinności pozwala mi na powrót doświadczać cudu bycia dzieckiem, porzucić cynizm i docenić w życiu proste rzeczy.

Wewnętrzna spójność

Życie zgodnie z najwyższymi zasadami wymaga uwagi, aby nie krytykować innych. Przejawem wewnętrznej integracji jest zdolność pozostawania w zgodzie z moimi wartościami niezależnie od zachowania innych bez najmniejszej próby udowadniania swoich racji. Wartości praktykowane w ciszy mają znacznie większą siłę oddziaływania niż te rozgłaszane na wszystkie strony.

Wewnętrzne skupienie

Zdolność czerpania radości z własnego towarzystwa jest jednym z największych darów życia. Każdego wieczoru odwracam bieg myśli od wszystkich obowiązków i stabilizuję umysł w spokoju i życzliwości. Dzięki tej praktyce mogę na co dzień podejmować coraz większe odpowiedzialności bez psychicznych obciążeń. Kiedy mój wewnętrzny krajobraz jest pełen pięknych myśli, wszystko, co robię jest przyjemnością. Łagodną postawą uspokajam chaotyczne sytuacje i daję pocieszenie zatroskanym umysłom.

Dobroć

Wielkie dusze potrafią wykorzystać każdą chwilę i każdą szansę, aby poprzez dobre myśli dawać innym szczęście. Takie dusze nie patrzą na ludzkie błędy i słabości. Ich szczerym pragnieniem jest pomóc każdemu osiągnąć najwyższy potencjał.

Lekkość

Rozmowa z Bogiem o sprawach zwykłych jest jednym z lepszych sposobów na zachowanie lekkości ducha w każdej sytuacji, nawet w oku cyklonu. Serdeczna pogawędka z Bogiem, którego odpowiedzialności są nieograniczone, potrafi zmienić zasadniczo najbardziej ponury stosunek do życia. Aby usłyszeć Jego radę, muszę utrzymywać umysł w spokoju. Regularna praktyka nauczy mnie wręcz odczuwać Boski punkt widzenia na moje drobne irytacje. Jego umysł emanuje światłością i miłością. Jeśli tylko otworzę się na działanie Boga, Jego energia uczyni każdy ciężar lekkim.

Miłość

Każdy pragnie być kochany takim, jakim jest. Kiedy w pełni doceniam innych, stymuluję ich szacunek do siebie i pomagam im rozwinąć postawę kochającą. Nawet, jeśli brak natychmiastowych rezultatów, miłość wcześniej czy później zrobi swoje.

Sposób bycia

Duchowej mądrości towarzyszy pełny wdzięku sposób bycia, którego źródłem jest miłości szacunek do całej ludzkości. Nie ma on nic wspólnego z wychowaniem ani wykształceniem, ale jest po prostu kwestią pokory. Doświadczając towarzystwa kogoś zachowującego się w ten sposób, czuję się uhonorowany do głębi. Prawdą jest, że każdy z nas zasługuje tylko na takie traktowanie.

Dojrzałość

W miarę jak dojrzewam duchowo, potrzebuję coraz mniej sztucznych wzmacniaczy szacunku do siebie w postaci pochwał i specjalnej uwagi ze strony otoczenia. Moje myśli wypełniają się współczuciem i coraz mniej w nich egoizmu. Czuję się coraz bardziej zadowolony z siebie i z życia. Łatwiej nawiązuję i utrzymuję kontakty z ludźmi i unikam zbędnego zwracania na siebie uwagi.

Miłosierdzie

Nikt tak naprawdę nie chce, aby się nad nim litowano. Jest to przykre doświadczenie. Łagodna forma zachęty może pomóc drugiemu odzyskać wiarę w siebie, optymizm i odwagę. Osoba o wysokim poziomie miłosierdzia działa na tak subtelny poziom, że wsparcie, którego komuś udziela, nigdy nie poniża ani nie uwydatnia słabości.

Posłuszeństwo

Jeśli jestem posłuszny prawu czystej miłości, moje życie toczy się we właściwym kierunku. Miłość bezwarunkowa i altruistyczna jest uczuciem czystym, rodzącym się w wewnętrznym źródle prawdy. Jeśli jestem posłuszny tej prawdzie, moje życie przekształca się w taniec radości.

Obserwacja

Praktyka cichej obserwacji życia jako niezależny obserwator umożliwia mi głębsze zrozumienie biegu wypadków i sytuacji ludzi wokół – ich zalet, trosk. Z tej pozycji mniej pochopnie osądzam, a bardziej trafnie wybieram. Jestem otwarty i uważny, wolny od wpływów danej sytuacji i subtelnych pociągnięć własnej lub cudzej natury.

Otwartość

Jeśli ulegnę jątrzącemu się wewnątrz zgorzknieniu i pretensjom, moje relacje z innymi staną się napięte i przykre. Im bardziej zamykam się przed ludźmi, tym bardziej obcy staję się dla siebie samego. Odrzucając negatywność i żal, staję się otwarty i kochający. Otwartość na życie, szanse i przygody, jakie niesie, to jedyna droga do osiągnięcia najwyższego potencjału.

Cierpliwość

Ludzie zwalczają siebie nawzajem z wielu powodów: nieporozumień, oporu wobec zmian, rywalizacji. Jeśli ktoś decyduje się polegać na negatywności, żadne analizowanie i tłumaczenie nie pomoże złagodzić sytuacji. W takich przypadkach cierpliwość i jeszcze raz cierpliwość może sprawić, że zablokowany umysł łagodnie się otworzy.

Spokój

Pierwszy krok na ścieżce przekształcania się w istotę pokojową polega na zaprzestaniu wojny z sobą. W medytacji mogę wycofać się do mojego duchowego sanktuarium i odnaleźć radość w cichym i spokojnym nurcie kochających myśli przenikających moje jestestwo. Dopiero, gdy uspokoję wszystkie zawirowania w umyśle, będę mógł wnosić światu pokój. Rozwinąwszy do pewnego stopnia wewnętrzny spokój, mogę usłyszeć głos mądrości. On podpowiada jak i gdzie kierować energię, aby przynosiła największe korzyści.

Wytrwałość

Umiejętność znajdowania radości tu i teraz, dawania z siebie tego, co najlepsze, chroni mnie przed życiowym zmęczeniem. Gdy tylko moje życiowe siły zaczynają słabnąć, wzmacniam koncentrację na tym, co właśnie robię. Staram się ponownie odnaleźć radość i podejść do zadania z miłością. W ten sposób skutecznie uzupełniam zasoby energii.

Pozytywność

Mając bardzo spokojny umysł, mogę wejrzeć głębiej w sytuację i zrozumieć ukryte znaczenia. Nie ważne jak pesymistycznie jawi się problem na zewnątrz, jeśli utrzymam pozytywne nastawienie, ostatecznie wszystko rozwiąże się optymalnie.

Siła

Kiedy połączę siłę wiary w siebie z czystymi intencjami, niewiele jest rzeczy, których nie mógłbym osiągnąć. Mądrze korzystając z tej siły i pracując dla korzyści innych, mogę mieć pewność, że wszystko, czego mi potrzeba, będzie nieustannie płynąć w moim kierunku.

Punktualność

Znając wartość i doceniając własny czas, w sposób naturalny i spontaniczny szanuję czas innych. Najprostszą metodą okazywania tego szacunku jest punktualność. Inaczej mówiąc, nie spóźniam się na umówione spotkania i dotrzymuję zobowiązań. Ten drobiazg wymagający nieco uwagi potrafi w cudowny sposób zmniejszyć napięcia i wspomóc bieg każdego dnia.

Czystość

Czystość ducha to piękny stan. Pojawia się wraz z otwieraniem się duszy i jej gotowością na przyjęcie czystej energii Boga, która usuwa najmniejsze ślady negatywności. Kiedy rozwijam i pogłębiam w sobie czystość, moje myśli stają się coraz prostsze i spokojniejsze, a każda pełna jest miłości i współczucia dla otaczającego mnie świata. Czyste myśli mają wielką siłę. Cokolwiek zaplanuję w oparciu o czyste myśli prowadzi do sukcesu.

Gotowość

Martwienie się, w jaki sposób zdołam wykonać zadanie i powątpiewanie we własne możliwości znacząco ograniczają zdolność stawiania czoła codziennym wyzwaniom.

Im mniej myślę o wykonaniu czegoś, tym szybciej przystąpię do dzieła, a tym samym oszczędzę sobie problemów. Dobry, przemyślany plan może tylko pomóc, ale ociąganie się i niepokój marnotrawią moją energię. Im bardziej pozytywna jest moja postawa wobec pojawiających się możliwości, tym większa moja wewnętrzna zdolność do podejmowania nowych wyzwań.

Szacunek

Kiedy nauczę się szanować siebie, ludzie wokół mnie także będą mnie szanować. W jaki sposób rozwijać szacunek do siebie? Poprzez pozytywne nastawienie umysłu i stymulowanie siebie do rozwoju i zmiany na lepsze. Arogancją jest domagać się szacunku z uwagi na pozycję bądź wiedzę i doświadczenia. Pokora w kontaktach międzyludzkich, uważne słuchanie tego, co mówią do mnie inni, przynoszą szacunek ze strony otoczenia. To prosta zależność: otrzymuję to, co daję.

Odpowiedzialność

Ten świat jest sceną, a my wszyscy – aktorami. Każdy aktor ma swoją unikatową rolę. Ponosi odpowiedzialność za swoje działania. Poczucie odpowiedzialności przejawia się we właściwym podejściu do zadań, bez względu na to, czy są to drobne czynności, czy wielkie wyzwania. Każdy z nas ma swoją rolę do odegrania w przekształcaniu świata na lepszy.

Królewskość

W kategoriach duchowych, królewskość odnosi się do wewnętrznego stanu godności i gotowości do pracy w służbie ludzkości. Powinienem pamiętać, że moim obowiązkiem jest nauczyć się zarządzać własnymi myślami i uczuciami z miłością i współczuciem. Dopiero, kiedy opanuję tę umiejętność, mogę zacząć myśleć o przewodzeniu innym i podejmowaniu odpowiedzialności za innych. Nie wolno mi koncentrować uwagi na słabościach ludzi ani żądać czegokolwiek od kogokolwiek.

Moim obowiązkiem jest wspierać i zachęcać przykładem. Taki przywódca nie potrzebuje uganiać się za władzą i pozycją. Nie zmusza nikogo do posłuszeństwa, a jednak ludzie spontanicznie podążają za nim.

Szacunek do siebie

Bywa, że ludzie myślą szacunek do siebie z arogancją. Jednak w rzeczywistości jedno z drugim nie ma nic wspólnego. Szacunek do siebie pojawia się wraz samodzielnym, ale bezstronnym rozpoznaniem własnych zalet i wad. Tylko wówczas mogę zacząć doceniać siebie jak najlepszego przyjaciela i doświadczać wewnętrznej radości.

Muszę być dla siebie kochającym nauczycielem i doradcą, abym mógł pokochać prawdziwie tę podróż ku ponownemu odkryciu mojego najwyższego potencjału. Wytrwale pracując nad przekształcaniem się w coraz lepszego człowieka, nauczę się szacunku, a moje życie stanie się święte.

Zwierzchnictwo nad sobą

Uleganie negatywnościom prowadzi do bardzo niepewnej egzystencji. W zasadzie nigdy nie wiem, jak się zachowam w trudnej sytuacji.

Potrzebuję regularnej pracy z myślami. Kiedy praktyka umożliwi mi tworzenie doceniających i pełnych współczucia myśli, przestanę folgować sobie. Skończę z gniewem, zgorzknieniem i uprzedzeniami. Będę zachowywał się spokojnie i mądrze. Potrzebuję cichej, pełnej miłości rozmowy wewnętrznej. Taki dialog równoważy, dodaje sił i odwagi. Stanę się jak mądry i doświadczony władca z dawnych opowieści, dobrotliwie zarządzający wewnętrznym królestwem umysłu.

Służba

Pomimo iż dosyć powszechnie dostrzega się w chciwości skuteczną stymulację, bogactwo i władza rzadko uszczęśliwiają ludzi. Bez względu na to, za czym człowiek uganiania się, kiedy już osiągnie cel, szybko traci zainteresowanie i znajduje sobie kolejny obiekt. Pragnienia są jak samonapędzająca się machina. W rzeczywistości sekret głębokiego zadowolenia polega na służeniu innym ludziom. Szef, który troszczy się o pracowników i klientów tak jak o własną rodzinę, osiąga zawodowy sukces i jest szczęśliwą istotą ludzką.

Cisza

Dopiero, gdy uciszymy trajkotanie umysłu, zdołamy usłyszeć prawdziwy głos serca i odkryć na nowo bezgłośną i krystaliczną naturę duszy. Miłość duchowa przenosi nas w ciszę oryginalnego stanu. Ta cisza jest źródłem twórczej siły i słodczy, wprowadzając w relacje harmonię i równowagę. Potrzebuję głębokiej wewnętrznej ciszy, aby Bóg mógł napęlić moje serce i umysł spokojem, miłością i potęgą.

Prostota

Wydaje się, że komplikacje są nieuniknionym produktem ubocznym współczesnego życia. W rzeczywistości potrzebuję prostoty. To prostota jest źródłem inspiracji. Spokój i jasność umysłu są najlepszą metodą na uporządkowanie sytuacji. Zachowanie równowagi pomiędzy prostotą a wygodą życia i wykorzystywaniem zasobów ziemi tylko w niezbędnym stopniu zapewni mi w życiu dostatek.

Szczerość

Praktyka cichej obserwacji życia umożliwia mi zrozumienie trosk innych ludzi. Wtedy zdecydowanie mniej osądzam. W zamian staję się bardziej otwarty i delikatny w kontaktach.

Stabilność

Umiejętność sięgania do esencji, do najgłębszych pokładów wewnętrznego spokoju chroni mnie przed wpływami zewnętrznymi, presją i naciskami. Im trudniejsza sytuacja, tym bardziej powinienem się troszczyć i dbać o wewnętrzny spokój i stabilność. Jeśli to zaniedbam, nieprzyjemne czynniki zewnętrzne i nagłe zmiany zaczną mną miotać. Kiedy zrozumieć, że jestem źródłem własnego szczęścia i spokoju oraz wprowadzę to w życie, nie będzie dla mnie rzeczy niemożliwych.

Oddanie

Ludzie, którzy znaleźli się na krawędzi życia, często wspominają o doświadczeniu siły i pomocy Boga. Boska pomoc jest dostępna zawsze, jednakże, na co dzień jestem zbyt zajęty i ograniczony własną małościowością do tego stopnia, że sięgam po nią w sytuacji ostatecznej klęski. Dusza oświecona ma naturę spokojną. Jest oddana, dzięki czemu posiada umiejętność stałego korzystania z pomocy Boga. Prawdziwe oddanie przynosi sukces we wszystkim, co robi.

Słodycz

Uszczypliwy humor z nutką krytycyzmu, choć nierzadko rani ludzi, jest w modzie. Bywa, że stosując tego typu dowcip, zrażam ludzi do siebie. Co zrobić, aby w interakcjach uniknąć tej kropli goryczy? Powinienem przestać popełniać błędy. Po prostu pozbyć się ich całkowicie. Powinienem nauczyć się kochać miłością czystą i wykształcić silną wolę, która pomoże mi zawsze być pozytywnym. Wtedy moja natura napełni się słodyczą. Osoba posiadająca prawdziwą słodycz charakteru nikogo nie rani i nie koncentruje się na słabościach.

Tolerancja

Osoba tolerancyjna posiada zdolność akceptacji i przystosowania się do każdej sytuacji. Zawsze pozostaje spokojna i zadowolona, ponieważ docenia bogactwo, jakie wnosi w życie różnorodność opinii i perspektyw. Gdzie króluje prawdziwa miłość, tolerancja nie zna ograniczeń.

Zaufanie

Im bardziej jestem szczery w stosunkach z ludźmi, tym większym cieszę się zaufaniem. Uczciwość jest czymś bardzo głębokim, ale rzadko w pełni praktykowanym. Ludzie, co innego czują, a co innego mówią. Jeśli chcę być uczciwy muszę nieustannie sprawdzać stan swojej świadomości, myśleć i działać zgodnie z najwyższymi wartościami. Ludzie głęboko ufają tym, którzy mają szczerze serca.

Zrozumienie

Jeśli potrafię wsłuchać się we własne myśli i uczucia, mam szansę wiele się nauczyć na temat natury ludzkiej. Jeśli również jestem otwarty na uwagi innych i uważnie słucham, co do mnie mówią, mogę uniknąć sideł wielu nieporozumień.

Jedność

Jedność to inaczej wewnętrzna i zewnętrzna harmonia. Powstaje na fundamencie wspólnej wizji dla wspólnego dobra i korzyści. Jedność pozwala docenić wartość i indywidualny wkład każdej jednostki. Tam, gdzie ludzie chętnie akceptują różnorodność, kwitnie jedność.

Wartość

Zanim życie nagrodi mnie awansem w jakimkolwiek wymiarze, muszę sobie na to zapracować i zdobyć prawo. W życiu nie ma nagród za darmo, nie ma drogi na skróty do sukcesu. Trzeba najpierw wiele służyć innym, aby uznali nas za godnych podejmowania odpowiedzialności. Prawo do odpowiedzialności zdobywam tylko poprzez serdeczną współpracę z ludźmi.



DADI JANKI

Radża-jogini Dadi Janki jest kobietą wielkiej mądrości. Kobieta, która dzięki głębokiemu zrozumieniu prawd duchowych, osiągnęła równowagę, spokój i szczęście. W świecie balansującym na krawędzi chaosu, jawiącym się jako bliski samozagładzie, uśmiech Dadi jest jak promień radości. Przywraca wiarę, nadzieję i miłość. To szczery uśmiech prawdy. Spojrzenie Dadi, niczym znany nam wszystkim bursztyn, emanuje ciepłem i oddaniem. W jej oczach dostrzec można Boską iskrę. To błysk oczu tej, która wie. Wizja Dadi to wizja lepszego świata. Osadza się na optymizmie i współczuciu. Jej siła zdoła natchnąć każdego, aby z rzeczy niemożliwych uczynił możliwe.

Dadi jest duszą, która wznosi się ponad wszelkie ograniczenia i podziały. Angażuje ludzi wszystkich wyznań i ścieżek, zachęcając każdego do ponownego odkrywania i odnowy indywidualnej duchowej prawdy. Mobilizuje ludzi do odpowiedzialności za siebie, do odwagi i uczciwości.

Dadi kroczy przez życie trzymając Boga za rękę. Pokazuje, że może On stać się najlepszym Przyjacielem na drodze życia. Dadi zna Boga, a Bóg zna Dadi. Są tak blisko siebie. Czy cokolwiek jest w stanie rozdzielić tych dwoje? Dadi mówi: „... poczucie przynależności do Boga napełni cię dziecięcą niewinnością i boską mądrością”. Nic dziwnego, że jej szczerym pragnieniem jest praca na rzecz umożliwienia każdemu z nas odnalezienia siebie jako dziecka Jednego Boga i doświadczenia związku z Nim jako Jedynym Ojcem. Inaczej mówiąc, nawołuje do realizacji potencjału drzemiącego w ludzkiej naturze.

Dadi Janki jest jedną z grupy oryginalnych członków Światowego Uniwersytetu Duchowego Brahma Kumaris. Rozpoczęła naukę w 1937 roku, mając 21 lat. 14 lat spędziła w zamkniętej społeczności studiując wiedzę duchową i intensywnie medytując. W 1974 roku opuściwszy Indie, przybyła do Wielkiej Brytanii, aby w Londynie założyć pierwszą zagraniczną filię BKWSU. Dziś Uniwersytet posiada swoje ośrodki w 85 krajach świata, a Dadi jest jedną z liderów. Jest duchową nauczycielką, duchową opiekunką i mentorką. Należy do „Strażników Mądrości” – międzynarodowej grupy wybitnych duchowych i religijnych przywódców. Pełni także funkcje wice-prezydenta Światowego Kongresu Wiary. Intensywnie podróżuje, dzieląc się głęboką wiedzą i doświadczeniem. Kierując się wizją świata opartego na prawie miłości, Dadi Janki dedykowała ponad 60 lat życia służbie ludzkości, nieustraszoną działaniom na rzecz pokoju i krzewieniu uniwersalnych wartości.

Najważniejsze informacje o Brahma Kumaris World Spiritual University

Światowy Uniwersytet Duchowy Brahma Kumaris jest organizacją międzynarodową, pracującą na rzecz pozytywnych zmian społecznych. Uniwersytet został założony w 1937 roku. Obecnie posiada ponad 5 000 filii w 85 krajach świata. Jako organizacja pozarządowa BKWSU posiada status doradczy przy Radzie Społeczno-Ekonomicznej ONZ oraz status konsultacyjny przy UNICEF. Jest również afiliowany przy Departamencie Informacji Publicznej. Za działalność na forum światowym otrzymał od ONZ siedem nagród pokoju. Wśród najważniejszych programów międzynarodowych zainicjowanych przez Uniwersytet wymienić można: „Milion Minut dla Pokoju”, „Globalne Współdziałanie dla Lepszego Świata”, „Żywe wartości. Program edukacyjny”. BKWSU działa na wszystkich poziomach życia społecznego. Oferuje programy przygotowane pod kątem zróżnicowanych potrzeb współczesnego społeczeństwa. Lokalne centra organizują zajęcia dla dzieci, młodzieży, rodziców, różnorodnych grup zawodowych i społecznych. Do najbardziej popularnych należą kursy pozytywnego myślenia i medytacji radża jogi, programy uczące zarządzania sobą, budowania poczucia własnej wartości i przekształcania stresu. Sercem nauk BKWSU jest radża yoga. Podstawą praktyki jest medytacja. Dla tysięcy ludzi spoza Indii radża yoga stała się drogą do zrozumienia i docenienia wartości, stworzenia wizji lepszej przyszłości i odnowy duchowej w ramach indywidualnych ścieżek.

International Headquarters

Brahma Kumaris World Spiritual University
PO BOX No 2, Mount Abu, Rajasthan 307 501, India
Tel: (91) 2974 238261 – 68
Fax: (91) 2974 238952
<http://www.brahmakumaris.org.in>
<http://www.shivbaba.org>
<http://brahmakumaris.com>

International Co-ordinating Office and Regional Office for Europe and The Middle East

Global Co-operation House
65 Pound Lane
London NW 10 2HH
United Kingdom
Tel: (44) 208 727 3350
Fax: (44) 208 727 3351
e-mail: london@bkwsu.com

Jeśli czytelnik doświadczył korzyści z lektury, ocenił ją pozytywnie i chciałby się zrewanżować, najlepszym sposobem jest dzielenie się wiedzą z innymi i działanie na rzecz pozytywnych zmian w najbliższym otoczeniu lub skontaktować się bezpośrednio z autorką pod londyńskim adresem lub Fundację Janki.
