

# Praktyka Kiedy-Która-Jak

poradnik stosowania na co dzień



63

foreword by James  
written by John Berges



EVENT TEMPLES™



<b>WSTĘP.....</b>	<b>4</b>
<b>SŁOWO WSTĘPNE.....</b>	<b>8</b>
<b>WPROWADZENIE.....</b>	<b>9</b>
Streszczenie.....	9
Event Temples – Praktyka Grupowa.....	9
Praktyka Kiedy-Która-Jak.....	11
Serce Energetyczne i Jego Sześć Cnót.....	12
<b>PODEJŚCIE DO PRAKTYKI.....</b>	<b>13</b>
Anegdota o Praktyce Kiedy-Która-Jak.....	13
Kiedy Wykonujemy Praktykę?.....	15
Pamiętanie o Praktyce .....	16
Świadomość od-Chwili-do-Chwili.....	16
Obserwacja.....	18
Wrażliwość.....	20
Medytacja Matrycy Sześciu Cnót Serca.....	22
Czujność na Wołanie .....	23
Poznanie Siebie – Śledzenie-Rozpatrzenie-Transformacja.....	24
Sześć Cnót Serca, Przegląd Rozbudowany.....	27
Konspekt Wszechświatowy.....	31
<b>PRAKTYKA KIEDY-KTÓRA-JAK.....</b>	<b>36</b>
Szkielet-Konstrukcyjny.....	36
Praktykowanie Sześciu Cnót Serca.....	40
Dzień z Życia.....	40
Nowy Dzień z Życia.....	43
<b>KOMENTARZE ODNOŚNIE PRAKTYKI.....</b>	<b>49</b>
Medytacja.....	49
Potrzeba Konsekwencji.....	49
Wyczekiwanie na Rezultaty.....	50
Wyłonienie Się.....	50
Test Teorii.....	51
Świadomość i Wrażliwość.....	52
Obserwacja.....	52
Ból Chwili.....	53
Wzloty i Upadki Praktyki.....	55
Obwinianie.....	55
Szybkie Zestroyenie.....	55
Odświeżona Energia.....	56
Kryzys.....	56
Intensyfikacja Światła.....	57
Refleksja i Retrospekcja.....	57
Akceptacja.....	58
Zestroyenie i Wgląd.....	58
Empowerment.....	59
Wolność pozwalająca na bycie Szczerym.....	60
Transfery Energetyczne.....	60
Pamiętanie o Praktyce.....	60
Neutralność.....	62
Doświadczenie Przychodzi z Praktyką.....	62



Podtrzymująca Perspektywa.....	63
Podsumowanie.....	64
<b>KIEDY-KTÓRA-JAK: PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE .....</b>	<b>65</b>
Pielęgniarka w Szpitalu.....	65
Małe Gospodarstwo Rolne Zagrożone Wielką Korporacją .....	66
Dziecko Autystyczne .....	66
Przedsiębiorca Borykający się z Nieszczęśliwymi Pracownikami.....	67
Uprzedzenie Rasowe .....	67
Kobieta Wracająca do Domu.....	68
Stres Finansowy.....	68
Trudna Decyzja .....	69
Kłęska Żywiłowa .....	70
<b>ETAP PRAKTYKI: JAK.....</b>	<b>71</b>
Aspekty Etapu Jak.....	71
Zapisywanie Doznań Praktyki Kiedy-Która-Jak.....	74
Wyrażenia-Następne.....	77
Więcej Przykładów.....	80
Kłopoty w Czasie Podróży .....	80
Przyjaciel w Potrzebie .....	81
Zwierzęta Domowe .....	81
Królestwa Przyrody .....	82
Radzenie sobie z Oczekiwaniem .....	82
Nauczyciel w szkole .....	82
Terapeutka do spraw narkotyków.....	83
<b>WIERZENIE I WIĘKSZY PLAN.....</b>	<b>84</b>
Zamiar Sercowo-Umysłowy Czyni Różnicę.....	84
Wierzenie.....	86
Większy Plan i Cel.....	89
Imperatyw Duchowy.....	91
<b>WSKAZÓWKI POMOCNE W PRAKTYCE.....</b>	<b>95</b>
Akceptacja .....	95
Zestrojenie .....	96
Świadomość .....	96
Konsekwencja .....	96
Kryzys .....	96
Efekty Praktyki .....	97
<b>NOTATKI NA TEMAT CNÓT SERCA.....</b>	<b>101</b>
Zestaw Medytacji – Wypisy z Dziennika .....	101
Wdzięczność.....	101
Skromność.....	102
Dzielność.....	102
Współodczuwanie.....	103
Zrozumienie.....	104
Przebaczenie.....	105
<b>PODZIĘKOWANIE I ZAPROSZENIE DO PRAKTYKI.....</b>	<b>106</b>
<b>Kiedy-Która-Jak: Tabela Notatek.....</b>	<b>108</b>
<b>Kiedy-Która-Jak: Mapa Notatek.....</b>	<b>109</b>



## WSTĘP

Fizyk, David Bohm, pewnego dnia powiedział następujące słowa, „...cały wszechświat musi być postrzegany jako nierozdzielna całość.” Struktura rzeczywistości przedstawiana przez fizyków dwudziestego wieku pokazuje nam, że wszechświat to w istocie ogromna tkanina współzależnych pól energetycznych, w której my pełnimy rolę aktywnych jej uczestników – a nie jedynie obserwatorów.

Energie wpływające do naszej lokalnej galaktyki rozprawdane są przez jej pole magnetyczne; w ten sposób docierają one do naszej heliosfery (pole magnetyczne układu słonecznego), do naszej planety, a następnie do każdego z nas, zraszając niczym subtelny prysznic światła. Znalezienie miejsca do ominięcia lub ukrycia się przed napływającymi energetykami nie będzie możliwe. Dosłownie wszystko dostanie się pod działanie nowych energii, które przebyły tak niezmiernie odległości po to, aby aktywować w nas tryb funkcjonowania jako inteligencja kolektywna, do którego to zostaliśmy zaprojektowani.

Nie przybędą one do nas pojawiając się znikąd jednego dnia i znikając następnego. Napływ ten będzie rozłożony w czasie i będzie trwać tak długo, aż nastąpi jego pełna redystrybucja pośród mieszkańców planety. Oddziaływanie nowych energii wprowaди nas w zdumienie z racji niebywałych przemian, jakie będą miały miejsce w naszej ludzkiej rodzinie w zakresie naszych relacji do czasu, przestrzeni, religii, rządu, przywództwa, celu, oraz naszych umiejętności zjednoczenia się jako kolektywna rasa skoncentrowana na misji doświadczania transcendencji poprzez jedność.

Nie nastąpi żaden Armageddon. Nie zostaniemy też uniesieni na podniebnych skrzydłach istot pozaziemskich. To, co nas czeka, to wynikająca z naturalnego prawa przysługującego człowiekowi, inteligencja wyższego rzędu coraz intensywniej wnikająca w pole Ziemi. Ludzkość musi rozplątać się energetycznie, aby podjąć się wykonywania naturalnie do niej przynależących działań, nie tylko na Ziemi, ale również w kosmosie.

Skóra nie jest krańcowym wyznacznikiem obszaru naszego istnienia. Przestrzeń pomiędzy nami jest dokładnie tym, co nas łączy i wraz z tym jak wkraczamy w nowy wymiar naszej osobowości, uzyskujemy możliwość doświadczania całości w nowej przejrzystości oraz uzyskujemy nowy port dostępności do intuicyjnego przewodnictwa naszego serca. Owe nowe umiejętności są rezultatem funkcjonowania naszej inteligencji kolektywnej oraz twórczej woli do kierowania naszych umysłów na obszary, z których pochodzimy.

Wszystko pracuje na energetycznym odpowiedniku tego, co nas jednoczy. Tak jak czas ma swój początek w beczasowości, tak przestrzeń ma swój początek w jedności. My natomiast mamy swój początek zarówno w beczasowości jak i w jedności. Przybyliśmy na tę planetę z określonego powodu – dotyczy to wszystkich jej mieszkańców, bez wyjątków. Ci z nas, którzy inkarnowali się tutaj w tych czasach, będą mieli niezwykłą sposobność uczestniczenia w największym skoku w historii ludzkości i skok ten będzie miał miejsce w ciągu najbliższych pięciu lat.

To, co 10 lat temu uważano za niemożliwe, w czasie o połowę krótszym zostanie udowodnione jako możliwe. Takie przyśpieszone przesunięcie z punktu niewiary w punkt udowodnionej wiedzy, potrzebował będzie liderów potrafiących



konstruktywnie rozwinąć się w obliczu nowych definicji czasu, przestrzeni, energii i materii. Będą oni rozumieli, że inteligentne relacje, jakie utrzymujemy ze wszystkimi ludźmi oraz z pozostałymi istotami, są najważniejszą cechą potrzebną do ewolucji naszego celu jako rasy duchowej.

Zbliżające się przesunięcie jest trochę jak wyjście z dżungli i bycie wprowadzonym do korzystania z Internetu. My, jako gatunek, jesteśmy wprowadzani do pola wszechświatowego oraz do uczestniczenia w nim jako jego współtwórcy. W ciągu najbliższych pięciu lat, każdy mieszkaniec planety otrzyma od wszechświata propozycję pogłębienia i poszerzenia swoich relacji z inteligencją wyższego rzędu, jednakże to tylko od danej jednostki będzie zależeć, czy zechce ona uzyskać sporadyczne połączenie modemowe typu dial-up, dwudziestoczworogodzinne/przez siedem dni w tygodniu połączenie szerokopasmowe, czy też zrezygnować z połączenia na rzecz fikcyjnie komfortowego stanu oddzielenia.

Jak już wspominałem wcześniej, świat nasz nie przejdzie transformacji na zasadzie eksplozji przebudzenia, lecz wjedzie on na ciągły i dynamiczny tor przebudzania się przez następne pięć lat. Wymagało to będzie od nas zbalansowania i koherencji w obszarze naszego serca i umysłu, tak, aby w pełni wchłonąć na planetę Ziemia znaczenie płynące z czasu transformacyjnego oraz stworzyć nową, obejmującą je kulturę.

Strumień wszechświata skonfigurowany jest przez inteligencję bardziej zaawansowaną niż jesteśmy w stanie to sobie wyobrazić. Kiedy zstępuje ona do naszego trójwymiarowego świata, to aktywuje nasze serce i umysł do synchronizacji – czyli do wspólnego działania jako płynny system inteligencji otwierający drzwi do naszej duszy czy też wyższej jaźni.

Osoby, które są w stanie zsynchronizować swój serce-umysł oraz utrzymać koherencję energetyczną w czasie trwania przesunięcia wymiarowego, zapoczątkują i rozwiną możliwości działania dla nadchodzących pokoleń. Wiele fundamentalnych, zamierzalnych paradygmatów ludzkości zostanie porzucone na rzecz dynamicznej siatki informacyjnej inspirującej nasze serca i umysły, oraz informującej nowo wyłaniającą się kulturę opierającą się na samo-panowaniu emocjonalnym oraz bezpośrednim wglądzie duchowym.

Możesz wybrać wierzenie, że przesunięcie wymiarowe wydarza się na Ziemi i doświadczyć je wszystkimi zmysłami przebudzonymi i dostrojonymi to tego planetarnego rozkwitu, lub też możesz wyprzeć się go, pozostając w tym stanie do czasu, kiedy już wypieranie się go nie będzie dłużej możliwe. Jakkolwiek wybierzesz, przesunięcie to czy też transformacja wymagało będzie twojej koherencji emocjonalno-mentalnej, co jest dokładnie tym, na czym koncentruje się praktyka kiedy-która-jak oraz strona Event Temples.

Nieodłącznym elementem tego przesunięcia wymiarowego jest twój wyłaniający się duch. Stopień empowermentu z jakim się on wyłania, nigdy wcześniej nie miał miejsca w tej rzeczywistości. Jest to czas, w którym twoje ego staje z boku, ustępując wyższemu duchowi w tobie, płynącemu przez silne i zdecydowane pole twojego serca energetycznego. Praktyka kiedy-która-jak jest metodą wprowadzającą umysł, emocje i ego-osobowość w koherentne zestrojenie z intuicyjnym przewodnictwem serca.



Praktyka kiedy-która-jak to esencjonalna technika Lyricusa, gdyż serce energetyczne jest kluczowym instrumentem umożliwiającym ludzkiej rodzinie wspólne wzrastanie poprzez budowanie relacji opartych na koherencji, współodczuwaniu, opiece i skuteczności. Praktyka kiedy-która-jak jest metodą pomagającą jednostce wyrażać swoją wyższą jaźń za pomocą kwantowych czy też energetycznych działań. Przepływ energii, ukierunkowanej przez koherentny serco-umysł o aktywnie funkcjonujących cnotach serca, jest tym, do czego doświadczania i poznania tutaj jesteśmy. Ten sam przepływ energii jest tym, co ostatecznie łączy ludzkość w Jedność.

Praktyka kiedy-która-jak to kompleksowy system, który – pośród wielu zadań – na nowo edukuje subtelny układ nerwowy oraz oczyszcza podświadomość, napięcia i zatory, które mogłyby przysłonić świadomość-ducha danej jednostki. Wraz z upływem najbliższych pięciu lat nasilać się będzie przyspieszający puls życia, który indukuje w nas niepokojące poczucie uciekania-czasu. Pozostawiona bez stosownej korekty, ucieczka-czasu tworzy ciągły stan przytłaczania, który hamuje zestrojenie twojego instrumentu ludzkiego z duchem w twoim wnętrzu. Zestrojenie to jest najważniejszą korzyścią płynącą z praktyki kiedy-która-jak i głównym powodem, dla którego warto stosować ją we własnym życiu.

Innym aspektem wsparcia uzyskiwanego wraz z praktyką kiedy-która-jak jest rozpraszanie i usuwanie starych gęstości oraz łączących się z nimi percepcji dysfunkcyjnych. Otrzymałam dziś emaila od osoby, która napisała: „*Jak, jeśli wciąż ma to miejsce, ludzie o innym kolorze skóry niż biały, mieliby uwolnić się od obelżywości i 'Kochać' wszystkich bez względu na wymierzone w nich okrucieństwa? Podejście takie musiałyby być rozbudowane jeszcze o coś więcej.*” Tym „czymś więcej” jest jednostka biorąca odpowiedzialność za swoją osobistą koherencję poprzez aktywne praktykowanie cnot serca oraz pozwalanie wyższej inteligencji (Stwórcy, Pierwsze Źródło, Wspólne Korzenie, Bóg, itp.) na obdarzanie wszystkich jej uczciwością.

Żyjemy w uczciwym i sprawiedliwym wszechświecie, w którym konstruktywny wkład-własny otrzymuje wyrazy wdzięczności, mimo że mogą one nie mieć miejsca na tym samym obszarze, na którym miał miejsce sam wkład. Zazwyczaj są one przesunięte w czasie i przestrzeni, co może przysłaniać całościowy obraz sprawiedliwości, tym niemniej wkład taki zawsze otrzymuje wyrazy wdzięczności i zawsze są one uczciwe i sprawiedliwe, jako że Pierwsze Źródło dysponuje globalną świadomością o wszystkim i wszystkich, bez względu na to jak niewyobrażalnym może się nam to wydawać.

W obliczu powyższej perspektywy uczciwości, my, jako jednostki, nie musimy karmić się zemstą, zazdrością, złością, obrazą, szykanowaniem, lub cierpieniem. Jednakże, *potrzebujemy przebaczać niesprawiedliwość; rozumieć dlaczego istnieje ona w naszym świecie; wyrażać wdzięczność za mądrość jaką możemy z niej nabyć; emanować współodczuwaniem wobec tych, którzy są zaplątani w jej sieć; zachować skromność w procesie postrzegania gdy znajdujemy się na pozycji osoby, której nie przytrafiło się dokonać osądzenia; promieniować dzielnością w trakcie rozsądnego dzielenia się naszym zrozumieniem ze spiętrzonym ośrodkiem niesprawiedliwości, nietolerancji i fanatyzmu we wszystkich jego formach.*

Kiedy na zaserwowaną tobie jako jednostce lub grupie niesprawiedliwość, przypiszesz swojemu wektorowi postrzegania chaos emocjonalny, to znacząco zredukujesz swoją naturalną zdolność zastosowania praktyki kiedy-która-jak, a w



związku z tym zahamujesz swoją umiejętność dostępu do wyższych kanałów komunikacji, które otwierają się dla każdego z nas wraz z wydarzającym się przesunięciem wymiarowym.

Praktyka kiedy-która-jak jest naturalnym sposobem do prowadzenia życia w trakcie zmieniających się w ciągu najbliższych pięciu lat energetyk, pozwalającym na podtrzymanie zestrojenia z własnym duchem. Praktyka ta sama w sobie jest zarówno prosta jak i bardzo złożona, tym niemniej zasadniczą sprawą jest nauczenie się podstaw praktyki, a dopiero za jakiś czas spróbować rozbudować ją o bardziej złożone techniki, jakie strona Event Temples opisze w nadchodzących latach. Dlatego też powstał ten szczególny przewodnik; jest on podręcznikiem skupiającym się na tejsze praktyce.

Kiedy John Berges otrzymał ode mnie propozycję napisania tego poradnika, jak można było się spodziewać, miał mnóstwo pytań. Jak długi powinien on być? Na czym powinien się koncentrować? Czy zamieścić w nim schematy? Powinien być w stylu dla początkujących czy zaawansowanych? Moje odpowiedzi na te pytania zebrałem w jednym stwierdzeniu: Poradnik został już napisany; potrzebujesz jedynie uzyskać do niego dostęp – zrodzić go z obszaru energetycznego na obszar fizyczny. John świetnie poradził sobie z tym zadaniem, czyniąc omawiane tutaj nauczania przystępniejszymi dla wszystkich zainteresowanych ich studiowaniem i praktykowaniem.

Dokument Johna przerodził się w świetny przewodnik zawierający wiele cennych pomysłów, wskazówek i podpowiedzi. Jeśli przeczytasz go i przestudiujesz jego zawartość, to z pewnością poszerzysz swoje rozumowanie na temat zastosowania sześciu cnót serca w życiu codziennym oraz dowiesz się, dlaczego jest to tak ważną sprawą. Jestem wdzięczny Johnowi za to, że wniósł swoją perspektywę, czas i energię w temat praktyki kiedy-która-jak oraz nadał temu ważnemu e-bookowi formę materialną. Jego praca jest godnym podziwu przykładem praktyki kiedy-która-jak. Wypatruję tych z was, którzy aktywnie zaczną stosować ją we własnym życiu.

James

2 Październik, 2007



## SŁOWO WSTĘPNE

Zaszczycem dla mnie jest możliwość przygotowania dla was tego poradnika. Praca nad nim była dla mnie doświadczeniem rozwijającym serce i pouczającym umysł. Wiele się nauczyłem i wiele odczułem. Niemniej jednak, wszystko to, co osiągnąłem przy tym doświadczeniu będzie miało swoje znaczenie i znamienność tylko wówczas, gdy poszerzy to rozumowanie osób, które to czytają.

Nie mógłbym zapisać tych słów bez inspiracji ze strony tych, którzy poprzedzili nas w ich własnej ewolucji duchowej. Jednocześnie, nie mógłbym również wykonać tej całej pracy bez wsparcia ze strony mojej wyższej jaźni oraz mojego połączenia z sercem energetycznym i jego sześcioma cnotami. Jeśli nasi nauczyciele byłiby w obecnym czasie gotowi na pracę wykraczającą poza paradygmaty przeszłości, to polegałaby ona na uczeniu nas jak nawiązać kontakt z naszą głębszą, nieśmiertelną jaźnią, która obleczona w *miłość*, *mądrość* i *cierpliwość* czeka, aż zaczniemy wykorzystywać dary duchowe umieszczone przez nią w naszym sercu.

Dary te to sześć cnót: wdzięczność, współodczuwanie, przebaczenie, skromność, zrozumienie i dzielność. Owe potężne energie duchowe gotowe są nam pomagać, gdy tylko zwrócimy się do nich z wypływającym z serca pragnieniem udzielenia pomocy tym, którzy potrzebują miłości, światła i uzdrowienia.

Używam zaimka „my”, gdyż zasadniczo dążenia te są działaniem grupowym. Różnice w typie naszego ciała, języku, kulturze, narodowości i religii są rezultatem oddziaływania naszego środowiska czasoprzestrzennego. Przez stulecia były one ważnymi czynnikami w ewolucji duchowej naszej populacji planetarnej. Lecz teraz, otwiera się przed nami nowa era i możemy wznieść się ponad różnice naszych form, łącząc się w świetlistą sieć ludzkich dusz. Obecny czas niepodobny jest do żadnego innego – jest to czas ogromnych duchowych możliwości. Jeśli wyczuwasz nawoływanie, jeśli słyszysz cichy głos w swoim wnętrzu, namawianie abyś przebudził się do tej chwili, to dołącz do nas w tej wielkiej przygodzie ludzkiego ducha.

Składam głębokie podziękowania Jamesowi za jego inspirujące wsparcie, które pomogło w powstaniu tego poradnika. Przesyłam również gorące wyrazy wdzięczności mojej żonie, rodzinie i współpracownikom, którzy również pomogli w powstaniu tego poradnika dla osób zaangażowanych w praktykę kiedy-która-jak.

John Berges

Październik 2007





## WPROWADZENIE

*Serce pełni rolę świątyni ludzkości. Jednostka nie jest w stanie pojąć jedności ludzkości używając do tego mózgu lub Kundalini; dopiero promieniowanie serca umożliwia jej dokonanie zespolenia nawet skrajnie odmiennych organizmów, bez względu na dzielące je odległości. Eksperyment unifikacji serc na odległość czeka na swoich wykonawców.<sup>1</sup>*

### Streszczenie

W sierpniu 2007 opublikowany zostaje skrypt o nazwie „Życie z Głębi Serca”, opracowany przez nauczyciela Lyricusa, Jamesa. Skrypt zamieszczono na nowej stronie internetowej, EventTemples.com, która jest trzecią z witryn przygotowanych przez Jamesa; pozostałe dwie to WingMakers.com i Lyricus.org.

Głównym celem Event Temples jest dostarczenie jednostkom narzędzi edukacyjnych pomocnych w nauce i sztuce samo-panowania emocjonalnego. Jak już wie większość ludzi czytających ten poradnik, najbardziej unikalnym i dynamicznym komponentem strony Event Temples jest sesja Event Temple. Polega ona na tym, że zarejestrowani członkowie z całego świata zbierają się w tym samym czasie na stronie, w celu transmitowania energetyk serca w obręb ustalonego ośrodka kryzysu mającego miejsce gdzieś na planecie. Tym niemniej, bez względu na to jak potężne działanie ma sesja tej społeczności kwantowej, to udana transmisja pozytywnych emocji w dużym stopniu zależy od umiejętności nabytych podczas praktyki kiedy-która-jak, z kolei sama transmisja pozytywnych emocji to wyjściowa umiejętność do pracy z samo-panowaniem emocjonalnym.

### Event Temples – Praktyka Grupowa

Praktyka kiedy-która-jak funkcjonuje na poziomie jednostki oraz na poziomie grupowym. Poradnik ten koncentruje się na poziomie jednostki. Prawie każdy z nas uwielbia pracę i ćwiczenia grupowe, lecz gdy przychodzi nam pracować samodzielnie, to niestety często idzie nam już nieco mniej sprawnie. Wspólna medytacja lub ćwiczenia na warsztatach grupowych stymulują nas i pozytywnie pobudzają, lecz wraz z nowym dniem, ogień ten szybko maleje i tracimy zapał do pracy nad sobą.

W związku z tym, zanim przejdziemy do szczegółów praktyki, chcę powiedzieć kilka słów o pracy na poziomie grupowym, gdyż tendencją jednostek jest nadawanie największego znaczenia właśnie temu obszarowi. Podejście takie jest naturalne, jako że ludzie prowadzą stadny tryb życia. Chętnie spotykamy się by wspierać siebie nawzajem lub tych, którzy potrzebują pomocy. Postawa ta jest nie tylko jak najbardziej w porządku; jest ona postawą niezbędną, zwłaszcza w dzisiejszym świecie.

Co jednak, jeśli bylibyśmy grupą amatorskich muzyków, która otrzymałaby

<sup>1</sup> Serce, para. 339. Agni Yoga Society Inc., 1932.



możliwość przygotowania wielkiego koncertu symfonicznego, z którego dochód przeznaczony byłby na pomoc ofiarom jakiejś katastrofy? Gdybyśmy postawili jedynie na ekscytację i zaszczyt wykonania koncertu, niechętnie oddając się koniecznej indywidualnej praktyce poświęconej na szlifowanie naszych umiejętności, to jak myślisz, jakiej jakości koncert udałoby nam się przygotować? Odpowiedź jest oczywista. Indywidualna, codzienna praktyka nie wygląda zbyt fascynująco, gdy porównać ją do występu grupowego, tym niemniej piękny i inspirujący występ nie może mieć miejsca bez codziennej indywidualnej praktyki.

Zdarzenia ogólnoświatowe takie jak medytacje ma rzecz pokoju, światowe dni modlitwy, Konwergencja Harmoniczna, itp. – to aktywności wytwarzające mnóstwo energii i entuzjazmu u jednostek zbierających się w grupy, aby pracować nad zmniejszeniem skali cierpienia i krzywd. Jednakże, niemalże cały entuzjazm i większość energii wyparowuje, gdy zdarzenia te dobiegają końca, a ich uczestnicy powracają do swoich codziennych zajęć. Lecz to właśnie tu, podczas rutynowego życia codziennego musimy pracować nad opanowaniem bałaganu emocjonalnego w naszym życiu. Bez rozwijania zdolności samopanowania emocjonalnego na poziomie jednostki, zdecydowana większość zgrupowań medytacyjnych i działań wizualizacyjnych sprowadza się do czynności przesyłania dawki pozytywnych wibracji w atmosferę emocjonalną; sprawiają, że czujemy się dobrze w danej chwili; dostarczają nam wrażeń i rozrywki; lecz będą one przeważnie nieskuteczne, jeśli chodzi o wyraźną redukcję gęstej toksyczności emocjonalnej rozciągającej się wokół naszej planety.

Kierunek działania u większości takich grup medytacyjnych jest jak najbardziej słuszny. Jednakże, całościowa skuteczność ich działań ulega poważnemu zredukowaniu, jeśli po zakończonej medytacji, uczestnicy wracają do życia osobistego przepełnionego chaosem emocjonalnym. Innymi słowy, praca grupowa musi iść ramię w ramię z pracą indywidualną. Praca, jaką wykonujemy uczestnicząc w inicjatywach takich jak globalne medytacje, będzie znacznie bardziej skuteczna, jeśli zdołamy zaangażować naszą energię w wytrwałą praktykę kiedy-która-jak, wykonywaną na poziomie osobistym.

Wracając do aktywności Event Temples na poziomie grupowym, możemy zadać pytanie, „Kto jest uczestnikiem tychże aktywności?” Są nimi ludzie z różnych ras, narodów, religii i zapleczy kulturowych. Z zewnątrz mogą oni wydawać się odmienni, ale wewnątrz są oni identyczni, gdyż łączy ich przynajmniej jedna sprawa – *pragną oni pomóc istotom ludzkim zamieszkującym naszą planetę*. Chociaż istnieją na świecie tysiące organizacji humanitarnych starających się dniem i nocą ulżyć ludzkim cierpieniom, to społeczność kwantowa zgromadzona na Event Temples pełni rolę rozszerzenia i nowego wydziału w działalności humanitarnej, skoncentrowanego na subiektywnym obszarze emocji.

Praca ta nie jest podobna do konsultacji psychologicznych oferowanych ofiarom wypadków, przemocy, bądź klęsk żywiołowych. Praca Event Temples polega na przygotowywaniu jednostek do wykonywania subiektywnej transmisji specyficznych aspektów miłości. Techniki używane przy tego rodzaju pracy bardziej powiązane są z terminami bliskimi fizykowi, aniżeli teologom lub psychologom – np. pola, splątanie, rezonans, koherencja, czy nielokalność. Terminy te służą do opisanego fundamentalnego, leżącego u samej podstawy pola jedności, które na planie energetycznym łączy wszystkich mieszkańców Ziemi – nie tylko ludzi, ale wszystkie formy życia znajdujące się na naszej planecie.



Działania uczestników Event Temples (praktyków) nie należy również mylić z modlitwą do Boga o wstawiennictwo. Praktycy, jako koherentne społeczeństwo kwantowe, uczą się *koncentrować, nakierowywać i transmitować pozytywne emocje*. Wspomniane tutaj pozytywne emocje są energiami składowymi miłości wszechświatowej. To w słowie „miłość”, praktyka Event Temples ociera się o pole religii. W przeszłości słowo to obecne było głównie w naukach religijnych, w których uczono ludzi, że Bóg jest Miłością. Owszem, Bóg *JEST* Miłością, ale Bóg nie ogranicza się do bycia jedynie religijną kochającą Istotą. Bóg jest również kochającym naukowcem, kochającym artystą, kochającym nauczycielem, kochającym administratorem, kochającym ekonomistą i kochającym architektem. Innymi słowy, Bóg jest wyrażalny w jakimkolwiek polu ludzkich działań.

Sedno leży w tym, iż religia nie powinna przypisywać sobie monopolu na definicję i używanie słowa miłość. Podobnie sprawa ma się, jeśli chodzi o słowo „duchowy”. Pojęcie to solidnie zakorzeniło się w dawnych kulturach, a nawet jeszcze większe uznanie zyskało ono w okresie Oświecenia, gdy religia przypisała sobie pieczę nad sercem i emocjami, a świat nauki nad umysłem i myślami. Religia stała się opiekunem sfery zajmującej się duchowością, podczas gdy nauka zajęła się sferą fizyczną. W ten sposób, religia i nauka narzuciły swoje własne interpretacje rzeczywistości na cywilizację zachodnią oraz na większą część naszej współczesnej cywilizacji globalnej.

Koncepcja stojąca za Event Temples rozwiewa ten zgoła nienaturalny podział między sercem i umysłem. Nie jest celem tego poradnika badanie szczegółowych złożoności serca i umysłu, lecz wraz z tym jak zaczniemy eksplorację praktyki kiedy-która-jak, serce i umysł coraz bardziej zaczną być postrzegane jako partnerzy – elementy zaprojektowane do funkcjonowania jako zjednoczony i integralny zespół.

W tej nowej psychologii, słowo „duchowy” wolne jest od ograniczeń przypisanych mu przez obszar religii. A zatem, pojęcie duchowy możemy rozumieć jako transcendentálną i transformacyjną siłę łagodzącą cierpienie oraz przywracającą strukturę całości. W związku z tym, jednostki uczestniczące w świadomej transmisji miłości wszechświatowej, poprzez *reintegrację serca i umysłu*, wykonują pracę duchową. Są to działania duchowe, gdyż ich zamierzeniem jest przywrócenie całości, spokoju i koherencji tam, gdzie zapanował podział, lęk i chaos.

## Praktyka Kiedy-Która-Jak

Podstawową umiejętnością potrzebną do transmitowania miłości wszechświatowej jest stosowanie praktyki kiedy-która-jak. Rolę fundamentu pod trening z zakresu samo-panowania emocjonalnego spełnia skrypt o nazwie „Życie z Głębokości Serca”.

Koncepcja Event Temples tworzy zaplecze do grupowego stosowania praktyki kiedy-która-jak. Jednakże, znacznie ważniejszym działaniem jest codzienne praktykowanie na poziomie jednostki. To tutaj, w naszym codziennym życiu osobistym, powinniśmy zainstalować tę praktykę – tutaj zaczyna się nasza podróż w obszary samo-panowania emocjonalnego.



Nasze zdolności do pełnienia roli transmitera w sesji Event Temple są odzwierciedleniem naszych zdolności do stosowania praktyki kiedy-która-jak w życiu codziennym. Warto jednak w tym miejscu podkreślić, że do *uczestniczenia w Event Temples nie jest wymagane perfekcyjne opanowanie wszystkich niuansów praktyki*. Natomiast elementem, na który zwracamy szczególną uwagę jest potrzeba przyłożenia się do swojej osobistej codziennej praktyki. Bez samozaparcia i wytrwałości, nasz wkład w wsparcie ludzkości przy udziale społeczności kwantowej, zostanie zredukowany do minimum. Z uwagi na powyższe, powstał właśnie ten poradnik. Jego zadaniem jest dostarczenie dodatkowych informacji wszystkim tym, którzy chcą zoptymalizować swoje „umiejętności w działaniu”.

Dopracowując samo-panowanie emocjonalne w drobnostkach dnia codziennego, uzyskujemy sposobność jego płynnej rozbudowy na sprawy bardziej złożone. Zwiększenie przepustowości naszego samo-panowania emocjonalnego w obrębie rodziny, przyjaciół i współpracowników, zaowocuje zwiększeniem siły i jakości naszego wkładu w sesje Event Temple, podczas których ma miejsce wspieranie przez społeczność kwantową naszych braci i sióstr znajdujących się w kryzysie.

Podsumowując: sesje Event Temple są potężnym, dynamicznym i ważnym wsparciem ze strony społeczności kwantowej, ale zwiększanie skuteczności tychże sesji uzależnione jest od zwiększania się skuteczności naszego samo-panowania emocjonalnego na poziomie jednostki. Skuteczność taka zwiększana jest poprzez wytrwałe stosowanie praktyki kiedy-która-jak w naszym życiu codziennym.

## Serce Energetyczne i Jego Sześć Cnót

Serce energetyczne jest pracownikiem duszy. Dusza jest pośrednikiem odbierającym i rozprowadzającym boską miłość. Przenikając i cyrkulując w obrębie pola sub-kwantowego, boska miłość jest życiodajną krwią Boga zespalającą cały multiwers. Owa boska miłość jest inteligenta, a jej funkcjonowanie w ludzkim świecie odbywa się poprzez sześć podstawowych właściwości. Mowa tutaj o sześciu cnotach serca energetycznego: wdzięczności, współodczuwaniu, przebaczeniu, skromności, zrozumieniu i dzielnosci.

A zatem, pracując z sześcioma cnotami serca, przyciągamy inteligencję miłości z sub-kwantowego pola duszy, przeprowadzamy ją przez portal serca energetycznego, a następnie wprowadzamy „na zewnątrz” w nasze indywidualne pole energetyczne, gdzie przyjmuje ona postać sześciu cnót serca. W dalszej kolejności, możemy transmitować te cnoty w pola osób nas otaczających, a ostatecznie w kolektywne pole energetyczne Ziemi. W skrypcie „Życie z Głębi Serca” powyższe dwa pola nazwano terminami: Indywidualne Pole Energetyczne Człowieka (IHEF) oraz Kolektywne Pole Energetyczne Człowieka (CHEF).

Wszyscy ludzie mają możliwość tego wykonywania, ale robi tak jedynie niewielka garstka. Wiedza, trening oraz ćwiczenia pozwalające uzyskać dostęp do tych duchowych energii emanujących – poprzez serce – z duszy, przekazane były ludzkości przez starożytnych mędrców i nauczycieli. Nauczania te przybrały formę systemów religijnych, filozoficznych i psychologicznych. Z powodu odosobnienia jednostek, trudności w podróżowaniu i ogólnie mało sprzyjających



temu warunków życia, w przeszłości treningowi takiemu mogło być poddane jedynie niewielu.

Niestety, także i dziś wielu miliardom ludzi na Ziemi doskwierają te same trudności, ale jest także wiele milionów takich, którzy mają możliwość pomagania tym, którzy wciąż żyją w warunkach porównywalnych do Średniowiecza. Różnica pomiędzy dniem dzisiejszym, a przeszłością jest taka, że dysponujemy mocą Internetu, dzięki której możliwe jest stworzenie *społecznościowego* systemu przekazywania wiedzy, poprzez który tysiące ludzi może *nauczyć się* jak nakierowywać kolektywne energetyki serca do milionów ludzi w potrzebie.

Konkludując; jako ludzie dysponujemy odpowiednimi możliwościami, otrzymujemy zasoby wiedzy pozwalające nam na trening, posiadamy również globalny system komunikacji, z którego możemy korzystać. Jeśli chodzi o sześć cnót serca, to one od zawsze były z nami i cierpliwie czekały na czas, w którym będziemy z nich korzystać. Jedynym pozostałym elementem, będącym kluczem do aktywacji tego systemu, jest nasz *wybór* odnośnie skorzystania z tych zasobów dla rozwinięcia samych siebie i ludzkości.

## PODEJŚCIE DO PRAKTYKI

*Stańmy stabilnie na fundamencie serca,  
rozumiejąc, że bez serca jesteśmy jedynie uschniętymi łupinami.<sup>2</sup>*

### Anegdota o Praktyce Kiedy-Która-Jak

Kilka dni przed rozpoczęciem pisania tego poradnika, moja żona i ja pojechaliśmy do marketu spożywczego. Gdy przejeżdżałem przez plac parkingowy, zauważyłem dwie kobiety przechodzące przez fragment drogi, którą jechaliśmy. Naturalnie nieco zwolniłem, aby dać im czas na dojście do chodnika. Kiedy już powoli minąłem je, jedna z kobiet odwróciła się i spojrzała na mnie krzywo, jakby chciała powiedzieć, „No i gdzie tak pędzisz?”

Zapytałem moją żonę, „Co miała oznaczać ta mina?” Nie miała ona żadnego pomysłu, ale nagle zdaliśmy sobie sprawę, iż był to moment, w którym warto zastosować sekwencję kiedy-która-jak. Poczułem, że w tej sytuacji potrzebne jest mi zrozumienie. Odwzajemnienie krzywego spojrzenia, jakby się chciało powiedzieć, „No i co się tak patrzysz?” byłoby mało konstruktywnym rozwiązaniem.

Jak wie większość czytelników tego poradnika, zrozumienie to jedna z sześciu cnót serca. Pozostałe pięć to: wdzięczność, współodczuwanie, przebaczenie, skromność i dzielność. Gwoli przypomnienia.

---

<sup>2</sup> Ibid., para. 389.



A zatem, dlaczego wybrałem cnotę zrozumienia? Ponieważ uważałem, że potrzebuję zrozumieć pozycję, w której znajduje się ta kobieta. Potrzebuję postawić siebie na jej miejscu (może nawet dosłownie). Być może patrząc z jej perspektywy powinienem zatrzymać samochód do czasu, aż wraz z przyjaciółką przejdzie bezpiecznie na chodnik, a nie jedynie zmniejszyć prędkość jazdy. Może osoba ta była w przeszłości ofiarą wypadku, przykrych uprzedzeń, lub też boryka się z niską samooceną. W tym konkretnym przypadku nie posiadałem tego rodzaju informacji. Nie chodzi tutaj abym przeprowadzał psychoanalizę tej osoby, ale po prostu abym wykazał zrozumienie, że coś takiego może mieć miejsce i nie powinienem jej krytykować w oparciu o „krzywe spojrzenie”.

Moja żona była podobnego zdania. Pozwoliliśmy temu też przejść przez przebaczenie, inną cnotę serca. Tak więc w przypadku tego zajścia postanowiliśmy użyć zrozumienia i przebaczenia. Jednakże, możesz zauważyć, że żadnej z tych cnot nie przetransmitowaliśmy do tej kobiety. To prawda. Wygląda na to, że byliśmy tak bardzo zaabsorbowani naszą własną reakcją odnośnie tej kobiety, że nawet nie pomyśleliśmy o przesłaniu jej energii.

Uświadomiłem to sobie dopiero kilka godzin później, zaskoczony jak mogłem przeoczyć coś, co – w takiej sytuacji – wydaje się być sprawą oczywistą. Sądzę, że w momencie takim najlepszym rozwiązaniem jest wykorzystanie mocy drzemiącej w praktyce kiedy-która-jak. Wchodzimy tu w obszar fizyki kwantowej. Jako że mamy do czynienia ze splątaniem (ta kobieta i my), polem (siatka emocjonalna) i nielokalnością (nie-czasoprzestrzeń), to połączyłem się z tą kobietą w *momencie uświadomienia sobie przeoczenia transferu* i przesłałem jej zrozumienie oraz przebaczenie.

Przyznaję, że zdarzenie to może wydawać się niezwykle trywialnym, ale wiele z takich zwyczajnych, doczesnych i na pozór niewinnych doznań w naszym życiu codziennym, jest dobrym materiałem na rozwijanie praktyki kiedy-która-jak. Mogą one nie być jakoś specjalnie ekscytujące, dramatyczne, czy olśniewające, ale to poziom praktyki. Oczywiście niektóre z naszych doznań będą bardziej wymagające od pozostałych. Niektóre z nich będą prawdziwymi ośrodkami kryzysu, ale wszystkie one potrzebują uwagi oraz, jak to określono w „Życiu z Głębi Serca”, podejścia z uwzględnieniem następujących kwestii:

- *kiedy* zastosować cnoty serca (lub ich podzbiór) w konkretnej sytuacji życiowej
- *która* (które) z nich teraz zastosować
- *jak* wyrazić cnoty w danej sytuacji<sup>3</sup>

A zatem, nasze życie codzienne jest treścią i kontekstem dla naszej praktyki. Nie zamierzamy szukać odwrotu w medytacji. Nie oderwiemy się od świata. Klasztor nie jest miejscem do naszej praktyki (choć mógłby być). Pracujemy w polu życia ludzkiego. Pracujemy w świątyni ludzkich zdarzeń oraz wzajemnych relacji, które to dają im początek.

Podsumowując naszą anegdotę o praktyce kiedy-która-jak; napotkawszy

<sup>3</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 11.



opisane zdarzenie *stwierdził*my, że nadaje się ono do sprzęgnięcia z praktyką kiedy-która-jak. To był etap *kiedy*. Następnie zdecydowaliśmy, które z sześciu cnót znajdują zastosowanie w tym konkretnym doznaniu. To był etap *która*. Na koniec podjęliśmy decyzję jak zaaplikować dwie wybrane przez nas cnoty. To był etap *jak*.

Czytając powyższy opis, cały proces może wydawać się zadziwiająco prosty; zrobiłem to celowo, aby pokazać, że procedura ta może przebiegać całkiem sprawnie. Jak sami zauważymy, prostota nie oznacza wcale braku głębi w samo-panowaniu emocjonalnym. Wraz z nabyciem doświadczenia w praktyce, nasza umiejętność i artyzm idealnego stosowania praktyki kiedy, która, jak do codziennych zdarzeń i sytuacji, znacząco wzrośnie. Na głębszym poziomie, możemy nawet podjąć się eksploracji zmiennej „dlaczego”, stojącej za naszymi wzorcami emocjonalnymi. Każdy z nas może wybrać sobie poziom pracy, na jakim czuje się komfortowo. Najistotniejszą sprawą jest pozostawanie czujnym na wszelkie sytuacje, w których możemy zastosować praktykę kiedy-która-jak. Faktycznie rzecz biorąc, to umiejętność *pozostawania obecnym* w harmonogramie życia codziennego, jest decydującym kluczem do każdego rodzaju praktyki. Więcej na ten temat w dalszej części.

## Kiedy Wykonujemy Praktykę?

Pierwszy etap praktyki dotyczy tego, KIEDY aktywować jedną lub więcej cnót serca. Jednakże, gdy zacząłem myśleć nad tym etapem, szybko okazało, że powinienem transmitować cnoty serca praktycznie *przez cały czas*. Zapytałem więc samego siebie, „Czy boska miłość w naszym sercu nie powinna wypływać z nas przez cały czas?”. Odpowiedź pojawiła się niemal natychmiastowo, „Tak, ale do pełnego obiegu energii potrzebne jest jej wykrycie, zaakceptowanie i przesłanie dalej, inaczej bowiem energia taka nie będzie nigdy wykorzystana.” Możemy posiadać w pełni sprawne zasilanie elektryczne, ale jeśli nie pstrykniemy włącznika światła, to nigdy nie otrzymamy oświetlenia.

Powstaje w tym miejscu pytanie, *dlaczego* w takim razie nie utrzymuję ciągłego kontaktu z tymi energetykami serca. Nie będę zagłębiał się w szczegóły, ale mówiąc najogólniej, moje uzasadnienie prawdopodobnie przypomina to, jakie sam byś przedstawił. Ma ono związek z naszym ego oraz mechanizmami obronnymi, które często wmanewrowują nas w spory z naszym otoczeniem. Głębsze analizowanie zagadnień wynikających z mankamentów naszego ego leży poza zakresem tego przewodnika, ale prawdopodobnie część z nich sama stanie się dla nas jasna wraz z zaangażowaniem się w praktykę kiedy-która-jak.

Kwestia odpowiedzi sobie na pytanie, kiedy aktywować cnoty serca, jest właściwie sednem samo-panowania emocjonalnego – powinniśmy być w stanie *otrzymywać* energetyki serca i *transmitować* je do każdego (wliczając w to samego siebie) przez cały czas, ale z różnych powodów tak nie czynimy. Możemy czuć się niegodni, uważać że jesteśmy grzesznikami, lub że nie jest nam to przeznaczone. Jako pracownik duszy, serce nieustannie transmituje boską miłość w postaci sześciu cnót serca, ale my nie otrzymujemy i nie transmitujemy wszystkich tych sygnałów. Nawet jeśli staralibyśmy się to robić, energetyki takie byłyby zbyt często zniekształcone i/lub osłabione przez filtry naszej ego-osobowości. Nie jest to coś za co powinniśmy winić siebie lub innych, ale jest to po prostu naszą obecną sytuacją. Powinniśmy przyjąć to do wiadomości bez obwiniania kogokolwiek i pracować nad korektą niedociągnięć.



Punktem wyjściowym w tym miejscu jest zdanie sobie sprawy, że celem samopanowania emocjonalnego jest osiągnięcie stanu pozwalającego na nieustanny transfer miłości. Taki stan świadomości reprezentuje zaistnienie etapu rozwojowego, *a zarówno ów sam stan jak i etap są dokładnie tymi, na poziomie których funkcjonuje dusza*. Poniżej dwa fragmenty z „Życia z Głębi Serca.”

Celem praktyki kiedy-która-jak jest: przyciągnięcie twojej duszy do doświadczenia typu ciało-umysł, oraz pozwolenie jej na przewodzenie ekspresją twojego życia na obszarach czasoprzestrzeni.

Nie będzie przesadą stwierdzenie, że kiedy władasz samo-panowaniem emocjonalnym żyjesz na Ziemi jako dusza funkcjonująca z minimalnym stopniem wypaczenia ze strony ciała i umysłu.<sup>4</sup>

Zaczynając swoją podróż z praktyką kiedy-która-jak, może nam się to wydawać ideałem znajdującym się poza naszym zasięgiem, jednakże wierzę, że nie tylko znajduje się to w naszym zasięgu, lecz naszym zadaniem jest osiągnięcie tego – faktycznie rzecz biorąc to jesteśmy *stworzeni* pod kątem tego, aby to osiągnąć. Jest to naszym przeznaczeniem.

## Pamiętanie o Praktyce

W porządku, a zatem wiemy, że idealnym stanem świadomości jest promieniowanie boską miłością duszy – poprzez serce energetyczne – w trybie transferu stałego. Cóż, zgadnij, co się stało? Będąc w zeszłym tygodniu w supermarkecie nie przypominałem sobie o praktyce w momencie, który tego potrzebował. Jednak dzisiaj rano, podczas naszego wypadu po zakupy, przypominałem sobie o praktyce dwukrotnie. To daleko od ideału, ale jest widoczny postęp. Myślę, że wychwyciłeś sedno sprawy. Chodzi po prostu o to, aby *pamiętać o zainicjowaniu* praktyki.

Dlaczego mamy takie trudności w pamiętaniu o stosowaniu cnót serca poprzez praktykę kiedy-która-jak? Powód tego jest dość prosty. Jesteśmy tak bardzo zahipnotyzowani światem ego-osobowości, że nawet nie wiemy, iż przebywamy w transie. Spostrzeżenie to nie jest niczym nowym. Wiedza i nauczanie o tym mają miejsce w wielu szkołach duchowych już od setek lat, zarówno w kulturze wschodu jak i zachodu. Temat ten opisano metaforycznie w religiach i mitologiach naszej planety, a nawet współcześnie porusza się go w filmach takich jak Matrix. Smutna prawda wygląda tak, że jesteśmy częściowo nieświadomi większości naszego życia.

## Świadomość od-Chwili-do-Chwili

Może to zabrzmieć dziwnie dla niektórych ludzi, ale my nie praktykujemy panowania emocjonalnego, lecz praktykujemy samo-panowanie emocjonalne. W związku z czym, dopóki jesteśmy nieświadomi wykonywanych przez nas codziennych czynności, dopóty nie jest w tym obecna cząstka nas samych (samo-). Życie nasze składa się z wielu zapamiętanych zachowań i zwyczajów – wyuczonych postępowań odbywających się na autopilocie – ale czy w tym wszystkim TY jesteś obecny w danej chwili? Czy masz świadomość swojej

<sup>4</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 11, 14.





obecności od-chwili-do-chwili? Zadaż sobie to pytanie, zbadaj je i przeanalizuj, ale nie pozwól, aby przeszkadzało ono lub opóźniało twoje poczynania związane z praktykowaniem sześciu cnót serca. Badając stopień własnej obecności w aktywnościach dnia codziennego, wciąż możesz praktykować cnoty serca.

Kwestia bycia obecnym „tu i teraz” nie jest jakimś nowym zagadnieniem. Napisano już o tym wiele książek i być może myślicielem, który wniósł najwięcej do tego tematu był filozof i nauczyciel J. Krishnamurti (1895-1986). Bez względu na to czy sprawa ta jest czymś nowym czy nie, umiejętność przebywania w chwili obecnej wciąż jest tak samo ważna. Chodzi o to, że wrażliwość serca ma niewielkie lub żadne znaczenie, jeśli brakuje obecności jednostki, potrzebnej do wykrywania sygnałów oraz inicjowania czynności, takiej jak praktyka kiedy-która-jak.

Z pewnością wielu z was doświadczyło sytuacji, w której siedzisz obok kogoś, kto opowiada tobie o jakimś zdarzeniu, aż nagle zdajesz sobie sprawę, że nie masz pojęcia o czym osoba ta mówiła przez ostatnią minutę lub dłużej. Sytuacja może okazać się nawet jeszcze bardziej kłopotliwa, kiedy osoba ta zapyta cię, co sądzisz o opowiedzianym zdarzeniu. Albo na przykład wyszedłeś, aby załatwić jakąś sprawę, a gdy dotarłeś na miejsce, wyleciał ci z głowy cel twojego tam przyjsia.

Gdzie wtedy przebywaliśmy? Działaliśmy na autopilocie, ale posiadamy jakieś szczątkowe informacje na temat tego, co się działo w czasie naszej nieobecności. Czy zdarzyło ci się, że twój współmałżonek lub inna bliska osoba zapytała, „Słuchasz, o czym mówię?” Odparłeś na to, „Oczywiście”, po czym usłyszałeś kolejne pytanie, „O czym zatem była mowa?” Twoja odpowiedź brzmiała: „Hmmm... nie jestem pewien.”

Przykłady takie prowadzą nas do szokującego wniosku. Mianowicie, że często pogrążamy się we śnie – nawet wtedy, gdy przypuszczalnie powinniśmy być obudzeni. Po prostu nie jesteśmy prawdziwie „tutaj”, nawet jeśli myślimy, że tak jest. Przeważnie funkcjonujemy w obrębie samo-podtrzymywanego, mentalnie skonstruowanego hologramu naszej własnej rzeczywistości. Jest to filtr ego, poprzez który świat zewnętrzny wpływa do naszego mózgu. Wynika z tego, że najwidoczniej nie musimy być nawet obecni, aby wykonywać nasze codzienne czynności. Jednakże, możemy funkcjonować ze znacznie większą skutecznością i czujnością, jeśli *nauczymy się być obecnym w punkcie teraz*.

W popularnym serialu fantastyczno-naukowym, Star Trek, statki kosmiczne posiadają przynajmniej po dwa typy napędów. Silniki impulsowe napędzają statek w „normalnej” czasoprzestrzeni, ale silniki typu warp pozwalają już na osiągnięcie prędkości szybszych od światła, wykraczając poza ograniczenia czasu i przestrzeni. Ponadto, łączność natychmiastowa w Star Treku odbywa się przy użyciu podprzestrzeni (kwantowa, nielokalna), w ten sposób odbieranie i przesyłanie wiadomości na ogromne odległości zachodzi momentalnie.

Jesteśmy jak uszkodzony statek z uniwersum Star Treka, który porusza się jedynie na ograniczonych do czasoprzestrzeni silnikach impulsowych, nigdy nie korzystając z naszych szybszych niż światło silników typu warp. Używając tej analogii, nasza ego-osobowość to silniki impulsowe, a nasza komunikacja odbywa się przy użyciu opóźnień czasowych czasoprzestrzeni. (Przypomnij sobie dziennikarzy w wiadomościach, którzy prowadzą niezgrabne rozmowy



transkontynentalne, spowodowane opóźnieniem czasowym w komunikacji satelitarnej.) Życie z głębi serca poprzez samo-panowanie emocjonalne uruchamia w naszym życiu codziennym silniki typu warp oraz łączność podprzestrzenną. Pozwala nam to na wyjście poza ograniczające spektrum trzecio-wymiarowego życia ego-osobowości i rozbudowanie zakresu naszego życia na obszary wyższych wymiarów serca energetycznego oraz duszy.

Wracając do głównego wątku dyskusji, nasza przestrzeń psychologiczna zapełniana jest tak dużą ilością treści, że pole naszej świadomości blokowane jest przez potok „mieszanki informacyjnej” ze skonstruowanej przez nas rzeczywistości. Jesteśmy tak bardzo zaabsorbowani i rozproszeni przez nasze własne treści psychologiczne, że nie jesteśmy w stanie ujrzeć, usłyszeć i poczuć jednostek, które spotykamy na co dzień. W rezultacie czego, jak często mawiał Krishnamurti, tak naprawdę nigdy nie kontaktujemy się z innymi osobami. Kontaktujemy się jedynie ze stworzonymi przez nas myślami i odczuciami o innych osobach. Aby nie stawiać definicji absolutnej, określe to w ten sposób: przez większość czasu kontaktujemy się z przeszłymi obrazami ludzi, zamiast z ich teraźniejszą rzeczywistością. Częstokroć kierujemy słowa i prowadzimy komunikację z chcianym przez nas obrazem ludzi, aniżeli z faktycznym obrazem projektowanym przez tych ludzi w chwili obecnej. Stwarza to podwójną ironię sytuacji. Przez większość czasu komunikacja jednego człowieka z drugim zachodzi w oparciu o fałszywe obrazy, a do tego obrazy te często zamrożone są w uprzedzeniach z przeszłości.

Prawdopodobnie dostrzegasz teraz, jaki to wszystko ma wpływ na praktykę kiedy-która-jak. Zadaniem naszym jest praca z świadomego poziomu duszy i serca energetycznego. W przeciwnym razie nasze działania odbywają się z poziomu ego-osobowościowego konstruktów wyobraźniowych na temat tego kim i jacy powinni być inni ludzie (i generalnie cały świat). Przypominając analogię ze Star Treka, ego-osobowość używa silnika impulsowego opartego na czasoprzestrzeni. Aby nasza praktyka była prawdziwie skuteczną, musimy funkcjonować spoza czasoprzestrzeni, nawet wtedy gdy żyjemy w obrębie czasoprzestrzeni. Nie chodzi tutaj o wykluczanie bardziej „podrzednego” świata czasoprzestrzeni, ale o rozwijanie i poszerzanie zakresu naszego świadomego życia o niezbadane wymiary istniejące poza znaną nam rzeczywistością trzecio-wymiarową.

Naszym celem jest być obudzonym, obecnym i skupionym na chwili, nie zatracając się w myślach o tym gdzie byliśmy, gdzie chcemy iść, czy też gdzie wolelibyśmy być. Nie osiadamy w przeszłości, ani nie uciekamy w przyszłość. Jesteśmy po prostu obecni i zestrojeni z tym, co doświadczamy w danej chwili.

## Obserwacja

Oznacza to, że musimy oczyszczać obszar naszej psychologicznie zabałaganionej przestrzeni ego-osobowości, tak abyśmy byli w stanie wykrywać sygnały pochodzące z serca energetycznego. Kluczem do uzyskania tego jest obserwacja. Kiedy uciekamy w świat myśli, kiedy jesteśmy nieobecni, podłączamy się tym samym pod nasze myśli i generowane przez nie uczucia. Jak zapewne większość z was już wie, nie jesteśmy naszymi myślami ani uczuciami. Myśli i uczucia to *treści świadomości*, a nie świadomość sama w sobie. Są one holograficznymi odciskami pamięci, utrwalonymi w naszym umyśle poprzez częsty kontakt ze światem trzecio-wymiarowym. Odciski te są



odpowiednikiem szuflad pełnych wszelkiego rodzaju drobiazgów naszej przestrzeni psychologicznej. Cała ta zagmatwana mieszanka nie jest czymś, co jest nam koniecznie potrzebne! Nie ma też najmniejszej potrzeby, abyśmy każdego dnia wykładali to wszystko na posadzkę naszej świadomości, tylko po to, aby kłaść to z powrotem.<sup>5</sup>

Podjąwszy decyzję o przyjrzeniu się swojej zwyczajowej reakcji na treści ujrane w telewizji albo na czynność/słowa twojego współpracownika, ZATRZYMAJ SIĘ i poobserwuj własną reakcję, gdy takowa nastąpi. Czy wypowiedziałeś swój „typowy” komentarz? Czy odruchowo roześmiałeś się lub narzekałeś, nie wiedząc właściwie dlaczego? Czy wpłynęły do twojego umysłu jakieś nieżyczliwe myśli lub negatywne emocje? Bez względu na to, co się wydarzyło – ZAOBSERWUJ TO. Zwróć uwagę na swoje reakcje odruchowe. Przerwij automatyczny potok myśli i emocji nabytych drogą nawyku. Potok ten zawiera gęstą masę „drobiazgów”, które gromadzimy i kisimy po naszych szufladach. Masa ta blokuje dopływ światła duszy do pola twojej świadomości. Jest ona „hałasem” zagłuszającym wewnętrzny głos serca energetycznego.

Jeśli przyłożysz się do przerywania reakcji łańcuchowej myśli i emocji ego-osobowości, to spowodujesz ich rozkruszenie, a co za tym idzie, utworzysz ciszę na tyle wystarczającą, iż możliwe będzie usłyszenie głosu serca energetycznego. Nie wydarzy się to w przeciągu jednej nocy. Potrzeba do tego wytrwałości, ale co ważne, da się to zrobić. Warto tu również podkreślić, że całkowite wyciszenie umysłu i emocji nie jest możliwe, ani nawet specjalnie wskazane. Zapisywanie wzorców i odpowiadanie na sygnały środowiska to naturalny sposób działania tychże subiektywnych instrumentów. Po prostu naucz się postrzegać je we właściwej dla nich perspektywie. Owe myśli i uczucia są twoimi osobistymi pracownikami. Wykonują zadania dla ciebie – duszy, wyższej jaźni. Ty natomiast jesteś artystą tworzącym swoją życiową ekspresję, swoje dzieło sztuki. Twoje myśli i uczucia są twoimi pędzlami i farbami.

Naszym celem jest odzyskanie panowania nad własnym życiem wewnętrznym, tak aby sześć cnót serca mogło zagościć w naszym własnym życiu jak i życiu pozostałych. Pomyśl o umyśle i emocjach jak o urządzeniu podobnym do pralki. Kiedy chcemy wyprać ubrania włączamy aktywny tryb pracy pralki. Gdy ubrania są już wyprane, pralka przestaje aktywnie pracować, pozostając wyłączona, aż do następnego prania. Problem nasz tkwi w tym, że zostawiamy naszą pralkę umysłu w ciągłym trybie aktywnej pracy, nawet wtedy gdy nie mamy żadnych rzeczy do prania. Samo-panowanie emocjonalne oznacza, że jesteśmy odpowiedzialni za naszą pralkę. Nie jesteśmy pralką; jesteśmy operatorem pralki. Uczymy się jak i kiedy skutecznie ją używać, unikając w ten sposób niepotrzebnego stresu i kosztów związanych z wymianą części, naprawą i okresami nieużywalności.

Kiedy poobserwujemy ciągłą pracę umysłu i emocji – reagując nawykami na otaczające nas sytuacje – szybko zauważymy, że większość z tych aktywności jest nam niepotrzebna, a nawet że szkodzą one naszemu dobremu samopoczuciu. Ego-osobowość jest przyzwyczajona do hałasu wzorców społecznych. Ten trzecio-wymiarowy hałas osłabia i redukuje wrażliwość naszych emocjonalnych i umysłowych pól energetycznych. Niewrażliwość na transmisję serca energetycznego poważnie ogranicza nasze zdolności do wykonywania praktyki kiedy-która-jak, nie mówiąc już o rozwijaniu samo-

<sup>5</sup> Ważna uwaga: to, że „nie jesteśmy naszymi myślami” nie oznacza, że nie odpowiadamy za nie.



panowania emocjonalnego. Jeżeli nie potrafimy skontaktować się z *naszymi własnymi* energetykami serca, to jak możemy myśleć o pomaganiu w tym innym? Przypomnij sobie znane powiedzenie: „Lekarzu, ulecz najpierw siebie.”

Mała wskazówka zanim przejdziemy dalej – obserwacja to nie to samo, co autoabsorpcja. Obserwacja polega na obserwowaniu własnych procesów wewnętrznych z pozycji bezosobowej. Oznacza to, że przejawiamy współodczuwanie wobec samego siebie, ale nie jesteśmy przypięci do posiadanych przez nas myśli i uczuć. Przyjmujemy wówczas postawę chirurga, który zdiagnozowawszy problem może go naprawić, bez angażowania emocji w potrzebny do przeprowadzenia zabieg. Jeśli w pewnej chwili zauważysz, że identyfikujesz się z myślami i emocjami, które obserwujesz, zatrzymaj się i zmień pozycję na obserwatora, osobę która ustali cechy i naturę obserwowanych treści świadomości. Na pozycji obserwatora jesteś mądrym i współodczuwającym ekspertem potrafiącym ustalić wpływ twoich myśli i emocji na twoją praktykę. Czy jest on pozytywny czy negatywny?

Jeśli zaobserwujemy w naszym umyśle przejawy negatywności, to możemy wkroczyć do akcji i je zatrzymać. Tworzymy przestrzeń psychologiczną, w którą możemy wejść i przywrócić w niej pozytywne myśli i emocje oparte na cnotach serca. Jednakże, *aby przejąć nad tym kontrolę musimy być obecni*. Kiedy zaczynamy to robić, nawet przez pięć sekund, to uruchamiamy proces przywracający nam opiekę nad własną przestrzenią psychologiczną, a który ostatecznie prowadzi do samo-panowania. Wraz z tą czynnością zaczynamy skuteczne stosowanie praktyki kiedy-która-jak. Powoduje ona również zwiększanie się naszej świadomości i wrażliwości na transmisje serca energetycznego.

## Wrażliwość

Serce jest głównym organem wrażliwości, który łączy instrument ludzki z niefizycznym wymiarem wyższej jaźni. Jeśli uznamy to stwierdzenie za hipotezę roboczą, to stanie się dla nas oczywistym, że aby być skutecznym w naszej praktyce, musimy nauczyć się dostrajać do sygnałów wykrywanych przez serce. Serce energetyczne jest „podłączone” do czegoś, co Nauczający Zakon Lyricusa (LTO) nazywa Niepochodnymi Strukturami Informacji.

Wszystkie wymiary przestrzeni przenika fundamentalne pole wibracji czy też prymat kwantowy. Pole to jest niefizyczne, ale informuje świat fizyczny. Istnieje ono niezależne od fizycznych struktur egzystencji i wśród nauczycieli Lyricusa znane jest jako Niepochodne Struktury Informacji (UIS).

UISy są sub-kwantowe i stanowią fundamentalny szkielet dla systemów żywych jak i materii nieorganicznej. To UIS daje początek polom kwantowym przenikającym planety, gwiazdy, galaktyki i całość wszechświata. Jest on polem komunikacyjnym życia łączącym nielokalne z lokalnym, jednostkę z kolektywem, jeden z nieskończonością. Serce energetyczne to niefizyczny komponent UIS, będącym wejściem czy też portalem prowadzącym z UIS do centrów intuicyjnych i informacyjnych przewoźnika duszy czyli instrumentu ludzkiego. W pewnym sensie, serce energetyczne jest sub-kwantowym szkieletem serca fizycznego.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> „Serce Energetyczne: Jego Rola w Przeznaczeniu Ludzkości”, str. 14.



Zgodnie z powyższym cytatem, serce energetyczne jest podstawowym detektorem sygnałów nadchodzących spoza czasoprzestrzeni naszej rzeczywistości trzecio-wymiarowej. Większość naszych godzin czuwania spędzamy na interesowaniu się sprawami z zewnątrz, czyli z planu trzecio-wymiarowego. Jednakże, „poziom hałas” świata obiektywnego, zagłusza wykrywany przez serce energetyczne „dźwięk” świata subiektywnego.

Mówiąc krótko, dźwięki generowane przez wyższe częstotliwości (często nazywane duchowymi) są stabilne i nieustanne, ale nasza ludzka trzecio-wymiarowa aparatura po prostu ich nie wykrywa. Nasz instrument ludzki zaprojektowano tak, aby wyłapywał sygnały pochodzące z wielu wyższych częstotliwości, jak również te z wymiaru czasoprzestrzeni. Tym niemniej, jako że dominujące w skali planetarnej środowisko edukacyjne oparte jest na świecie czasoprzestrzeni trzecio-wymiarowej, ludzie (poza nielicznymi wyjątkami) nie interesują się rozwijaniem swojej wrażliwości, celem uzyskania dostępu do wyższych częstotliwości i wymiarów, które otaczają i przenikają nasz świat. Jak na ironię, nasza egzystencja w wymiarze czasoprzestrzeni, po części, stworzyła dokładnie tę sytuację, nad której korektą teraz pracujemy, gdyż to ona dała początek oddzielonej ego-osobowości ze wszystkimi przynależnymi jej blokującymi filtrami. Samo-panowanie emocjonalne to część procesu polegającego na rozmiłowywaniu ego-osobowości w energii duchowej poprzez serce energetyczne. W efekcie czego, *jesteśmy uduchawiającą się materią i materializującym się duchem.*

Wracając do naszego głównego wątku; codziennie zanurzamy się w wymiarze, częstotliwości, planie czy też świecie emocji. Częstotliwości te odbieramy jako uczucia szczęścia lub smutku, złości lub zadowolenia, lęku lub miłości. Przyjmujemy te uczucia jako coś naturalnego. Są one normalnymi nastrojami naszej codziennej egzystencji. A co jeśli byśmy potrafili rozwinąć wrażliwość za pomocą której moglibyśmy wykrywać faktyczne strumienie energii stojące za tymi emocjami? Sprzężenie zwrotne takiego rodzaju pozwalałoby nam „widzieć i słyszeć” w zupełnie nowy sposób oraz uzyskać dostęp do ogromnego pola badań i nauki, co ułatwiłoby nam opanowanie potężnych sił zawartych w naszym wnętrzu.

„Życie z Głębiny Serca” sugeruje, że wyłonienie się w nas tych bardziej zaawansowanych zmysłów może nastąpić lada moment, podobnie jak następny etap naszej ewolucji jako gatunek. Technika kiedy-która-jak może być jedną z metod, za pomocą której rozwiniemy owe wyższe zmysły. Stosując praktykę kiedy-która-jak, rozwija się w nas nowy rodzaj wrażliwości, pozwalający nam na inteligentną pracę z sześcioma cnotami serca. Dzięki tej wrażliwości jesteśmy w stanie wykrywać nieobecność lub niedobór tej cnoty serca, której potrzebujemy do uzdrowienia, zrównoważenia lub rewitalizacji danej sytuacji. Wrażliwość serca na ojczyznę duszy jest kluczem do naszej przyszłej ewolucji duchowej. Musimy po prostu nauczyć się, jak zestawić połączenie pomiędzy ojczyzną duszy, a naszą budzącą się świadomością. Dlatego też, naszym podstawowym zadaniem jest rozwijanie naszej naturalnej wrażliwości emocjonalnej wobec serca, jako że serce jest w naturalny sposób wrażliwe na duszę. Działając w ten sposób, rozwiniemy wolne od zakłóceń łącze transmisyjne pomiędzy naszą wyższą jaźnią w nie-czasoprzestrzeni, a naszą jaźnią personalną w czasoprzestrzeni. Centralą dla takiego łącza jest serce energetyczne. Pierwszym krokiem w kierunku stworzenia takiego łącza jest stosowanie praktyki kiedy-która-jak.



Wrażliwość, o której zwiększeniu tutaj mowa, a bycie wrażliwym na krytykę, to zupełnie dwie różne sprawy. Nie ma ona żadnego związku z byciem osobą „przeczuloną” albo dającą się zbyt łatwo wyprowadzać z równowagi przez ludzi lub sytuacje. Nie chodzi w niej o bycie sentymentalnym, wylewnym lub płaczącym. To zupełnie nie to. Wrażliwość, którą tutaj omawiamy jest równoznaczna z postawą wglądowego, świadomego i bezpośredniego podejścia do wszelkich doznań pojawiających się na naszej ścieżce. Wrażliwość ta potrafi natychmiastowo wykryć potrzebę intensyfikacji miłości w obrębie nas samych lub innych, wtedy gdy zastosowano wobec tej miłości odcięcie, zablokowanie czy też przysłonięcie gęstymi chmurami nawyku, ignorancji, ego i strachu. Wrażliwość serca wykrywa napływającą miłość duszy, gdy ta promieniuje na zewnątrz z wielowymiarowych planów, przenikającego wszystko wszechświatowego pola energii Boga czy też Pierwszego Źródła. Nasza praktyka otworzy ten strumień miłości duszy dla każdego z nas, wraz z tym jak rozwiniemy w instrumencie ludzkim wrażliwość na serce energetyczne oraz wyrzucie na to kiedy, którą i jak zastosować sześć cnót serca.

## Medytacja Matrycy Sześciu Cnót Serca

Jednym z ćwiczeń zamieszczonych w „Życiu z Głębi Serca” jest Medytacja Matrycy Sześciu Cnót Serca<sup>7</sup>. W ramach tejże medytacji, poprzez wytrwałą i stabilną praktykę, tworzymy wokół siebie – gdziekolwiek byśmy nie poszli – energetyczną matrycę sześciu cnót serca. Medytacja ta wykonywana jest w czasie rzeczywistym. Oznacza to, że w przeciwieństwie do tradycyjnej porannej sesji medytacyjnej, ta konkretna medytacja wykonywana jest wraz z codziennymi doznaniem naszego życia. Pomyślnie budowanie tej matrycy w obrębie naszego pola energii znacząco zwiększa nasz poziom zaawansowania w stosowaniu praktyki kiedy-która-jak, gdyż wzmacnia ona naszą wrażliwość na nas samych, na istoty wokół nas, na serce energetyczne i wyższą jaźń. Równoznaczne jest to z tym, że na każde napotkane przez nas doznanie, posiadamy dostępne i gotowe do działania narzędzia. Można nas przyrównać do lekarzy polowych, których apteczka medyczna musi być przez cały czas w pełni zaopatrzona i gotowa do działania. Kiedy zachodzi taka potrzeba, wymagane lekarstwa i narzędzia są do ich dyspozycji.

Możesz zapytać, dlaczego istnieje potrzeba stosowania praktyki kiedy-która-jak, skoro gdziekolwiek się udamy nosimy ze sobą cnoty serca? Jest to dobre pytanie. Myślę, że odpowiedź na nie leży w opisanej właśnie metaforze lekarza/uzdrowianca. Matryca naszych sześciu cnót serca podobna jest do środka zapobiegawczego. Poprzez stabilne generowanie i utrzymywanie tej matrycy, praktykujemy higienę emocjonalną. Większość z nas wie jak ważne jest utrzymywanie w czystości ciała fizycznego i otoczenia, zrównoważona dieta, oraz ćwiczenia fizyczne. Jako osoby dorosłe, wiemy jak uniknąć potencjalnie niebezpiecznych sytuacji, zdając się na postępowanie według zasad bezpieczeństwa.

Tworząc w naszym polu energii matrycę cnót serca, podtrzymujemy tym samym zdrowy stan naszego środowiska emocjonalnego, będącego rozszerzeniem zdrowego środowiska fizycznego, które wielu z nas tak bardzo ceni i utrzymuje w dobrym stanie. Tak jak niezdrowy tryb życia fizycznego obniża wydajność systemu odpornościowego, czyniąc nas podatnym na

<sup>7</sup> „Życie z Głębi Serca”, str.16-17.



choroby, tak samo niezdrowy tryb życia emocjonalnego (chaos emocjonalny) również obniża wydajność systemu odpornościowego. W związku z tym, oczywistym jest, że połączenie higieny emocjonalnej opartej na matrycy energetycznej z higieną fizyczną opartą na nowoczesnym sposobie życia, może zaowocować ogromnie pozytywną poprawą funkcjonowania wszystkich aspektów naszego życia.

Zdecydowana większość istot ludzkich żyje w chaosie emocjonalnym, nie posiadając podstawowej kontroli nad własnym życiem emocjonalnym. Taki stan rzeczy powoduje, że życie nasze rozgrywa się na ogarniętym sztormem oceanie emocji, na którym okręt naszej podróży podatny jest na przeszkody silnego stresu, nerwowości, braku energii, a w konsekwencji czego na choroby i dysfunkcje. Dlatego też, nawet wówczas gdy utworzymy już matrycę cnót serca, nasze systemy wciąż mogą być przytłaczane przez otaczający nas zgiełk. A zatem, praktyka kiedy-która-jak wciąż jest nam przydatna.

Innymi słowy, matryca energetyczna wykonywać będzie olbrzymią pracę pomagając nam utrzymać higienę emocjonalną, ale i tak nadarzy się wiele okazji, w których potrzebny będzie transfer specyficznej energii w obręb nas samych lub innych, celem wsparcia w sytuacji kryzysowej. Dla porównania, mimo że możemy mieć szczęście i żyć w relatywnie sprzyjającym zdrowiu środowisku fizycznym, to istnieje wiele sytuacji życiowych, w których możemy potrzebować specyficznej pomocy medycznej spowodowanej chorobą lub nagłym wypadkiem. Intensywnie eksploatowane systemy pomocy zdrowotnej na świecie jedynie to potwierdzają.

Zaczącie budowania matrycy cnót serca wytwarza stan świadomości ułatwiający nam zainicjowanie praktyki, jako że w trakcie takiej budowy, uzyskujemy zdolność przemieszczania się w wymiary serca i duszy. Zdolność ta umożliwia nam utrzymywanie *czujności na wołanie tych, którzy znaleźli się w potrzebie*.

## Czujność na Wołanie

Czujność na wołanie oznacza, że jesteśmy świadomi wydarzającej się chwili oraz rozwinęliśmy w sobie umiejętność bycia wrażliwym na wołanie o pomoc. Zgadza się, zdolność ta wymaga nauczania się jej, lecz wszelki wkład jaki w to włożymy nigdy nie przepadnie. Nasze starania kumulują się i za każdym razem kiedy przypominamy sobie o zastosowaniu sekwencji kiedy-która-jak, zwiększamy naszą zdolność udzielania wsparcia, krok po kroku zbliżając się do samo-panowania emocjonalnego.

Rozpoznanie wołania o pomoc zalicza się do etapu: *kiedy*. Wołanie, w tym znaczeniu, to dawanie do zrozumienia przez żywe pole energii, iż potrzebuje ono sześć cnót serca.

1. Brak wdzięczności generuje wołanie.
2. Brak współodczuwania generuje wołanie.
3. Brak przebaczenia generuje wołanie.
4. Brak skromności generuje wołanie.



5. Brak zrozumienia generuje wołanie.
6. Brak dzielności generuje wołanie

Skąd dobiega wołanie? Wołać może twoja ego-osobowość, wołać może inna istota ludzka lub grupa istot, wołać może świat natury. Wołanie może dobiegać od całej tej trójki jednocześnie. Bez względu na to skąd ono dobiega, kluczowymi elementami wymagającymi dopracowywania są: umiejętność bycia obecnym w chwili, obserwacja oraz zwiększanie wrażliwości na serce i jego sześć cnot.

Zanim przejdziemy do następnego tematu, chcę przypomnieć, że aby zacząć stosować praktykę kiedy-która-jak, nie ma potrzeby perfekcyjnego opanowywania powyższych umiejętności każdej osobno i po kolei. Możemy pracować nad wszystkimi tymi elementami jednocześnie. Wszystkie te różne elementy dopasują się na swoje naturalne pozycje w większym obrazie techniki kiedy-która-jak, wraz z tym jak staniemy się bieglejsi w naszej praktyce.

Istotnym jest też abyśmy pamiętali, że mimo iż, samo-panowanie emocjonalne może być nieco złożone, to jego centralna praktyka kiedy-która-jak jest rzeczą prostą. Praktyka „nie jest oceniana po stopniu perfekcji jej wyrażania, lub jej wirtuozerii analitycznej, lecz jest ona wykonywana i prowadzona przez zamiar.”<sup>8</sup>

## Poznanie Siebie – Śledzenie-Rozpatrzenie-Transformacja

Jak dowiedzieliśmy się z poprzedniej sekcji, wiedza o tym, *kiedy* zainicjować praktykę, powiązana jest z rozwijaniem w sobie wrażliwości oraz naturalnej świadomości na nas samych i tych wokół nas. Do etapu *która* potrzebna jest nam wiedza o nas samych, o innych, oraz o naszym stosunku do sześciu cnot serca. Oczywiście wiąże się to również z poszerzeniem swojej wiedzy na temat samych sześciu cnot serca. Gdy już określimy, że dana sprawa warta jest naszej uwagi, musimy wybrać którą cnotę lub cnoty zastosować. W związku z czym, jest rzeczą niezbędną posiadanie podstawowej wiedzy o sześciu cnotach serca.

Nawet gdy sytuacja dotyczy innych, to wraz z tym jak zdecydujemy się przetransmitować w jej obręb energetyki serca, natychmiastowo potwierdzamy nasz w niej udział. Możemy powiedzieć, że zachodzi wówczas splątanie kwantowe. Kluczową tutaj sprawą jest abyśmy poznali samych siebie tak bardzo jak to tylko możliwe. Czyniąc to, nabywamy bezcenną wiedzę o naszych poglądach i zachowaniach, jak również o naszych silnych i słabych stronach. Poznawanie siebie to element procesu kształcenia na ścieżce samo-panowania emocjonalnego. Skrypt „Życie z Głębi Serca” podejmując tę kwestię używa trzech pojęć: śledzenie, rozpatrzenie i transformacja.

- *Śledzenie* polega na tym, że jednostka samodzielnie raportuje (w rzucie czasowym) własny postęp w pracy nad sześcioma cnotami serca, śledząc swoje wzloty i upadki, jednocześnie obserwując rozwijanie się w niej samo-panowania emocjonalnego na tle czasu.
- *Rozpatrzenie* polega na tym, że – śledząc swój postęp – jednostka potrafi wychwycić pojawienie się ewentualnej przeszkody lub problemu, który

<sup>8</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 13





odciąga ją od obranego kierunku, po czym rozpatrzyć go, tak jak lekarz analizujący ranę lub chorobę. Rozpatrzenie, w tym przypadku, nie niesie podtekstu ukarania, lecz pełni rolę uzdrowienia czy też środka zaradczego na problem, bądź zachwianie emocjonalne.

- *Transformacja* jest rezultatem procesów śledzenia i rozpatrywania, oraz umiejętności obserwowania własnej przemiany w samo-empowerowaną, duchowo dynamiczną istotę.<sup>9</sup>

Warto zauważyć, że wedle powyższego opisu, praktyka kiedy-która-jak zawiera się w kroku *Rozpatrzenie*. *Kiedy* rozpoznajemy potrzebę zastosowania cnot serca, wybieramy *które* z nich najlepiej pasują do sytuacji, po czym decydujemy się *jak* je zaaplikować, to w rzeczywistości *rozpatrujemy* daną sytuację lub doznanie. Z biegiem czasu możemy śledzić nasz postęp i obserwować naszą transformację.

Zauważ, iż mimo że system ten koncentruje się na naszym własnym postępie, to kalibruje on również naszą skuteczność w rozpatrywaniu innych. Koniec końców, ty i „inni” jesteście ze sobą połączeni, ponieważ wszyscy pływamy w tym samym basenie emocji. Stanowi to podstawę dokonywania wkładu własnego naszego *indywidualnego* pola energetycznego człowieka (IHEF) do *kolektywnego* pola energetycznego człowieka (CHEF).

Zanim przyjrzymy się bliżej sześciu cnotom serca, chcę podać prosty przykład tego, jak możemy pracować z cnotami serca w odniesieniu do sytuacji z naszego życia. Możemy przeprowadzić proste ćwiczenie zadając sobie dwa pytania:

1. Z którą cnotą czuję, że jestem najlepiej zestrojony?
2. Z którą cnotą czuję, że jestem najslabiej zestrojony?

Odpowiedzi na te dwa pytania możesz potraktować jako bazę wyjściową dla etapu śledzenia. Przykładowo, jeśli czujesz się *najlepiej* zestrojony z wdzięcznością, to jak interpretujesz to w odniesieniu do swojego doświadczenia życiowego? Tabela na stronie 29 zawiera krótki opis sześciu cnot serca. Wdzięczność opisana jest na dwa sposoby. Pierwszy dotyczy poziomu globalnego, kolektywnego, a drugi poziomu osobistego.

Pierwszy z opisów mówi o silnym poczuciu własnego połączenia z wszelkim istnieniem i zdecentralizowanym poczuciu samego siebie. Możemy spoglądać na świat wokół nas i doświadczać wobec niego uczucie poważania, podziwiając piękno i zawiłą macierz interakcji życia na niezliczonych poziomach, od mikroskopowych cząsteczek atomów, aż po galaktyki wirujące w ogromie kosmosu. Towarzyszy temu ogromne uczucie radości z faktu, że wszystko to wydarza się dokładnie w tej chwili, a my jesteśmy świadomi, pełni życia i doświadczamy tego.

Na poziomie osobistym czujemy głęboki rezonans z rodziną i przyjaciółmi. Towarzyszy temu uczucie ciepła i miłości wnoszonych do centrum wielofasetowych cech osobowościowych. Wypełnia nas wielka radość wobec dusz, które dzielą z nami ten czas i przestrzeń. Innym elementem

<sup>9</sup> Ibid., str. 6



towarzyszącym jest tajemnica na temat tego, w jakim celu zetknęły się nasze ścieżki życia, skąd pochodzimy, oraz – jeśli ktoś wierzy w inkarnację – w jaki sposób znaleźliśmy się w naszej przeszłości. Wszystko to przenika wdzięczność za ogromny projekt wzajemnego połączenia dusz, i chociaż leży on poza naszym zrozumieniem, to na swój własny sposób jest on zdumiewający.

Kontynuując nasze przykładowe ćwiczenie, powiedzmy że cnotą, z którą czujemy się *najmniej* zestrojeni jest przebaczenie. Co odczuwamy, kiedy słowo to dociera do naszego umysłu i serca? „Obszar słabszych połączeń” jest miejscem, w którym musimy być nadzwyczaj szczerzy wobec siebie. Musimy być w stanie zebrać w świadomości nasze myśli i emocje, po to aby przeanalizować powody naszego „słabszego” zestrojenia z konkretną cnotą serca. W ten sposób możemy wiele nauczyć się o nas samych.

Przebaczenie powiązane jest z czasem. Nie trzeba być geniuszem, aby dojść do konkluzji, że jeśli nie zdołamy przebaczyć, to podtrzymujemy w ciągłym zamrożeniu wszystkie osoby (wliczając w to samych siebie) z ramy czasowej zdarzenia, w którym zostaliśmy skrzywdzeni. Wytwarzamy osobistą rzeczywistość czasoprzestrzenną, w której zatrzaskujemy siebie (oraz obrazy innych osób), za każdym razem kiedy powracamy do wydarzenia, w którym ktoś nas skrzywdził.

Jak już było to wspomniane wcześniej, serce i dusza funkcjonują poza czasoprzestrzenią, a zatem, dopóki my jako ego-osobowość nie dokonamy aktu przebaczenia, dopóty nie możemy uzyskać dostępu do serca, a za czym idzie, skontaktować się z duszą i skorzystać z jej mądrości. Zamykamy się wówczas sami w sobie. Często bywa, że po dokładnym zbadaniu takiej sytuacji odkrywamy, że tak naprawdę *podoba nam się* wskakiwanie w naszą maszynę czasu i ponowne przeżywanie hologramów przeszłości. Może być tak, że w rzeczywistości jesteśmy uzależnieni od negatywnych emocji przypisanych do takich przeszłych wydarzeń.

Głównym zadaniem tego ćwiczenia jest zidentyfikowanie naszych słabych i mocnych stron w odniesieniu do sześciu cnót serca, dlatego gdyż są one metaforycznymi barometrami naszego zsumowanego doświadczenia życiowego. Sygnalizują one pozycję linii oporu naszej ego-osobowości. Jeśli w odniesieniu do danej cnoty serca wyczuwasz blokady lub dyskomfort w swoim polu umysłowym/emocjonalnym, to otrzymujesz wartościową wskazówkę, która może zaprowadzić cię do przyczyny powstania takiej blokady. Również w przypadku odczuwania silnej rezonacji z daną cnotą serca, możesz dokonać analizy historycznej od punktu oporu do jego korzeni, uzyskując w ten sposób ważne informacje mogące rzucać światło na całość twojej praktyki.

Wewnętrzne reakcje na sześć cnót serca mogą być śledzone w rzucie czasowym, dając nam zarys krajobrazu naszej ego-osobowości. Śledzenie tego subiektywnego krajobrazu odsłania przed nami wzorce postawotwórcze oraz zachowawcze, odpowiedzialne za zasilanie rozchwianego i chaotycznego świata ego-osobowości. Śledzenie daje nam informacje potrzebne do rozpatrzenia i przetransformowania owych ograniczających wzorców. Praktyka kiedy-która-jak to zestaw narzędzi do kształtowania krajobrazu, za pomocą których udoskonalamy, rzeźbimy i upiększamy nasze subiektywne terytorium, transformując je w zdrowe i harmonijne środowisko. Z kolei doświadczenie i wiedza jaką nabywamy podczas pracy nad naszą własną transformacją, znacznie ułatwi nam pomaganie innym. Recz jasna, zanim będziemy pomagać



innym, musimy najpierw umieć pomóc samemu sobie.

Najlepszym sposobem na poznanie sześciu cnót serca jest praca z nimi. Nie musimy być w tym mistrzami, aby zacząć praktykę. Nazwane jest to praktyką, dlatego gdyż uczymy się poprzez praktykę samą w sobie. Nie musimy przechodzić testu, żeby zacząć naszą pracę, gdyż „przechodzenie testu” zawiera się już w samym „wykonywaniu praktyki”. Pamiętaj jednak, że zanim zaczniemy ją wykonywać, potrzebujemy nieco wiedzy na temat sześciu cnót serca. Dlatego, przyjrzymy się teraz trochę bliżej ich definicjom zamieszczonym w „Życiu z Głębi Serca”.

## Sześć Cnót Serca, Przegląd Rozbudowany

*Gdy skupiamy naszą uwagę na cnotach serca, to zaczynamy praktykować ich wyrażanie nawet wtedy, gdy tylko o nich myślimy. Kiedy wyobrażamy sobie stan ich pełnej aktywności – ich strukturę energetyczną – to tym samym praktykujemy je na nowym, znacznie intensywniejszym poziomie. Praktykowanie nie polega jedynie na ekspresji; jest nim także kontemplacja i studiowanie.<sup>10</sup>*

W tym miejscu powinno już być oczywistym, że główny nacisk kładziemy na *praktykowanie* sześciu cnót serca, a nie na godziny kontemplacji nad ich złożonością. Tym niemniej, materiał ten zakorzeniony jest w równomiernie wyważonym podejściu. Owszem, musimy być pro-aktywni w ekspresji cnót serca, gdy sytuacja wymaga szybkiej interwencji, bo wtedy działanie to podstawa. Lecz później, gdy już minie stan alarmowy, możemy skoncentrować naszą uwagę na zagadnieniach nieco głębszych, jeśli taka jest nasza wola. Tak więc, zaleca się nam stosowanie praktyki kiedy-która-jak w czynnościach życia codziennego, jednocześnie rekomendując, abyśmy poświęcili również trochę czasu na poszerzanie swojej wiedzy. Wymaga to, abyśmy wygospodarowali sobie trochę spokojnego czasu na medytację i studiowanie.

Nie jest moim zamiarem określanie jak często powinieneś poświęcać się studiowaniu lub medytacji. Jeśli podchodzisz do tej pracy szczerze i czujesz, że jej stosowanie jest czymś ważnym, to sam będziesz wiedział, które obszary twojej praktyki wymagają usprawnienia. Samo-observacja oraz wewnętrzny głos twojego serca, poprowadzą cię przez proces takiego dostosowania własnej praktyki, aby światło duszy mogło świecić z większą klarownością i mocą, zarówno w twoim własnym życiu jak i w życiu osób ciebie otaczających.

W skrypcie „Życie z Głębi Serca” opisane zostało ćwiczenie medytacyjne o nazwie, „Technika Cyklu Wzrostowego”. Wysoce rekomenduję je jako skuteczną metodę pogłębienia własnego zrozumienia i połączenia z sześcioma cnotami serca. Posiadanie notatnika w zasięgu ręki stanowi ważny element ćwiczenia, pozwalający na notowanie zaobserwowanych wglądów. Mogę powiedzieć z własnego doświadczenia, że wiele wglądów szybko ulatuje z umysłu „medytacyjnego” krótko po zakończeniu sesji. Sytuacja ta podobna jest do tej z szybkim zapominaniem snów tuż po przebudzeniu. Dlatego, trzymanie pod ręką notatnika to nieoceniona pomoc przy wszelkiego rodzaju ćwiczeniach subiektywnych. Możesz też skorzystać z funkcji osobistego dziennika na stronie EventTemples. Tak czy owak, dziennik samo-panowania emocjonalnego to ważne do uwzględnienia narzędzie.

<sup>10</sup> „Sztuka Autentyczności: Imperatyw Duchowy,” str. 6.



W „Życiu z Głębi Serca” James pisze:

Powstrzymuję się od szczegółowego zdefiniowania sześciu cnót serca, niemniej jednak nakreślę punkty wprowadzające do ich zdefiniowania, tak abyś mógł je skryształizować zgodnie ze swoim własnym doświadczeniem i wglądem.<sup>11</sup>

James dostarczył nam wartościowe wglądy w głębsze znaczenie cnót serca. Jego opisy poszerzyły perspektywę z jakiej postrzegamy te słowa; słowa, które jak sądzę są znane większości z nas. Nie są to terminy techniczne, lecz wyrazy powszechnie znane, w tym sensie, iż większość ludzki rozumie je w kontekście swojego własnego życia. Ich wysoka użyteczność w samo-panowaniu emocjonalnym wynika z tego, że są one przystępne dla większości ludzki. W pewnym sensie, ich znaczenie stanowi jednocześnie kręgosłup moralny oraz etyczny w ramach większości kultur, religii i filozofii. Są one w nas zakorzenione zarówno świadomie jak i podświadomie. Z tego też względu, w głównej mierze, czujemy się komfortowo spędzając z nimi czas:

Mimo że tytuły te czy też nazwy są niczym skorupki ich prawdziwego znaczenia (z perspektywy energetycznej), to przybliżają one sposób w jaki każdy z nas spleciony jest z duchem Pierwszego Źródła.<sup>12</sup>

Mój własny zasób słownictwa naprowadził mnie teraz do wyrażenia słowami fascynującej własności dotyczącej tych „zwykłych” słów – są one inteligentnymi polami energii. Każdy z nas posiada kompletny zestaw takich inteligentnych pól, w ramach standardowego wyposażenia naszej duszy. Cnoty serca, określone tutaj jako inteligentne pola energii, są naszym łączem do Boga, czyli do czegoś, co Lyricus określa jako Pierwsze Źródło.

Pola te są energetycznymi odpowiednikami znamienia Pierwszego Źródła, umieszczonego na duszy indywidualnej.<sup>13</sup>

Łącze to istnieje od tak dawna, jak ty sam istniejesz. Nie jest ono utworzone niedawno. Już prędzej można powiedzieć, że jest ono od niedawna zapomniane.<sup>14</sup>

W konsekwencji czego, nasza otwartość na interakcję z tymi „słowami” jest jak spotkanie po latach dobrych przyjaciół, o których istnieniu zapomnieliśmy. Już na samym starcie słowa te są pełne życzliwości, ciepła i przystępności. A mówiąc ściślej, pełne –

*Wdzięczności, Współodczuwania, Przebaczenia, Skromności, Zrozumienia i  
Dzielności.*

<sup>11</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 36. Patrz również „Sztuka Autentyczności”, str. 7-10.

<sup>12</sup> „Sztuka Autentyczności: Imperatyw Duchowy”, str. 6.

<sup>13</sup> Ibid., str. 5.

<sup>14</sup> Ibid., str. 5.



Wraz z tym jak je poznajemy, spędzając z nimi więcej czasu, odkrywamy, że posiadają one również głęboką, mądrą i pełną miłości inteligencję. Możemy nawet postrzegać je jako coś w stylu przewodników, mentorów, albo pomocników.

Częścią tej praktyki jest obserwowanie jak twoje rozumowanie czy też pojmowanie tych nazw rozwija się i dokonuje skoku progresywnego, wraz z tym jak kontynuujesz swoją praktykę i ćwiczenie wyobraźni.<sup>15</sup>

Utrzymując powyższą postawę w sercu i umyśle, wypisałem fragmenty dostarczonych przez Jamesa definicji sześciu cnót serca. Uważne ich przeczytanie odsłania interpretację odmienną od tradycyjnych definicji kojarzonych z tymi słowami przez większość z nas. Wierzę, że idee zawarte w tej nowej interpretacji stanowią ważną wskazówkę odnośnie postawy i perspektywy jakie musimy obrać, aby osiągnąć samo-panowanie emocjonalne. Nie znaczy to, że musimy trzymać się kurczowo definicji przedstawionych przez Jamesa. W rzeczywistości, myślę że sam by nam to odradzał. Co więcej, same definicje nie są aż tak ważne, jak to, żebyśmy prowadzili nasze życie z poziomu duszo-osobowości zamiast z poziomu ego-osobowości.

Koniec końców, wszystko sprowadza się do nawiązywania kontaktu, integrowania i transmitowania światła duszy – które jest światłem miłości. Serce energetyczne jest bramą do wpuszczenia i zintegrowania tego światła z naszym własnym polem energii człowieka, instrumentem ludzkim. Serce energetyczne wsparte umysłem to połączony instrument dystrybucji i transmisji światła miłości w obręb otaczającego nas świata.

Myślę, że stanie się to jaśniejsze, gdy przeanalizujemy nieco bliżej definicje sześciu cnót serca. Po zapoznaniu się z nimi, możemy je sobie przeskalować w odniesieniu do naszego własnego życia. Kiedy zgrupujemy razem podstawowe definicje sześciu cnót serca, utworzony w ten sposób obraz wyłania tło czy też szkielet-konstrukcyjny pod naszą praktykę. W celu ułatwienia nawigacji, umieściłem wspomniane definicje w tabeli.

Bliższe zbadanie definicji z poniższej tabeli wykazuje istnienie wyraźnego połączenia pomiędzy sześcioma cnotami serca. Odsłaniają one wspólne wewnętrzne źródło, z którego wszystkie się wywodzą. Tym samym, sześć cnót serca można postrzegać jako rozpakowane komponenty wszechświatowego wzorca czy też konspektu.

---

<sup>15</sup> Ibid., str. 6.



Cnota Serca	Opis <sup>16</sup>
Wdzięczność	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierwsze Źródło (Wyższa Inteligencja) otacza wszystkie istoty jako pole świadomości...</li> <li>• Świadomość ta jednoczy nas...</li> <li>• Wiedza o tym, a nawet sama wiara, przesuwa nasze skupienie z drobnych detali życia osobistego na wizję naszego przeznaczenia jako gatunek.</li> <li>• Na bardziej praktycznym poziomie, wdzięczność wyraża siebie w drobnych przejawach szacunku, które to wspierają zażyłość relacji międzyludzkich.</li> </ul>
Współodczuwanie	<p>W kontekście nowej inteligencji osadzającej się na naszej planecie, współodczuwanie to żywe pragnienie wspierania innych w zestrzajaniu się z nowymi polami inteligencji manifestującymi się w świecie trójwymiarowym, zdając sobie jednocześnie sprawę, że pragnienie i zdolność tych osób do takiego zestrojenia jest zniekształcona przez ich enkulturację społeczną; enkulturacja ta mało dokładnie odzwierciedla inteligencję, inklinacje duchowe i cel takich osób.</p>
Przebaczenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przebaczenie jest w gruncie rzeczy wyrażeniem w sposób zewnętrzny zrozumienia i współodczuwania, bez angażowania w to gęstych zapatrywań dualistycznych (tzn. dobra i zła), które najczęściej prowadzą do pojawienia się osądzania.</li> <li>• Przebaczenie to neutralna ekspresja, którą cechuje tylko jeden cel: uwolnienie się z zatrzaśniętych blokad czasu.</li> <li>• Kiedy osoba funkcjonuje z poziomu cnoty serca oraz treściwych tekstur jego autentycznych częstotliwości, to przebaczenie jest naturalnym stanem akceptacji.</li> </ul>
Skromność	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skromność to zdanie sobie sprawy, że serce, umysł i dusza funkcjonują jako jedna całość za sprawą pola miłości Wyższej Inteligencji czy też Siły Projektującej, oraz że owe zespalające działanie miłości bezwarunkowej jest tym, co tak naprawdę podtrzymuje ich istnienie.</li> <li>• Skromność jest wyrażaniem tej częstotliwości miłości wiedząc, iż pochodzi ona od czegoś, co już istnieje w wyższym wymiarze.</li> </ul>
Zrozumienie	<p>Zrozumienie jest aspektem inteligencji serca, która rozpoznaje, że odseparowanie od częstotliwości miłości jest koniecznym elementem składowym większego planu zachodzącego na planecie. (Patrz Konspekt Wszechświatowy.)</p>
Dzielność	<p>Dzielność jest aspektem twojej miłości, która w obliczu niesprawiedliwości zaobserwowanej w przejawach wzorców społecznych, broni swojej obecności.</p>

<sup>16</sup> Wszystkie definicje to fragmenty z „Życia z Głębi Serca”, Aneks A, str. 37-40. Definicja Skromności zawiera termin „częstotliwość miłości”. Oznacza on: „cnoty serca, czysty intelekt umysłu kontemplacyjnego, oraz współtwórcze dążenia serca, umysłu i duszy.” Innymi słowy, częstotliwość miłości to miłość wyrażona poprzez trzy komponenty instrumentu ludzkiego: emocje, umysł i ciało fizyczne.



## Konspekt Wszechświatowy

Założenia konspektu wszechświatowego znaleźć można w trzecim eseju filozoficznym WingMakers o nazwie: „Konspekt Eksploracji”. Nie jest to miejsce na dogłębne przeanalizowanie tego eseju, lecz z drugiej strony, nie jest prosto streścić jego zawartość w zdaniu lub dwóch. Sądzę jednak, że aby umieścić sześć cnót serca we właściwym kontekście, musimy do pewnego stopnia wejść w ten temat.

Koncepcją o zasadniczym znaczeniu w odniesieniu do naszej praktyki, jest to, że jesteśmy nieśmiertelnymi istotami kosmicznymi uczestniczącymi w *konspekcie eksploracji* stworzonym przez Boga czy też Pierwsze Źródło. Naszą rolą jest eksploracja światów czasoprzestrzeni, czyli najgęstszych wymiarów multiwersu. Przejście w materię wymaga naszego oddzielenia od jedności z Pierwszym Źródłem. Indywidualność, oddzielenie i walka o przetrwanie wytwarzają unikalność każdej jednostki – pod terminem jednostka rozumiemy ucieleśnioną osobowość duszy.

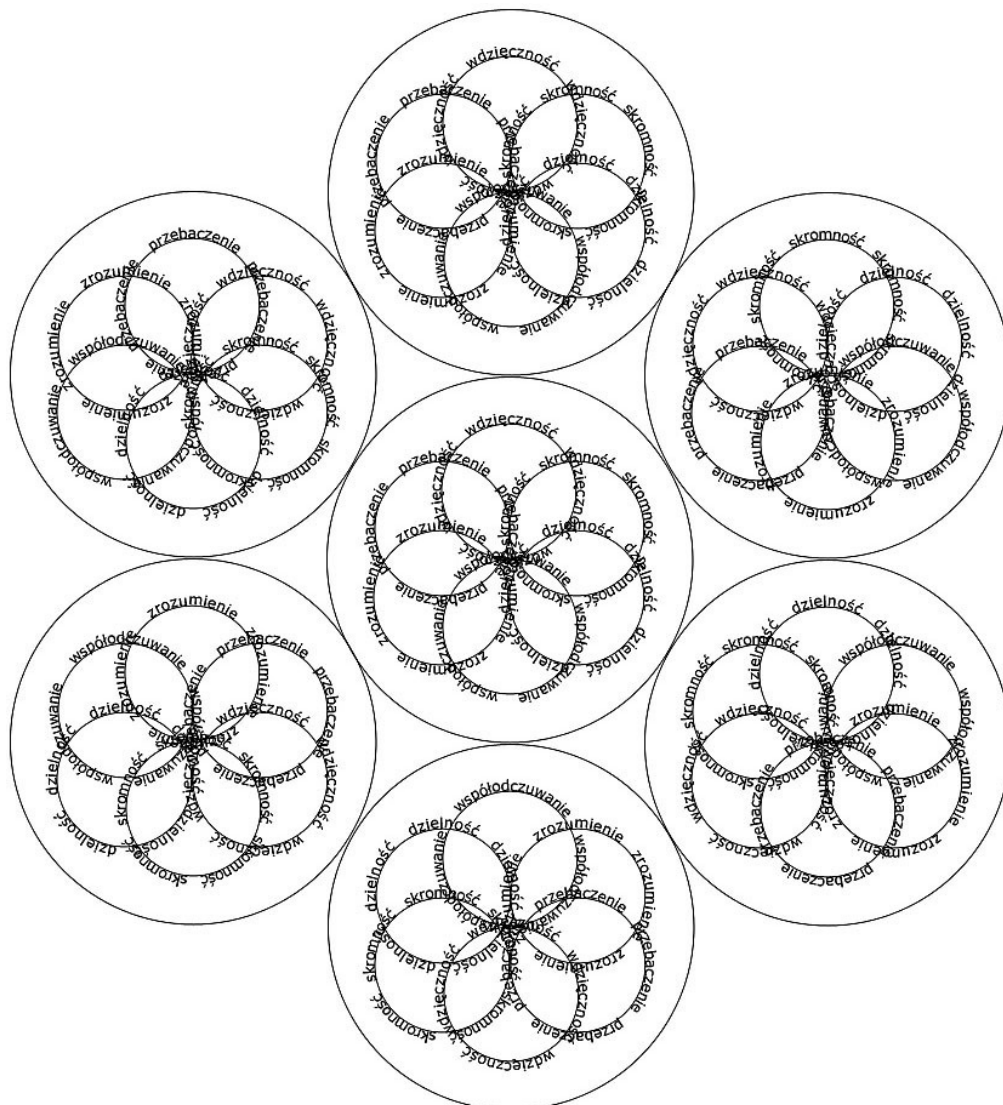
Kluczową rzeczą do zapamiętania jest fakt, iż *nigdy nie jesteśmy opuszczani* przez naszą duszę ani przez Pierwsze Źródło. Serce energetyczne było z nami od samego początku naszej eksploracji, tyle że pozostawało ono poza progiem naszej świadomości do tego czasu, aż inkarnowana ego-osobowość zbierze odpowiednio dużą ilość doświadczenia w trakcie eksploracji czasoprzestrzeni. W pewnym momencie, dusza – poprzez serce energetyczne – zaczyna budzić niższą jaźń do uświadomienia sobie obecności duszy. Jest to etap, w którym serce energetyczne, pracownik duszy, przedstawia się ego-osobowości. Każda z religii i mitologii świata ma swoje własne opisy i alegorie odnoszące się do tego etapu w życiu duszy. Etap ten często wywołuje wewnętrzne poruszenie w jednostce, która nagle zdała sobie sprawę, że znajduje się daleko od domu i odczuwa potrzebę zaczęcia podróży powrotnej do własnego źródła. Podróż taka jest w rzeczywistości podróżą po świadomości, prowadzącą do ponownego zjednoczenia w pełni świadomej duszy funkcjonującej w „wyższym” wymiarze nie-czasoprzestrzeni, oraz wcielonego fragmentu świadomości funkcjonującego w „niższym” wymiarze czasoprzestrzeni.

Jak ma to się do definicji zrozumienia? Większy obraz konspektu eksploracji przypomina nam, że wszystkie istoty jakie na co dzień spotykamy, są tak samo jak my badaczami. Wszyscy jesteśmy częścią tego planu eksploracji. Innymi słowy, możemy użyć tego opisu rzeczywistości do postrzegania świata i ludzi z punktu widzenia duszy. Z takiej też perspektywy możemy inicjować nasze *zrozumienie* danej sytuacji człowieka, odczuwać *współodczuwanie* i wyrażać *przebaczenie*. (Spójrz na definicję Przebaczenia.)

W konsekwencji czego, kiedy czyjeś zachowania i opinie wzbudzą w nas irytację, frustrację lub złość, to roztacza się przed nami wyzwanie ujrzenia większego obrazu i uświadomienia sobie, że ostatecznie wszyscy pracujemy nad zasileniem naszymi unikalnymi odkryciami wielkiego planu Pierwszego Źródła. Ze względu na trudności narzucone nam przez warunki środowiska czasoprzestrzennego, prawie wszyscy badacze zagubili się, rozwijając problemy, misje oparte na błędnych założeniach, popełniając pomyłki oraz krzywdząc siebie i innych. Wszystko to składa się na przytłaczające wrażenie, że na świecie zapanował chaos i nieład. Umiejętność stanięcia z boku i zrozumienia



tego w taki sposób jak rozumie to dusza, jest praktykowaniem samo-panowania emocjonalnego. Kiedy nauczymy się podchodzić do szczęści cnót serca z wyższej perspektywy duszy, to uformują one nową rzeczywistość. Korzystając z przedstawionych nam definicji, zbadajmy je teraz jako całość.



W konsekwencji czego, kiedy czyjeś zachowania i opinie wzbudzą w nas irytację, frustrację lub złość, to roztacza się przed nami wyzwanie ujrzenia większego obrazu i uświadomienia sobie, że ostatecznie wszyscy pracujemy nad zasileniem naszymi unikalnymi odkryciami wielkiego planu Pierwszego Źródła. Ze względu na trudności narzucone nam przez warunki środowiska czasoprzestrzennego, prawie wszyscy badacze zagubili się, rozwijając problemy, misje oparte na błędnych założeniach, popełniając pomyłki oraz krzywdząc siebie i innych. Wszystko to składa się na przytłaczające wrażenie, że na świecie zapanował chaos i nieład. Umiejętność stanięcia z boku i zrozumienia tego w taki sposób jak rozumie to dusza, jest praktykowaniem samo-panowania emocjonalnego. Kiedy nauczymy się podchodzić do szczęści cnót serca z wyższej perspektywy duszy, to uformują one nową rzeczywistość. Korzystając z przedstawionych nam definicji, zbadajmy je teraz jako całość.





Zobaczyliśmy właśnie, że *rozumienie* opiera się na konspekcie eksploracji wprawianym w ruch przez Pierwsze Źródło. Patrząc w tym kontekście, pozostałe pięć cnót serca idealnie wpasowuje się we wspinałą strukturę, jaka ukształtowała się po punkcie obserwacyjnym duszy – transcendentnym wobec czasu i przestrzeni.

Dusza *rozumie*, że każdy z nas znajduje się ścieżce eksploracji, i że każdy z nas przebywa na innym jej odcinku. Gdy kroczymy po omacku w ciemnościach naszej podróży, to jako dusza, musimy wykazać *współodczuwanie* wobec nas samych i innych. Wiemy, że czasami ciemność jest koniecznym bodźcem, zmuszającym nas do rozwinięcia zdolności i środków pomagających nam w przetrwaniu i wzroście. Lecz zbyt często ciemność w naszym życiu stworzona jest przez nas samych, wynikając z naszej niewiedzy i egoizmu. Powinniśmy więc takie niedociągnięcia obdarzyć *współodczuwaniem* oraz rozciągnąć *przebaczenie* na nas samych i na innych. Będąc zanurzonym w świetle *przebaczenia* nie trzymamy żadnej urazy; uwalniamy siebie oraz naszych braci i siostry z cierpienia narzuconego przez czas. Będąc związanym przez doskwierające ciężary oraz ograniczające ruch kajdany winy i wstydu, ktoś może posuwać się naprzód na swojej ścieżce? *Przebaczenie* żyje w świetle neutralności duszy, a ta wie, że sprawiedliwość została już wymierzona w ramach harmonizującego prawa multiwersu.

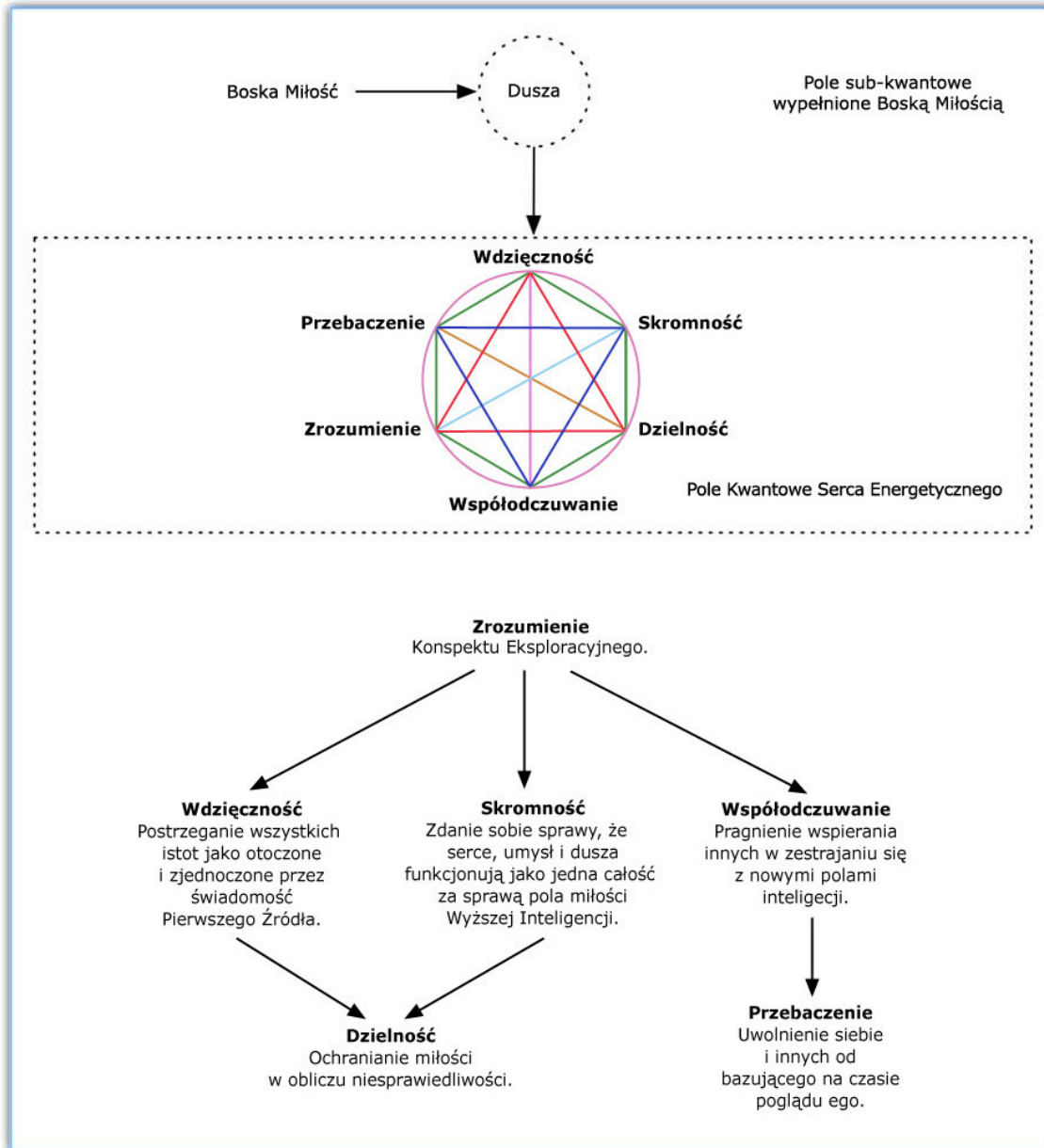
Wiedząc to wszystko, przechodzimy do łagodzącego wpływu *skromności*. Cnota ta reguluje nasze poczucie proporcji w odniesieniu do wszechrzeczy. *Przebaczenie* uwalnia nas od czasu, z kolei *skromność* uwalnia nas od przestrzeni. Skromność daje nam wolność regulowania naszych poglądów i postawy wobec wszechrzeczy. Mamy wolność doświadczania zdrowych relacji w każdej z możliwych kwestii. Skromność w takim sensie możemy przyrównać do chińskiej sztuki i filozofii Feng Sui. Skromność to Feng Sui serca. Poznanie własnej roli w boskim schemacie całości, umożliwia nam przejście na następny poziom. Wiedza ta jest tym, co budzi nasz zmysł orientacji w tymże schemacie, ponieważ poznajemy naszą lokalizację w odniesieniu do życia.

Wszystko to powoduje, że odczuwamy *wdzięczność* wobec ogromnej, zjednoczonej rzeczywistości, w której żyjemy, poruszamy się i prowadzimy nasze życie. Jesteśmy wdzięczni za fakt, że możemy *rozumieć*, *współodczuwać*, *przebaczać* oraz być świadomym ważnej roli jaką spełniamy w naszych relacjach do dusz, które towarzyszą nam w podróży przez czas i przestrzeń.

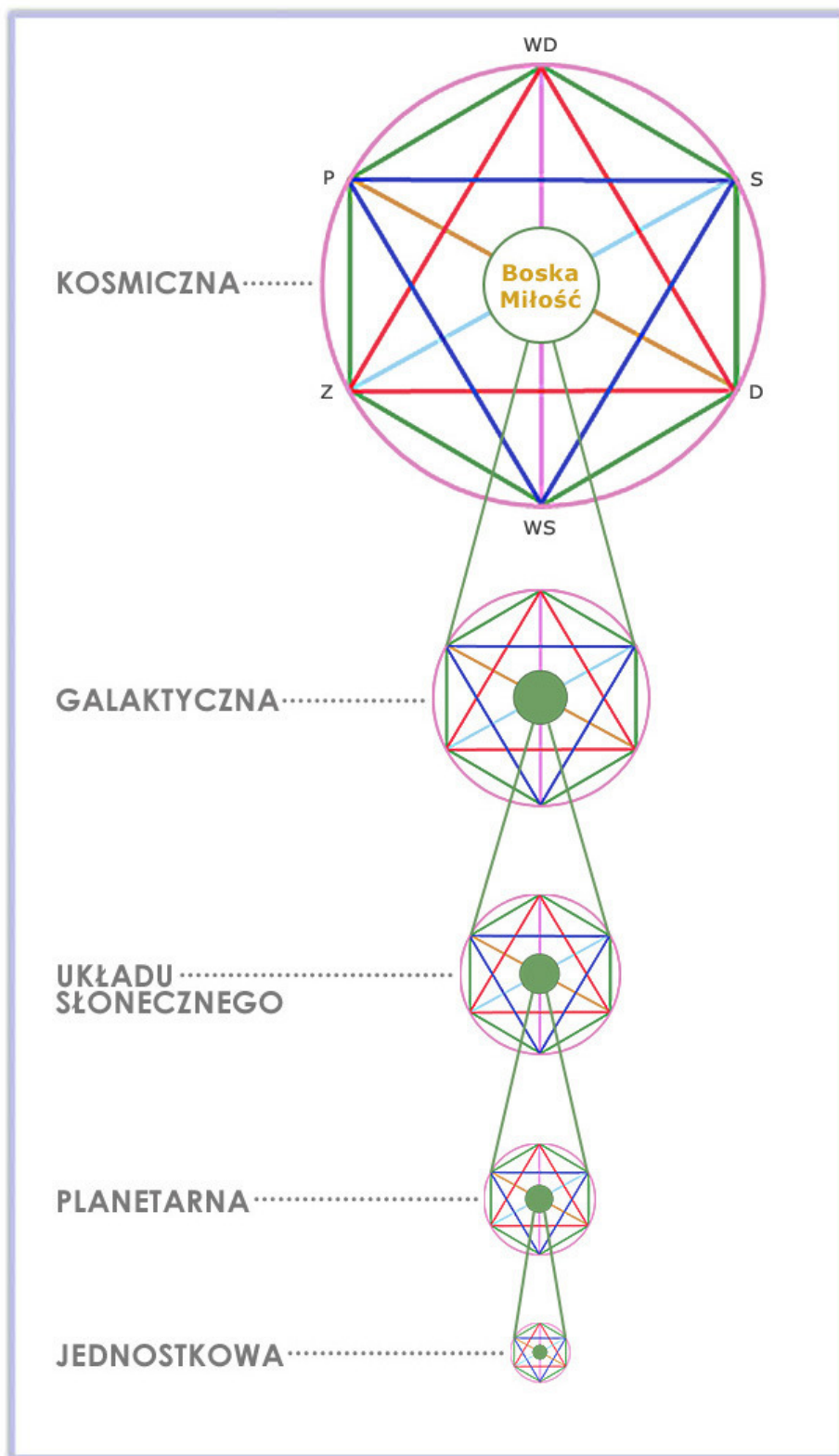
Dysponując całą tą wiedzą – w sensie znaczenia powyższych pięciu cnót serca – cechuje nas *dzielność* w stawieniu czoła tym siłom, które uniemożliwiają nam zanurzenie się w świetle duszy. Zdajemy sobie sprawę, że nasza własna ego-osobowość najczęściej jest siłą blokującą promieniowanie miłości wypływające z naszego serca. Wypełnia nas odwaga, gdyż tak jak bohaterzy z największych światowych podań, my również otrzymaliśmy dary mocy, aby służyły nam w naszej pełnej przygodzie podróży po czasoprzestrzennych światach multiwersu.

*Wiedza o tym, a nawet sama wiara, przesuwa nasze skupienie z drobnych detali życia osobistego na wizję naszego przeznaczenia jako gatunek.*<sup>17</sup>

<sup>17</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 36.



Pierwsze Źródło jest Boską Miłością. Miłość tą oraz jej cnoty serca można zobrazować jako pole energii wypełniające i przenikające Niepochodne Struktury Informacji na każdej skali multiwersu. W bardzo uproszczony sposób spróbowałem zilustrować to na diagramie poniżej. Mówiąc prosto (na tyle ile to możliwe), nasze indywidualne praktykowanie sześciu cnót serca jest mikrokosmicznym *odzwierciedleniem* makrokosmicznego *wyrażania* boskiej miłości przez Inteligencję Pierwszego Źródła.



A zatem, za każdym razem kiedy stosujemy praktykę kiedy-która-jak, aktywujemy energetyki serca na naszej jednostkowej, mikroskopowej skali w trybie rezonansu z ogromnymi kosmicznymi procesami transferów energetycznych nieustannie zachodzących w całym multiwersie. W ten sposób, odgrywamy swoją rolę i jednocześnie wspieramy procesy większego dobra w skali makro.



Podsumowując, definicje cnót serca zamieszczone w „Życiu z Głębi Serca” są wskazówkami jak żyć w ramach konspektu eksploracji. Jeśli oprzemy nasze działania i zachowania na tych prostych i jasnych wskazówkach, to nasze serce będzie do nas przemawiać głosem duszy, a my w czasie naszej czasoprzestrzennej odysei prowadzeni będziemy przez inteligentne światło miłości.

Dźwięki takiego wewnętrznego głosu napływają z wymiaru rzeczywistości obejmującego nasz wymiar czasoprzestrzeni. Ta wszystko obejmująca rzeczywistość to ocean miłości, która wyraża siebie poprzez sześć cnót serca. Możemy sobie wyobrazić te cnoty jako fale powstałe w wyniku zetknięcia się owego oceanu miłości z brzegami trójwymiarowych wysp czasoprzestrzeni. Wyobraź sobie jak wydarza się to na wszystkich skalach multiwersu. Ważną sprawą do zapamiętania jest to, że moc działania takich fal zawsze jest taka sama; jedyną dyferencję stanowi rozmiar wyspy oraz jej umiejscowienie na morzu.

Jeśli powiemy, że Bóg jest oceanem, to my jesteśmy kroplą. Jakby nie patrzeć, nosimy w sobie częstotliwość miłości przez cały czas. Wtedy, gdy świadomie stosujemy praktykę cnót serca, wnosimy do świata kroplę Pierwszego Źródła w postaci cnót serca. Stosując praktykę kiedy-która-jak jesteśmy jak fale oceanu miłości docierające do brzegu każdej „wyspy” jaką napotkamy.

## PRAKTYKA KIEDY-KTÓRA-JAK

*Celem praktyki kiedy-która-jak jest: przyciągnięcie twojej duszy do doświadczenia typu ciało-umysł, oraz pozwolenie jej na przewodzenie ekspresją twojego życia na obszarach czasoprzestrzeni.*

*Zamiarem serca jest bycie siłą aktywacyjną dla powyższego celu.<sup>18</sup>*

### Szkielet-Konstrukcyjny

Pod koniec poprzedniej sekcji omówiliśmy definicje sześciu cnót serca pod kątem konspektu eksploracji. Pozycjonuje nas to na pozycji obserwacyjnej wielkiego obrazu, w ramach którego życie z głębi serca, samo-panowanie emocjonalne oraz jego praktykowanie, zachodzą w kontekście podróży duszy przez multiwers. Jednym z przystanków tejże podróży jest planeta Ziemia. Jest ona miejscem, w którym doświadczamy odseparowania od duszy oraz od cechującego ją stanu zjednoczenia z Pierwszym Źródłem. Nauka życia z głębi serca to proces integrowania wyższej, opartej na zjednoczeniu natury duszy z unikalną, zindywidualizowaną osobowością, jaką rozwijamy w czasoprzestrzeni. Proces ten możemy nazwać terminem: ostateczny szkielet-konstrukcyjny, a jego zadaniem jest formowanie transcendentального tła dla wszystkich naszych doświadczeń.

<sup>18</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 11.



Skrypt „Życie z Głębi Serca” wspomina o innym szkielecie-konstrukcyjnym, który bardziej bezpośrednio nawiązuje do naszej praktyki. Poniższy fragment opisuje fundamentalną strukturę, w oparciu o którą stosujemy praktykę kiedy-która-jak. Praktyka ta osadzona jest na fundamencie koherencji.

Sztuka autentyczności to praktyka zachowania koherencji pomiędzy głębszym przebudzaniem się cnót serca w każdym z nas, a ich rzetelnym wyrażaniem w światach formy. Jednostki, które osiągnęły w swoim wnętrzu stan przebudzenia do częstotliwości serca energetycznego oraz praktykują – najlepiej jak to potrafią w danej chwili – wyrażanie tych częstotliwości w swoich zachowaniach i działaniach, praktykują tym samym swój najwyższy cel.

Dążą one do zwiększenia stopnia koherencji pomiędzy – adekwatnym do ich obecnego zaawansowania poznawczego – zrozumieniem cnót serca, a tym jak mogą one wyrażać te cnoty serca z autentycznością.<sup>19</sup>

Cały ten proces przebiega w prosty i zrozumiały sposób. Czytamy lub słyszymy o sześciu cnotach serca. Przyglądamy się ich znaczeniu, opierając się na wiedzy nabytej w ramach naszego wychowania społecznego. Zaczynamy o nich myśleć z nieco głębszej perspektywy, wraz z tym jak trafiamy na informacje mówiące, że cnoty te są aspektami boskiej miłości; że wywodzą się one od nieśmiertelnej duszy duchowej; oraz że są one umieszczone w naszym ciele energetycznym w okolicy serca. W oparciu o taką głębszą perspektywę, wytwarzamy sobie nasze własne poglądy o tych cnotach serca. Temat ten staje nam się coraz bliższy i zaczynamy aplikować działanie owych cnót serca na nasze zachowania i postawy. Z etapu koncepcyjnego przechodzimy na etap praktyczny. Kluczowy element polega na tym, że do wyrażania cnót serca w naszym życiu – poprzez aktywację sedna sytuacyjnego ujętego sercem i umysłem – używamy naszego *zamiaru (intention)*. Jest to przykład koherencji opartej na autentyczności i prawdziwości.<sup>20</sup> Cały proces bazuje na szkielecie-konstrukcyjnym.

Istnieje wznoszący się ruchem spiralnym proces praktykowania stanu koherencji... Osoba taka musi gruntownie zapoznać się ze szkieletem-konstrukcyjnym cnót serca, co wykonać można poprzez lekturę bezpłatnego skryptu: *Sztuka Autentyczności: Imperatyw Duchowy*, oraz poprzez kontemplację nad znaczeniem zawartych w nim treści.<sup>21</sup>

Diagram na następnej stronie jest podsumowaniem, z mojego punktu widzenia, podstawowego „szkieletu-konstrukcyjnego” opisanego w „Sztuce Autentyczności: Imperatywie Duchowym”. Proces przedstawiony za pomocą diagramu nie jest finalnym, ostatecznym modelem, wierzę jednak, że może on nam pomóc zrozumieć szkielet-konstrukcyjny na tyle dobrze, abyśmy mogli rozpocząć stosowanie praktyki kiedy-która-jak. Tym niemniej, aby dokładnie zrozumieć tematykę sztuki autentyczności, powinniśmy przestudiować sobie skrypt „Sztuka Autentyczności: Imperatyw Duchowy”.

Górna część diagramu przedstawia duszę przyjmującą boską miłość z Domeny Jedności. Następnie przesyła ona ją do serca energetycznego w postaci sześciu pól inteligencji; pola te nazywane są terminem: sześć cnót serca. Środkowa część diagramu opisuje subiektywny wymiar mentalno-emocjonalny, w którym

<sup>19</sup> „Sztuka Autentyczności: Imperatyw Duchowy”, str. 4.

<sup>20</sup> Ibid, str. 3.

<sup>21</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 5.



tworzymy nasze myśli i emocje. W tej części diagramu, serce reprezentuje nasz stan emocjonalny. Jeśli nasze ukierunkowanie skłania się ku enkulturacji społecznej, to serce w relacji do duszy i cnót serca, jest osłabione. Jeśli nasze ukierunkowanie skłania się ku duszy, to serce w relacji do duszy i cnót serca, jest wzmocnione.

Myśli i emocje generowane przez enkulturację społeczną tworzą ego-osobowość, a w konsekwencji czego niekoherencję i chaos w Indywidualnym Polu Energetycznym Człowieka (IHEF) danej jednostki. To z kolei zasila ogólny chaos i niekoherencję w Kolektywnym Polu Energetycznym Człowieka (CHEF). Z tego co widać na diagramie, praktykowanie wzorców społecznych interferuje z przyjmowaniem sześciu cnót serca emanujących z duszy poprzez serce energetyczne. Zauważ, że w takim przypadku to umysł jest transmiterem myśli i emocji. Wówczas ego-osobowość transmituje myśli i pomysły do nie bazujących na sercu emocji, tworząc cykle spadkowe wzmacniające strukturę ego-osobowości.

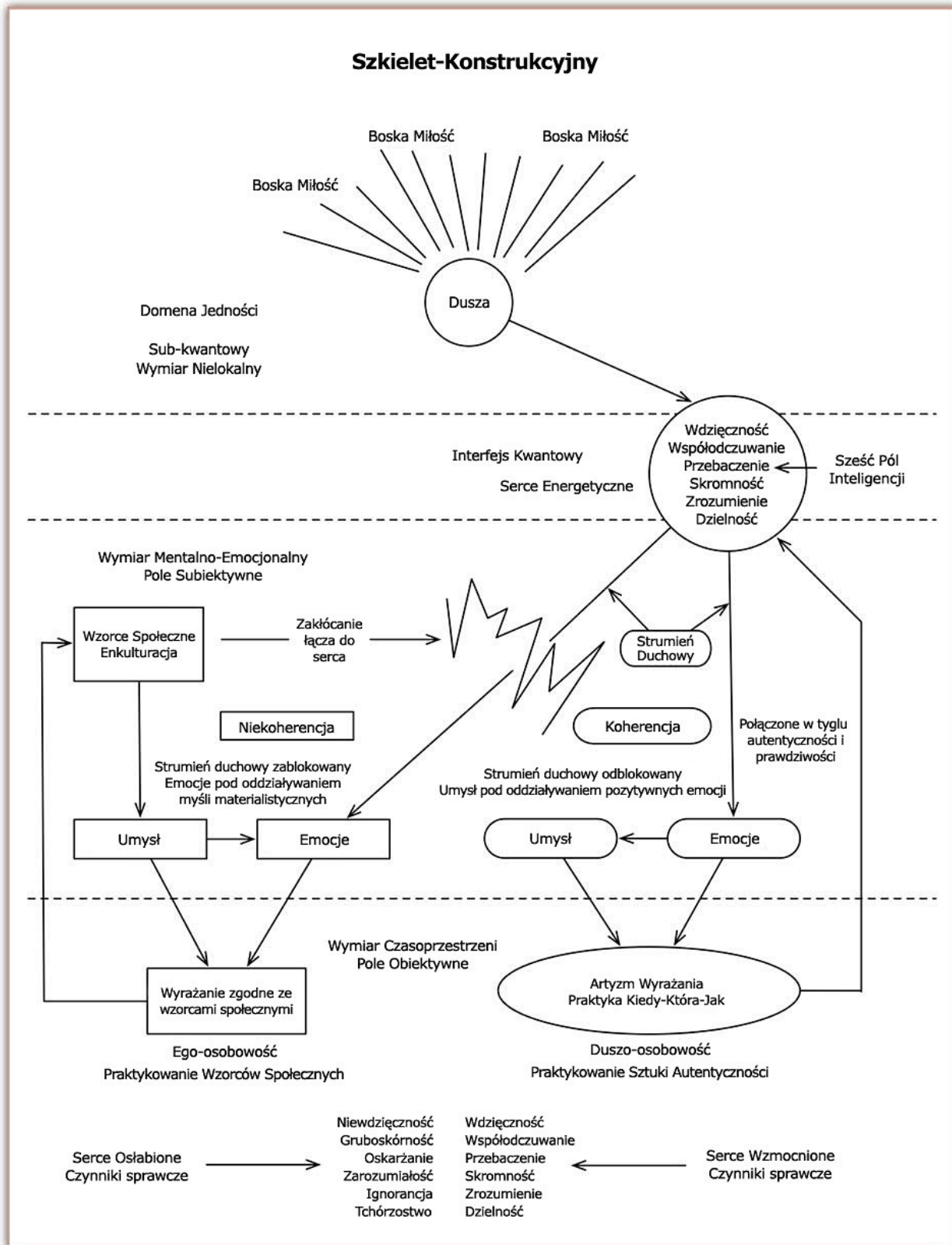
Prawa strona diagramu pokazuje inny scenariusz. W tym przypadku transfer cnót serca do pola emocjonalnego odbywa się bez interferencji (w sytuacji idealnej). To tworzy duszo-osobowość, a w konsekwencji czego koherencję w naszym Indywidualnym Polu Energetycznym Człowieka (IHEF). Zasila to sumaryczną koherencję w naszym Kolektywnym Polu Energetycznym Człowieka (CHEF). Koherencja ta podtrzymywana jest przez sztukę wyrażania sześciu cnót serca. Na tym skupia się praktyka kiedy-która-jak. W scenariuszu tym, pole emocjonalne oparte na sercu transmituje swoje energetyki do umysłu. (Zauważ też odwrotną do poprzedniej sytuacji relację pomiędzy umysłem, a emocjami.) Umysł w tandemie z emocjami opartymi na sercu, jest w stanie tworzyć myśli i idee wyrażające duszę, gdzie pośrednikiem jest serce energetyczne. Wszystko to tworzy cykle wzrostowe wzmacniające strukturę duszo-osobowości.

Dolna część diagramu ukazuje obiektywne, trzecio-wymiarowe rezultaty tego, co wyrażamy – rezultaty te są następstwem: albo naszego przyzwyczajenia do wzorców społecznych, albo naszego przebudzenia do zamieszkiwanej przez duszę Domeny Jedności. Po lewej stronie diagramu praktykujemy wzorce społeczne, a po prawej sztukę autentyczności (w wypowiedzi tej nie zawarto żadnej zamierzonej symbolicznej gry słów). Chcę również zaznaczyć, że praktykowanie wzorców społecznych nie jest czymś koniecznie złym lub nieetycznym. Praktykowanie wzorców społecznych – czyli bez duchowego wymiaru serca energetycznego i duszy – jest *dokładnie tym* co daje możliwość zaistnienia okolicznościom życia takim jak: materializm, separatyzm, brak zaufania i lęk.

„Przeciwieństwa” sześciu cnót serca to moje własne interpretacje. Być może zechcesz zastanowić się nad swoimi własnymi interpretacjami przeciwieństw cnót serca, gdyż ich obecność – zarówno u ciebie jak i u innych – stanowi wskazówkę na to kiedy zastosować daną cnotę serca. Prawdopodobnie większość z nas jest już zapoznana z przeciwieństwami cnót serca, stąd też mogą one nam posłużyć jako mosty prowadzące do samych cnót serca. Zamiast postrzegać te przeciwieństwa jako coś „złego”, możemy lepiej przyrównać je do niedożywnionych drzew, które na wskutek zanieczyszczenia atmosfery emocjonalnej zostały metaforycznie pozbawione życiodajnego światła promieni duszy. Poprzez świadome promieniowanie światłem duszy na takie osłabione i osaczone drzewa, możemy oczyścić atmosferę i przywrócić im zdrowie.



### Szkielet-Konstrukcyjny





## Praktykowanie Sześciu Cnót Serca

*Osoba może eksperymentować z sześcioma cnotami serca i uczyć się jak zwiększyć swoje ich zrozumienie – nie na poziomie intelektualnym, ale na poziomie zastosowania praktycznego.<sup>22</sup>*

*Praktykowanie sztuki autentyczności polega na magnetycznym przyciąganiu owych pól inteligencji do własnej świadomości, a następnie na ich wyrażaniu w swoim zachowaniu i działaniach, wobec wszelkich form życia jakie w każdym momencie czasu i na każdym centymetrze przestrzeni napotykasz na swojej ścieżce, czyniąc to najlepiej jak tylko potrafisz.<sup>23</sup>*

W skrypcie „Życie z Głębi Serca” czytamy, że „istnieje zbyt wiele zmiennych, aby wyznaczyć szablonowe wskazówki” dla praktyki kiedy-która-jak. W związku z czym, zaleca się utrzymywanie stanu wysokiej koherencji wewnętrznej, tak aby nasza intuicja mogła poprowadzić nas w praktyce.<sup>24</sup> Pamiętając o tym, stworzyłem opis typowego dnia z życia praktyka. Starłem się zawrzeć w nim doznania i sytuacje, z którymi może identyfikować się większość ludzi. „Rozwiązania” zastosowane w tych scenariuszach są jedynie przykładami aplikowania sześciu cnót serca do powszechnych, codziennych czynności życiowych jakich doświadcza wielu z nas. Poniższe przykłady są tylko krótką migawką z procesu praktykowania. Są one moimi eksperymentami z sześcioma cnotami serca i nie jest ich przeznaczeniem wprowadzanie jakichkolwiek wytycznych. Przykłady te mogą mieć wspólne elementy doświadczeń z życia wielu praktyków w sensie *ogólnym*, lecz nie koniecznie w *szczegółach*. Twój sposób stosowania praktyki kiedy-która-jak może znacząco różnić się od mojego, mimo że wszyscy stosujemy te same cnoty serca oraz mamy ten sam cel – zasilanie CHEF pozytywnymi emocjami.

W celu zamieszczenia praktycznych przykładów, musiałem skalibrować definicje sześciu cnót serca zawarte w tabeli na stronie 27. Skalibrowanie nie oznacza, że zmieniamy 'zasadnicze definicje' cnót serca; znaczy to jedynie, że dostosowujemy ich znaczenia rezonacyjne proporcjonalnie do codziennego życia w naszym świecie. Idea ta jest podobna do nut muzycznych. Nuta C ma swoje wyższe i niższe częstotliwości. Wszystkie one rezonują z tą samą nutą, ale cechuje je inna ekspresja częstotliwości dźwięku. W przypadku cnót serca, przykładowo *wdzięczność* za konspekt eksploracji odnosi się do skali wszechświatowej, podczas gdy *wdzięczność* za rodzinę dotyczy interpersonalnej, typowo ludzkiej skali. W obydwu przypadkach odczuwamy tę samą *wdzięczność*, jedynie skale są różne, gdyż są one dostosowane proporcjonalnie do swojego zastosowania. Poniżej znajduje się przykład zastosowania cnoty lub cnót serca w danej sytuacji lub doznaniu.

### Dzień z Życia...

**6:00** Rozlega się dźwięk budzika. Pora wstawać. O nie, to już taka godzina. Kiedy minęła ta noc? Nie mogę się już doczekać na dzień wolnego, albo na urlop, albo na emeryturę. A może jeszcze lepiej byłoby zmienić pracę. Wciąż czuję się zmęczony i niegotowy na zaczęcie dnia.

**6:30** Śniadanie. Żona przypomina mi o meczu piłki nożnej syna, na którym

<sup>22</sup> Ibid, str. 6.

<sup>23</sup> „Sztuka Autentyczności: Imperatywy Duchowy”, str. 5.

<sup>24</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 11.





muszę się pojawić, podczas gdy ja już główkuje się nad projektem jaki czeka mnie w pracy. W międzyczasie, dwójka moich dzieci kłóci się o coś, a ja właśnie zauważyłem, że poranna gazeta leży w kałuży wody.

Nie mogąc przejrzeć gazety i nie zważając na kłótnie dzieci, włączam telewizor tylko po to, aby dowiedzieć się, że znowu wzrosną podatki, bo rząd nie ma wystarczająco pieniędzy. Na innym kanale leci reportaż o tym, że gdzieś tam na świecie gwałtowne burze zniszczyły setki domów, pozostawiając tysiące ludzi bez dachu nad głową. Ponownie przełączam szybko kanał, aby spojrzeć na wyniki sportowe.

**7:30** Wlokąc się samochodem w tradycyjnym porannym korku, zastanawiam się nad sensem życia. Nagle cały ruch uliczny staje w miejscu, zdaję sobie sprawę, że była jakaś stłuczka i mogę się spóźnić do pracy. Frustracja szybko przeradza się w irytację, a potem w złość.

**8:30** Docieram do pracy w porę na spotkanie w sprawie mojego projektu i niezwłocznie dowiaduję się, że coś jest nie tak z samym projektem. Wiem, że ja nic się nie pomyliłem, ale oczywiście jakiś idiota z innego wydziału musiał coś schrzanąć.

**10:30** Szefowa wezwała mnie do swojego biura, aby mnie poinformować, że osobą która schrzanila sprawę nie był idiota z innego wydziału, ale ja sam. To ja jestem idiotą, który zawalił sprawę. Co więcej, powiedziała mi, że lepiej abym został dziś po godzinach i poprawił pomyłki. Nie mam odwagi powiedzieć jej, że nie mogę, gdyż muszę iść na mecz syna. Mój poziom stresu uległ właśnie podwojeniu.

**12:00** Jestem zbyt zestresowany żeby zjeść drugie śniadanie, próbuję więc na chwilę się zdrzemnąć, aby zapomnieć o kłopotach.

**16:45** Tuż przed 17:00, wciąż nie mam odwagi powiedzieć o meczu piłki nożnej, symuluję więc chorobę i informuję szefową, że muszę iść do domu. „W porządku”, mówi, „lepiej jednak żebyś poprawił to jeszcze przed weekendem”.

**17:30** Przyjechałem na mecz, ale nie zdążyłem na początek i żona chce wiedzieć dlaczego? Postanawiam milczeć. Po pierwszej połowie drużyna mojego syna przegrywa i nikomu nie jest do śmiechu. W międzyczasie, myślę o cholernym projekcie z pracy. Drużyna mojego syna bierze się w garść i wygrywa mecz, lecz moja chwilowa radość szybko dobiega końca, gdy zdałem sobie sprawę, że zatrzasnąłem kluczyki w samochodzie, śpiesząc się aby nie przegapić początku meczu, który swoją drogą przegapiłem. Moja żona musi jechać do domu po zapasowe kluczyki, podczas gdy ja czekam przed samochodem. Dzisiejszy obiad nieco się opóźni. Moglibyśmy iść na obiad gdzieś na miasto, ale zrobiliśmy to wczoraj, a nasz budżet nie pozwala na codzienne takie wypadki.

**20:00** Jemy w końcu obiad; żona mówi mi o sprawach, które będzie trzeba załatwić w ten weekend. Kiwam głową na potwierdzenie, ale nie słyszałem ani słowa, gdyż myślę tylko o poprawieniu błędu, który ja (idiota) zrobiłem w pracy, a który opóźnił wdrożenie projektu. W międzyczasie wybuchła jakaś kolejna sprzeczka między dziećmi, na co krzyknąłem, żeby się zamknęły i poszły spać. Rozwiązawszy ten problem, zdecydowałem się włączyć telewizor i nie zważać na



problemy rodzinne.

**22:00** Pora iść spać, liczę na „spokojną” noc, co pozwoli mi być gotowym na kolejny dzień.

Pytanie: Czy rozpoznajesz jakiś moment w dniu tej osoby, w którym mogłaby ona zastosować cnoty serca? Jeśli odpowiedziałeś tak, to wiesz o co chodzi w praktyce kiedy-która-jak – o redukcję stresu poprzez redukcję chaosu emocjonalnego wytwarzanego wtedy, gdy praktykujemy *wyłącznie same* wzorce społeczne – czyli innymi słowy, jeśli nie integrujemy z naszym dominującym życiem trzecio-wymiarowym duchowych wymiarów serca i duszy.

A zatem, musimy zmienić tryb naszej koncentracji wymiarowej z wyłącznego skupienia na wymiarze trzecim, na taki, który rozbudowany jest o wymiar czwarty, a może nawet i o piąty. Zmiana ta nie polega na opuszczeniu jednego wymiaru i przejście na inny. Chodzi tutaj o przejście na pasmo o zwiększonej przepustowości percepcyjnej i świadomościowej, o przejście w szerszy zakres częstotliwości, które zawierają serce i duszę.

Oczywiście, twój typowy dzień nie musi być dokładnie taki jak ten opisany powyżej, jak również istnieje na świecie wiele milionów ludzi o znacznie gorszym od tego przebiegu dnia; istnieją ludzie, którzy nie mają budzika, samochodów, telewizji. Mało tego, są też tacy, którzy nie mają śniadania i obiadu, pracy, albo rodziny. Jednakże, ogólnie rzecz biorąc, jeśli czytasz ten poradnik, to prawdopodobnie nie tylko posiadasz większość z rzeczy wymienionych w scenariuszu, ale posiadasz też komputer i dostęp do internetu.

Zgodnie z modelem Hierarchii Potrzeb według Abrahama Masłowa<sup>25</sup>, znajdujemy się szczeblu drabiny, na którym spotyka się wiele z naszych potrzeb fizjologicznych, bezpieczeństwa i afiliacji; mamy również możliwość skoncentrowania się na naszych potrzebach psychologicznych i duchowych. W związku z czym, *pozycja nasza jest na tyle szczęśliwa*, że pozwala nam pracować nad samo-panowaniem emocjonalnym, rozwijać naszego indywidualne pole energetyczne, a za czym idzie rozwijać kolektywne pole energetyczne człowieka (CHEF). Powinniśmy skorzystać z tej sposobności nie tylko dla naszej własnej korzyści, ale również dla korzyści rodzaju ludzkiego – to, co aplikujemy samemu sobie, aplikujemy jednocześnie całości gatunku.

Pamiętając o tym wszystkim, przewińmy na początek typowy dzień osoby ze scenariusza i odtwórzmy go raz jeszcze z uwzględnieniem, że postanowiła ona w swoich codziennych doznaniach stosować praktykę kiedy-która-jak. Prześledźmy aktywności tego człowieka i zobaczymy jak aplikacja praktyki kiedy-która-jak wpłynie na jego własną jakość życia oraz na jakość życia tych, których spotyka na swojej ścieżce.

<sup>25</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](http://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)



## Nowy Dzień z Życia...

*Jeśli nie praktykuję przez dzień, to tylko ja o tym wiem. Jeśli nie praktykuję przez dwa dni, to wie o tym moja żona. Jeśli nie praktykuję przez trzy dni, to wie o tym cały świat. (Słowa przypisywane do Vladimira Horowitza.)*

**6:00** Rozlega się dźwięk budzika. Pora wstawać. O nie, to już taka godzina. Kiedy minęła ta noc? Mimo że wciąż czuję się zmęczony, to mam uczucie pojawienia się nowej świeżości w moim życiu. Być może spowodowane jest to emailem od przyjaciela, który otrzymałem jakieś trzy miesiące temu, a w którym była mowa o stronie o nazwie Event Temples. Pobrałem i przeczytałem główny artykuł na stronie „Życie z Głębi Serca” i nawet mi się spodobał. Było w nim coś takiego, co ze mną rezonowało.

**6:30** 5-minutowa refleksja nad sześcioma cnotami serca. Wykonałem Technikę Cyklu Wzrostowego ze skryptu „Życie z Głębi Serca”. W niektóre dni czuję się zbyt zmęczony lub jestem w złym nastroju, wtedy jakoś nie mam ochoty na medytację. W niektóre dni, nawet kiedy medytuję, wydaje się to niezbyt wydajne. Tym niemniej, staram się to robić tak często jak tylko mogę i w ciągu ostatnich tygodni udało mi się ustabilizować w tej praktyce.

**6:50** Śniadanie. Żona przypomina mi o meczu piłki nożnej syna, na którym muszę się pojawić, podczas gdy ja już główkuje się nad projektem jaki czeka mnie w pracy. Zbliży się termin jego wdrożenia. W międzyczasie, dwójka moich dzieci kłóci się o coś, a ja właśnie zauważyłem, że poranna gazeta leży w kałuży wody.

Denerwuję się i gniew już wisi w powietrzu, kiedy nagle zdaję sobie sprawę, że przez ostatni rok stałem się gruboskórny i niewdzięczny w relacjach z moją rodziną, w związku ze stresem i obawami w mojej pracy. Nie poczuwałem się do odpowiedzialności za zaistniałe z tego powodu przykrości, dlatego teraz wstydę się przed samym sobą.

Sam nie wiem co mnie naszło, ale spontanicznie zdecydowałem się spróbować Medytacji Matrycy Sześciu Cnót Serca, o której czytałem w „Życiu z Głębi Serca”. Wyobraziłem sobie siebie jako punkt boskiej miłości z sześcioma cnotami serca otaczającymi mnie oraz obejmującymi kuchnię. Czytałem o tym w skrypcie, który pobrałem z Event Temples, ale poza jednym podejściem, nie próbowałem tego w praktyce, gdyż miałem już pełne ręce roboty skupiwszy się na Technice Cyklu Wzrostowego. Zacząłem więc oddychać cnotami serca w obrębie mojego własnego systemu, po czym rozszerzyłem to na pola energetyczne mojej rodziny. Z początku czułem się jakbym robił coś dziwnego i nierealnego, ale koniec końców muszę przyznać, że czynność ta jest właściwie bardzo przyjemna. (Pamiętam moje pierwsze do tego podejście w zeszłym tygodniu, byłem wtedy w pracy, poczułem jednak skrępowanie i zakłopotanie wobec czegoś takiego, więc przerwałem.)

Mając świadomość mojej szorstkiej postawy, zaczyna do mnie docierać, że muszę okazać rodzinie więcej wdzięczności; dodatkowo pomyślałem sobie, że również zrozumienie i współodczuwanie dobrze zrobi na moje zaniedbania. Zajęło mi to chwilę, ale w końcu zacząłem. Kto wie, być może nawet będę w stanie przewyciężyć moje gruboskórne zachowania i ostatecznie przebaczyć samemu sobie.



Na razie jeszcze jest zbyt wiele nieładu w tym wszystkim, aby cokolwiek z tego przekazać mojej żonie, ale przynajmniej czuję się lepiej wewnątrz wiedząc, że wziąłem się za ten problem. Czynność ta, z całym szacunkiem, dodała mi energii i czuję jakby mój poziom stresu nieco zmalał.

Kłójące się dzieci to zbyt wiele, aby teraz się tym zająć, nie wiem też *co zrobić* z irytacją wynikającą z mokrej gazety. Jedyne, co potrafię teraz zrobić, to obserwować tę irytację i odczuwać jej skutki na moim żołądku.

**7:30** Zastanawiam się nad sensem życia podczas powolnej jazdy przez poranny korek. Nagle cały ruch uliczny staje w miejscu, zdaję sobie sprawę, że była jakaś stłuczka i mogę się spóźnić do pracy. Zauważam jak narasta stopień mojej frustracji i gniewu, które zazwyczaj pojawiają w tego typu sytuacjach. Postanowiłem zastosować w tej sytuacji cnotę skromności oraz zrozumienia, ale o dziwo nie potrafię uaktywnić tych uczuć.

Zastanawiając się co się stało, uświadomiłem sobie, że nie jest prosto uaktywnić cnoty serca wówczas, gdy do mojego systemu dostały się negatywne emocje i wprowadzają w nim zamęt. Daję sobie chwilę na opadnięcie tych negatywnych emocji, po czym skupiam się na przywołaniu uczucia skromności i zrozumienia.

Skromność pozwala mi na stonowanie mojej własnej zarozumiałości. Jakby nie patrzeć, nie jestem jedyną osobą, która znalazła się w tym bigosie. Jestem w tym korku ulicznym wraz z innymi ludźmi, którzy prawdopodobnie spóźnią się do pracy tak samo jak ja. Poza tym, i tak nic nie mogę na to poradzić.

Takie spojrzenie na sprawę pomaga wyłonić się cnotcie zrozumienia. Wydaje mi się ona naturalną w tej sytuacji, jako że zrozumienie to kombinacja wiedzy i uzasadnienia, prowadząca do odkrycia sedna. *Wiem*, że jest duże natężenie ruchu w godzinach szczytu, dlatego ze zwykłego *zdrowego rozsądku* wynika, że w takich warunkach stłuczki mogą wydarzać się częściej.

Czuję się teraz lepiej. Nieprzyjemne uczucie frustracji opadło, a ja czuję się na tyle dobrze, że postanowiłem przesłać taką samą kombinację skromności i zrozumienia do moich współwzięźniów ulicy. Próbuję najlepiej jak potrafię wizualizować sobie matrycę cnot serca wokół mojego ciała oraz wyobrazić sobie jak te dwie cnoty serca płyną do osób wokół mnie.

**8:30** Docieram do pracy w porę na spotkanie w sprawie mojego projektu i niezwłocznie dowiaduję się, że coś jest nie tak z samym projektem. Wiem, że ja nic się nie pomyliłem, ale oczywiście jakiś idiota z innego wydziału musiał coś schrzańić.

Obserwując myśli i uczucia pojawiające się w moim umyśle, nie mogę pominąć faktu, że właśnie oskarżyłem kogoś o popełnienie błędu, mimo że nie mam na to żadnego dowodu. Serce podpowiada mi, że nie jest to właściwa postawa. Pomimo pewności, że błąd nie leży po mojej stronie, czuję potrzebę zaaplikowania przebaczenia i nie oskarżania innej osoby. Jeśli nie potrafię przebaczyć komuś za jego błąd, to uraza jaką żywię do tej osoby wytworzy jedynie niezdrowe, negatywne emocje powodujące u mnie więcej stresu w pracy. Wizualizuję sobie jak cnota przebaczenia przepływa do tej osoby z innego wydziału.



Kilka miesięcy temu, po incydencie takim jak ten, co najmniej do końca dnia chodziłbym podenerwowany. Porównując uczucie zdenerwowania z nowym uczuciem jakim jest przebaczenie, to drugie jest jak oddech świeżego powietrza. Zamiast zatrząskiwać się w denerwujący i nieprzyjemny stan emocjonalny, postąpiłem odwrotnie i teraz czuję się swobodnie, jestem wolny od dyskomfortu emocjonalnego. Zazwyczaj sytuacja taka pozbawiałaby mnie energii na cały dzień, lecz teraz czuję się przepełniony energią i jakby bardziej dojrzały wewnątrz.

**10:30** Szefowa wezwała mnie do swojego biura, aby mnie poinformować, że osobą która schrzaniła sprawę nie był idiota z innego wydziału, ale ja sam. To ja jestem idiotą, który zawalił sprawę. Jestem zszokowany! Jak to możliwe? Przesyłam przebaczenie do kogoś tam, kto popełnił ten poważny błąd, a tu się okazuje, że owy ktoś tam, to ja sam. Byłem na tyle miły, że poświęciłem czas na przesłanie przebaczenia do kogoś tam, a osoba ta nawet tego nie potrzebowała! JESTEM idiotą. Mało tego, jestem zarozumiałym, egoistycznym idiotą, ponieważ z góry założyłem, iż jestem tak nieomylną osobą, że błąd z mojej strony w ogóle nie wchodził w rachubę. Z jakiegoś dziwnego powodu, zaczęła mi lecieć w głowie piosenka Carly Simon „Jesteś Tak Próżny”.

Co więcej, szefowa powiedziała mi, że lepiej abym został dziś po godzinach i poprawił pomyłki. Nie mam odwagi powiedzieć jej, że nie mogę, gdyż muszę iść na mecz syna. Mój poziom stresu uległ właśnie podwojeniu.

**12:00** W przerwie na drugie śniadanie siadam na fotelu w moim biurze i zastanawiam się nad porannymi zdarzeniami. Ochłonałem emocjonalnie na tyle wystarczająco, aby spojrzeć na postawy i zachowania jakie przeżywałem w czasie tego kryzysu. Po pierwsze, od samego początku w tej sprawie moje własne ego było na tyle nadmuchane, iż automatycznie uwierzyłem, że to ktoś inny wywołał kryzys projektu. Udało mi się wtedy zastosować praktykę kiedy-która-jak i poprzez koncentrację na sercu, przesłać przebaczenie do tej osoby.

Do tego momentu było OK, ale kiedy moja szefowa poinformowała mnie, że to ja popełniłem błąd, to spanikowałem wyzywając siebie od idiotów, a nawet miałem do siebie pretensje za to, że przesłałem przebaczenie do kogoś, kto na to nie zasłużył. Mówiąc szczerze, zachowałem się fatalnie. Wykazałem się nie tylko egoistyczną postawą, ale będąc w złości, obwinałem siebie za przesłanie komuś cnoty serca!

Dobrze, wystarczy już tego tarzania się w tym, co już się stało. Jedyne, co mogę teraz zrobić to ponownie zestroić się z moim sercem energetycznym. Zamykam oczy i wizualizuję siebie jako punkt boskiej miłości otoczony sześcioma cnotami serca. Na wstępie staram się uspokoić, po czym widzę i czuję wdzięczność znajdującą się na wprost mnie oraz współodczuwanie tuż za mną. Mam świadomość istnienia cnoty przebaczenia z przodu nieco po lewej stronie oraz skromności po mojej prawej frontowej stronie. Za mną po lewej stronie znajduje się zrozumienie, a za mną po prawej stronie jest dzielność.

Zwykła czynność wykonywania tego ćwiczenia, pozwala energiom cnot serca przepływać przez moją istotę, powodując w jakiś sposób odświeżenie mojego ducha. Prawda, schrzaniłem sprawę, spanikowałem, ale teraz koncentruję się na uzdrawiających energiach cnot serca, które przywracają mi stan równowagi – dają mi siłę i wgląd potrzebne mi do pójścia naprzód.



Kryzys przeradza się w konstruktywny przełom. Dociera teraz do mnie, że serce prowadzi mnie wprost do samej duszy. Czuję jak moja świadomość została wzniesiona do stanu spokoju i jedności. Przebywając w takim punkcie obserwacyjnym o zwiększonym spektrum postrzegania, jestem w stanie przyjrzeć się mojej ego-osobowości i wlać w nią strumień miłości. Aktywuję moje współodczuwanie wobec wszystkich błędów i niepotrzebnych cierpień jakie wytworzyła i wytrzymała. Pozwalam temu współodczuwaniu wpłynąć do mojej świadomości. Poddaję się napływającemu strumieniowi miłości. Współodczuwanie prowadzi do zrozumienia. Światło zrozumienia ujawnia przede mną to, jak wypieram się słabych punktów i niedoskonałości w strukturze mojej osobowości. Ubrałem wojenną zbroję ochronną i zbudowałem fortecę, w której się ukryłem.

Ego potrzebuje takich narzędzi do obrony, ale dusza ich nie potrzebuje. Rozumiem to teraz, dlatego mogę uwolnić siebie od ciężaru mistyfikacji. Mogę zrzucić ograniczającą maskę wzorców społecznych i pokazać moją prawdziwą twarz. Uwolnienie takie jest następstwem przebaczenia samemu sobie.

Czuję się tak dobrze, że chcę rozprzestrzenić to uczucie na wszystkich wokół. Dlatego nie zastanawiając się ani chwili, spontanicznie przesyłam falę cnót serca mojej rodzinie, przyjaciołom, współpracownikom i całemu światu.

Po wyjściu ze stanu medytacyjnego jestem w lekkim szoku, gdyż to co doświadczyłem wydaje się zupełnie nie pasować do zdarzenia, które to wywołało. Jednak w pewnej chwili przypomniałem sobie historię o buddyjskich mnichach Zen, którzy doznali oświecenia tak nagle i bez uprzedzenia, że porównywalne to było do uderzenia błyskawicy. Z tego co pamiętam, zjawisko to nazwali słowem Satori.

**13:00** Czując się podbudowanym po tym dogłębnym doświadczeniu, robię coś, o czym jeszcze wczoraj nawet bym nie śnił. Udaję się do biura mojej szefowej i proszę ją o rozmowę. Przepraszam za mój wybuch emocjonalny i błąd jaki popełniłem w projekcie. Szczególnie przepraszam za to, że zanim pojawił się dowód ukazujący prawdziwe źródło błędu, ja obwiniałem o to inną osobę. Pomyślałem sobie w duchu, jakie to świetne uczucie przyznać się do swojej prawdziwej pozycji w tym wszystkim – nie musieć bronić fałszywej pozycji. Cnota skromności zniosła ten ciężar z moich barków.

Następnie znalazłem w sobie odwagę na powiedzenie szefowej, że naprawdę nie mogę dzisiaj zostać dłużej żeby poprawić błąd, ponieważ mój syn gra po szkole w meczu piłki nożnej. Ku mojemu zaskoczeniu, *rozumie* ona moją sytuację. Po raz pierwszy od kiedy tutaj pracuję, wspomina mi o swoim życiu osobistym. Mówi, że jej córka też gra w piłkę nożną, i że zawsze stara się być na jej meczach. Wie jak to jest ważne dla jej córki, kiedy ona zdoła dotrzeć na taki mecz. Tak więc, szefowa mówi mi, że nie jest takie ważne kiedy poprawię błędy projektu, bylebym zdążył to zrobić przed weekendem.

Wychodzę dzisiaj z pracy zdumiony jak gładko wszystko poszło. Patrząc na wszystko, co dzisiaj się wydarzyło, uświadamiam sobie, że wyraziłem współodczuwanie, zrozumienie, przebaczenie, skromność i dzielność. Odczuwam teraz ogromną *wdzięczność* za moce serca energetycznego oraz za stojącą za nim emanującą miłość duszy. Niesamowite. Skorzystałem ze wszystkich cnót serca nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Gdy patrzę teraz



na to z perspektywy, to wydają się one naturalnie i bez wysiłku wypływać z mojego serca. Prosty ruch z mojej strony, polegający na moim zwróceniu na nie uwagi, był kluczem do uruchomienia ich transformującej siły. Zanotowałem sobie szybko w pamięci, aby robić to częściej, gdyż póki co, rzadko kiedy przypominałem sobie o tej technice. Jeśli upilnuję siebie, żeby być bardziej świadomym interakcji jakich doświadczam, to zauważę wiele sposobności do zastosowania cnót serca do spraw o niewielkim stopniu trudności, a tym samym zapobiegnę ich rozrośnięciu się do poważnych problemów takich jaki dzisiejszy kryzys.

**17:30** Przyjechałem na mecz, ale nie zdążyłem na początek i żona chce wiedzieć dlaczego? W pierwszej chwili uszczypliwe pytanie drażni mnie i pewnie bym je zignorował, ale po dzisiejszych wydarzeniach, zdecydowałem się powiedzieć co czuję, gdy słyszę takie irytujące komentarze. Rozumiem teraz, że jeśli pozwolimy narastać sprawom takim jak ta, to może ona w przyszłości doprowadzić do dużo większych trudności.

Poprosiłem ją żeby postarała się nie być tak uszczypliwa, gdyż zrobiłem wszystko co w mojej mocy, aby zdążyć na rozpoczęcie meczu, ale drogi dzisiaj były wyjątkowo zatłoczone. Momentalnie wyczułem, że jest zaskoczona, iż odpowiedziałem na jej pytanie. Kontynuując, powiedziałem, że zdaję sobie sprawę, iż przez ostatnie miesiące byłem dość gruboskórny i nie doceniałem jej oraz dzieci, stąd mogę być po części odpowiedzialny za jej uszczypliwe nastawienie do mojej osoby. Kiedy mówiłem to wszystko, jednocześnie przysyłałem w jej stronę zrozumienie i współodczuwanie. Zasugerowała, abyśmy porozmawiali o tym później. Zgodziłem się.

Po pierwszej połowie drużyna mojego syna przegrywa i nikomu nie jest do śmiechu. W międzyczasie, zastanawiam się nad tą całą koncepcją sportów, w których się konkuruje i jak to ma się do samo-panowania emocjonalnego. Czy powinienem teraz przysyłać cnoty serca do wszystkich uczestników? Co jeśli przesłałbym dzielność do drużyny mojego syna, ale nie do drużyny przeciwnej? Przypomina to sytuację, w której ludzie modlą się do Boga o zwycięstwo nad inną drużyną. Albo jeszcze gorzej, modlenie się do Boga o zwycięstwo w wojnie. Jest to głębsza moralna kwestia i na razie jest ona dla mnie zbyt skomplikowana. Jak ktoś może przysyłać odwagę jednej drużynie i odmawiać ją drugiej? Gdzie w tym jest współodczuwanie? Czyż promienie słoneczne nie padają jednakowo na dobrych jak na i złych? Postanowiłem, że powinienem być neutralny jeśli chodzi o obecny mecz piłki nożnej. Jak dla mnie, to po prostu sprawa zdrowego rozsądku. Stąd też zdecydowałem, że prześlę dzielność do obu drużyn. Dlaczego nie, czyż w sporcie nie chodzi o to jak grasz, a nie o wygraną lub przegraną? Roześmiałem się w duchu po tym przekornym pytaniu, widząc jak rozpedziłem się w moich przemyśleniach.

Drużyna mojego syna bierze się w garść i wygrywa mecz, po którym wracamy do domu na obiad.

**20:00** Jemy w końcu obiad; żona mówi mi o sprawach, które będzie trzeba załatwić w ten weekend. Kiwam głową na potwierdzenie, ale nie słyszałem ani słowa, gdyż myślę jak naprawić moją pomyłkę w pracy.

Po chwili z przerażeniem zdaję sobie sprawę, że od *kilku chwil jestem nieobecny*. Mój umysł zaczął dryfować, a ja nie poświęcam mojej żonie uwagi,



na którą ona zasługuje (na którą każdy zasługuje). Wydarzenie to nie jest jakąś wielką katastrofą, ale zaczynam zdawać sobie sprawę z podstępności jaka faktycznie w nim drzemie. Zdecydowana większość ludzi uzna ten stan umysłu za zupełnie dopuszczalny do przyjęcia, ale ja coraz częściej widzę w nim realną przeszkodę do stosowania praktyki kiedy-która-jak. Jeśli nie potrafię skoncentrować się na prostej rozmowie przy obiedzie z członkiem mojej własnej rodziny, to jaki tym samym otrzymuję sygnał o moim ogólnym samopanowaniu, nie mówiąc już o samopanowaniu emocjonalnym? Muszę się później solidnie nad tym zastanowić, ale póki co, to muszę skupić się na danej chwili.

Przepraszam żonę za chwilę nieuwagi w trakcie naszej rozmowy, po czym ustaliśmy szczegóły o naszych planach na weekend. Następnie wracamy do naszej wcześniejszej rozmowy na meczu piłki nożnej. Widocznie cnoty zrozumienia i współodczuwania wpłynęły na nią, gdyż nie wypomina mi całej ten nerwowości w jakiej znajdowała się przez ostatnie kilka miesięcy. Wsparty cnotą dzielności, jestem w stanie szczerze opowiedzieć o mojej sytuacji w pracy i wyjaśnić powody mojej gruboskórności i niewdzięcznych zachowań. Słyszę od niej słowa wdzięczności za moją otwartość, z kolei ja odpowiadam, że jestem jej wdzięczny za wysiłki jakie wkłada we wspieranie rodziny w tylu różnych sprawach. Mówię, że rozumiem jak musiała się czuć w czasie niedawnego etapu naszego związku. Zebrawszy się w sobie, wczuwam się w jej położenie, dzięki czemu po chwili wypełnia mnie współodczuwanie, które przesyłam do niej.

W międzyczasie w pokoju obok wybucha jakaś kolejna sprzeczka między dziećmi; zamiast krzyczeć do nich, aby się zamknęły i poszły spać, informuję je, że żona i ja pomożemy im rano rozwiązać nieporozumienie. Rozwiązawszy tymczasowo ten problem, postanawiamy posłuchać trochę muzyki przed pójściem spać. Słuchając muzyki, obrazuję sobie jak otacza mnie matryca energetyczna sześciu cnót serca, która przepływając przez pokoje naszego domu, obejmuje moją rodzinę. Zstępuje na naszą rodzinę nowa atmosfera harmonii... przynajmniej przez chwilę.

**22:00** Pora iść spać, liczę na „spokojną” noc, co pozwoli mi być gotowym na nowy świetny dzień.

Zbierając się do snu, mam świadomość, że moja praca nad stosowaniem cnót serca układa się bardzo dobrze. Mam jeszcze wiele do nauczenia się jak używać je bardziej umiejętnie, jestem jednak mile zaskoczony ich skutecznym działaniem, nawet w przypadku takiego nowicjusza jak ja.





## KOMENTARZE ODNOŚNIE PRAKTYKI

*Istnieje oko duszy, które... jest znacznie bardziej cenniejsze, niż tysiąc oczu fizycznych, jako że tym jednym dostrzegamy prawdę. (Platon, The Republic).*

W sekcji tej przyjrzymy się kluczowym elementom z dnia naszego praktyka. Dla łatwiejszego odniesienia przytaczam najważniejsze aspekty z poszczególnych godzin.

### Medytacja

**6:30**

- *5-minutowa refleksja nad sześcioma cnotami serca.*

Naturalnie każda osoba może medytować przez taką ilość czasu, jaka według jej odczuć jest dla niej odpowiednia. Jednakże w większości przypadków, 5-10 minut to dobry kompromis pomiędzy czasem przykrótkim oraz przydługim. Energie cnót serca są bardzo silne, dlatego jakość pracy z nimi jest ważniejsza od ilości czasu poświęconego na sesję medytacyjną.

Jak wspomniano o tym już wcześniej, w praktyce kiedy-która-jak, elementem bardziej podkreślanym od tradycyjnej koncepcji siedzenia w długich medytacjach jest, stosowanie cnót serca w czynnej praktyce. Niemniej jednak, medytacja i czas refleksji wciąż odgrywają ważną rolę w samo-panowaniu emocjonalnym.

### Potrzeba Konsekwencji

- *Wykonałem Technikę Cyklu Wzrostowego ze skryptu „Życie z Głębi Serca”. W niektóre dni czuję się zbyt zmęczony lub jestem w złym nastroju, wtedy jakoś nie mam ochoty na medytację.*

Większość ludzi zgodzi się z tym, że konsekwencja jest ważna w jakiegokolwiek dziedzinie, bez względu na to, czy ćwiczymy na siłowni, idziemy do pracy lub szkoły, czy na przykład stosujemy dietę. Praktyka ducha to również dziedzina, w której konsekwencja jest ważna. Początkowo, trudno jest znaleźć chwilę czasu na medytację, zwłaszcza rano, kiedy najczęściej pośpiesznie przygotowujemy się do wyjścia do pracy lub szkoły. Lecz jeśli naprawdę chcemy pracować z cnotami serca, to znajdziemy sposób jak zintegrować nasz plan dnia z praktyką kiedy-która-jak.

Tak jak w przypadku innych regularnych czynności, kiedy już wytrwasz pierwszy tydzień lub dwa, codzienny rytm praktyki stanie się normalną częścią twojego dnia. Regularna medytacja dostarczy ci pogłębionych wglądów w specyfikę cnót serca. Uzyskana w ten sposób mądrość na ich temat, wzbogaca twoją codzienną praktykę kiedy-która-jak w podwyższoną głębię poznawczą.



## Wyczekiwanie na Rezultaty

- *W niektóre dni, nawet kiedy medytuję, wydaje się to niezbyt wydajne. Tym niemniej, staram się to robić tak często jak tylko mogę i w ciągu ostatnich tygodni udało mi się ustabilizować w tej praktyce.*

Nie przejmuj się rezultatami. Pamiętaj, że przyziemny, niższy umysł („niższy” w znaczeniu kontrastowy do wyższego, bardziej abstrakcyjnego umysłu) w przeważającej mierze reaguje tylko na świat zewnętrzny i jego zjawiska. Praktyka medytacyjna celuje w dokładnie odwrotny kierunek, czyli w obszary kwantowe i sub-kwantowe. W konsekwencji czego, niższy, ego-osobowościowy umysł jest mało wrażliwy na wewnętrzne, subiektywne energetyki sześciu cnót serca. Nie można powiedzieć, że transmisje w ramach tych energetyk są nieodbierane. Są one odbierane, ale świadomy, niższy umysł ma trudności w wychwytywaniu ich z gąszczu nieustającej „paplaniny” jaka dociera do niego ze świata zewnętrznego.

Po pewnym czasie twój umysł stanie się bardziej wrażliwy na obecność tych nowych energetyk. Możliwe, że „rezultaty” twojej codziennej praktyki nie staną się ewidentne w ciągu kilku pierwszych tygodni lub miesięcy, ale oczywiście zawsze możliwe są wyjątki. W większości przypadków, potrzeba nieco czasu zanim niższy umysł dostosuje swoje receptory i stanie się wrażliwy na subtelną, ale potężną obecność nowych energetyk.

A zatem, wyczekiwanie na rezultaty jest jak wyciąganie każdego dnia z ziemi sadzonki, po to aby zobaczyć jak rozwija się jej system korzenny. Odsłaniając młode, delikatne korzenie zbyt wcześnie, zakłócamy jedynie proces, o który przyroda sama potrafi całkiem dobrze zadbać w początkowej fazie wzrostu. W późniejszym okresie, rezultaty są już oczywiste.

## Wyłonienie Się

### 6:50 Śniadanie

- *Denerwuję się i gniew już wisi w powietrzu, kiedy nagle zdaję sobie sprawę, że przez ostatni rok stałem się gruboskórny i niewdzięczny w relacjach z moją rodziną, w związku ze stresem i obawami w mojej pracy. Nie poczuwałem się do odpowiedzialności za zaistniałe z tego powodu przykrości, dlatego teraz wstydzę się przed samym sobą.*

Jest to przykład wyłonienia się cnót serca w polu świadomości praktyka. Regularna praca z praktyką kiedy-która-jak otwiera nas na wrażliwość serca, a za czym idzie, cnoty serca zaczynają wyłaniać się w polu naszej świadomości. Owe inteligentne energie wyłonią się wraz z tym jak wykonamy potrzebną do tego pracę. W powyższym przykładzie, w odpowiedzi na *uświadomienie* sobie przez naszego praktyka swojej gruboskórności i niewdzięczności, wyłoniły się cnoty współodczuwania oraz wdzięczności. Wyłonieniu się uległy właśnie te cnoty, gdyż współodczuwanie oraz wdzięczność to biegunowe przeciwieństwa gruboskórności oraz niewdzięczności.

W sekcji na temat medytacji rozmawialiśmy o rezultatach. Takie nagłe wyłonienie się uświadomienia sobie braku współodczuwania i wdzięczności jest



rezultatem medytacji oraz stosowania sekwencji kiedy-która-jak. Nie przytaczając tutaj zbyt technicznych opisów, chcę zwrócić uwagę na następującą sprawę: medytacja oraz stosowanie sekwencji kiedy-która-jak, to *dwie formy praktyki*. W rzeczywistości, medytacja nad cnotami serca oraz stosowanie cnót serca składają się na praktykowanie samo-panowania emocjonalnego. Medytacja to pro-aktywna, subiektywna czyli *wewnętrzna* forma praktykowania, podczas gdy stosowanie cnót serca w doznaniach naszego codziennego życia to pro-aktywna, obiektywna czyli *zewnętrzna* forma praktykowania. Obydwie są ważne i wspierają siebie nawzajem.

Podobne jest to do sprzężenia zwrotnego. Medytujemy nad cnotami serca, robimy zapiski w notatniku i w środku dnia *nagle zdajemy sobie sprawę* z braków jakie mają miejsce w stosowaniu przez nas cnót serca. Podejmujemy działanie i aplikujemy sekwencję kiedy-która-jak. Podczas następnej sesji medytacyjnej, możemy przywołać subtelne szczegóły naprowadzające nas do głębszych wglądów, na temat obiektywnych aspektów naszej wczorajszej pracy z cnotami serca. Wglądy takie zasilają nasz całościowy zasób mądrości w tematyce samo-panowania emocjonalnego.

Praktyka ta różni się od wielu praktyk duchowych znanych z przeszłości w tym względzie, że tutaj większy nacisk kładziony jest na praktykę obiektywną (stosowanie sekwencji kiedy-która-jak w doznaniach dnia codziennego), a mniejszy na praktykę subiektywną (długie godziny spędzone na medytacji). Ponownie, wykonywanie obydwu tych praktyk jest niezbędne, lecz z nowym wskaźnikiem uwydatnienia.

- *Sam nie wiem co mnie naszło, ale spontanicznie zdecydowałem się spróbować Medytacji Matrycy Sześciu Cnót Serca, o której czytałem w „Życiu z Głębi Serca”.*

Jak widzisz, nasz praktyk zdecydował się na wykonanie medytacji matrycy. Interesującym jest fakt, że wykonuje on medytację w kuchni, przy śniadaniu, kiedy jego żona i dzieci krzątają się w kółko przygotowując się do swoich codziennych aktywności.

A zatem, mimo że nie przeprowadza swojej zwyczajowej sesji medytacyjnej, to i tak udaje mu się być aktywnie zaangażowanym w subiektywną formę praktyki. Innymi słowy, wykonuje on medytację aktywną.

## Test Teorii

- *Zacząłem więc oddychać cnotami serca w obrębie mojego własnego systemu, po czym rozszerzyłem to na pola energetyczne mojej rodziny. Z początku czułem się jakbym robił coś dziwnego i nierealnego, ale koniec końców muszę przyznać, że czynność ta jest właściwie bardzo przyjemna.*

Wielu ludzi wchodzących na stronę Event Temples i spędzających trochę czasu na zapoznanie się z jej zawartością, może początkowo postrzegać całe te materiały jako coś *dziwnego i nierealnego*. Jednakże, jednym z głównych celów Event Temples jest pokazanie, że materiały te nie są wcale dziwaczne i nierealne – jest wręcz przeciwnie, ich praktyczność i skuteczność można udowodnić naukowo – jeśli tylko ludzie uczciwie je wypróbują. *Musimy po*



*prostu uczciwie wypróbować te materiały, tak jak nasz praktyk, który po wykonaniu wizualizacji przyznał, że jest to właściwie bardzo przyjemne.*

## Świadomość i Wrażliwość

- *Mając świadomość mojej szorstkiej postawy, zaczyna do mnie docierać, że muszę okazać rodzinie więcej wdzięczności...*

Być może dla wielu ludzi, którzy pracowali nad sobą w temacie kontaktów interpersonalnych, komentarz ten nie będzie niczym nadzwyczajnym. Niemniej jednak, w kontekście praktyki kiedy-która-jak, powyższy cytat sygnalizuje ważny moment, gdyż osoba ta doświadcza w nim zwiększonej świadomości i wrażliwości odnośnie tego *kiedy* i *które* cnoty serca zastosować. Aż do tej szczególnej chwili, nie była ona świadoma negatywnych działań lub uczuć jakie kierowała w stronę rodziny.

Sytuacja ta jest przykładem wyników jakie otrzymujemy otwierając medytacyjny system serce-umysł na cnoty serca, poprzez codzienną praktykę Techniki Cyklu Wzrostowego. Świadoma wiedza *niedoboru* danej cnoty serca (w tym przypadku wdzięczności) wynurza się na powierzchnię naszego pola świadomości, w trakcie aktywności codziennego dnia. Jest to oznaka zwiększania się wrażliwości osoby, gdyż wykrycie niedoboru cnoty serca nastąpić może dopiero wtedy, gdy osoba taka posiada w ogóle świadomą wiedzę o istnieniu takiej cnoty. Medytacja nad cnotami serca wpisuje je w nasz system serce-umysł. W rezultacie czego, stajemy się wrażliwi na ich niedobór w środowisku, w którym funkcjonujemy. Wszystko to aktywuje nasze wspomnienia i zdajemy sobie sprawę, że najwyższa pora na „moment kiedy-która-jak”.

## Obserwacja

- *Kłóące się dzieci to zbyt wiele, aby teraz się tym zająć, nie wiem też co zrobić z irytacją wynikającą z mokrej gazety. Jedynie, co potrafię teraz zrobić, to obserwować tę irytację i odczuwać jej skutki na moim żołądku.*

Fragment ten odnosi się do kwestii bólu chwili. Zajmiemy się nim w następnym komentarzu, tutaj skupmy się na obserwacji. Sprawa obserwacji poruszona była w poprzedniej sekcji, wracam do niej, gdyż niesie w sobie ważne znaczenie. Osoba z przykładowego opisu dnia rozwija swoją zdolność obserwowania środowiska. Z zewnątrz, może się to wydawać sprawą o małym znaczeniu, ale w praktyce takiej jak samo-panowanie emocjonalne, zdolność obserwowania własnych działań i reakcji jest czymś ogromnie ważnym dla skuteczności praktyki.

Musimy rozwinąć umiejętność bycia obecnym w chwili tak często jak tylko możliwe. Musimy nauczyć się zachować naszą własną obecność w naszych myślach, emocjach i działaniach. Obecność taka pozwala nam zarządzać tymi trzema obszarami życia z większą skutecznością. Kiedy myślimy, czujemy lub działamy nieświadomie, to niewiele różnimy się od robotów wykonujących zaprogramowane funkcje.



W rzeczywistości jesteś istotą używającą instrumentu ludzkiego bazującego na myślach, uczuciach i działaniach. Bez twojej świadomej obecności, instrument ten – poddając się oddziaływaniu wzorców społecznych – wykonuje swoje obowiązki niemalże bez żadnej decyzji z twojej strony, czyli bez decyzji prawowitego administratora tegoż instrumentu. A zatem, nie jest możliwe stosowanie praktyki kiedy-która-jak, dopóki to TY nie będziesz obecnym i świadomym sytuacji administratorem, zdolnym kierować, zarządzać i obserwować wyniki twoich samodzielnie zainicjowanych ekspresji cnot serca. Tak więc stwierdzenie: „*Jedynę, co potrafię teraz zrobić, to obserwować tę irytację i odczuwać jej skutki na moim żołądku.*” nie jest wcale tak daremnym działaniem, jakby się to początkowo wydawało. Jeśli nasz praktyk nie byłby w stanie obserwować swojej irytacji, to gdzie tutaj w ogóle mówić o naprawieniu tej usterki w samo-kontroli emocjonalnej?

Dotykamy tutaj też innej, bardziej subtelnej sprawy. W przypadku braku zdolności do bycia obecnym i obserwowania zwiększonej wrażliwości, pojawiają się początkowo trudności w poradzeniu sobie z taką sytuacją. Podczas pracy z cnotami serca, nasze indywidualne ciało energetyczne (instrument ludzki) zasilone zostaje energetykami o wyższej intensywności. W związku z czym, musimy skupić się najlepiej jak potrafimy na obserwowaniu zwiększonej wrażliwości na napływ energetyk cnot serca; wrażliwości przejawianej przez nasze indywidualne pola energetyczne.

Prostą analogią tej sytuacji mogą być rodzice i nowo narodzone dziecko. Kiedy dziecko jest jeszcze niemowlęciem, to potrzebuje opieki i zwiększonej wrażliwości z naszej strony. Niemowlę może być umieszczone w kojcu lub łóżeczku i będzie wtedy relatywnie bezpieczne, wymagając mniej obserwacji niż dwulatek. Dwulatek chodzi i wdrapuje się w różne miejsca. Wymaga ono wówczas nie tylko wrażliwości, ale również mocno zwiększonej obserwacji ze strony rodziców. Im sprytniejsze, ruchliwsze i bardziej ciekawe świata dziecko, tym wymaga ono bardziej zwiększonej obserwacji, tak abyśmy byli w stanie zaopiekować się jego wyższymi, intensywniejszymi energiami. Świadoma obecność rodziców staje się wówczas sprawą o najwyższym stopniu ważności.

To samo odnosi się do naszej praktyki. Wraz ze wzrostem naszej siły energetycznej, wzrasta nasza odpowiedzialność. Musimy być świadomie obecni, aby obserwować i zarządzać ich użytkowaniem.

## Ból Chwili

### 7:30 Poranny Korek Uliczny

- *Uświadomiłem sobie, że nie jest prosto uaktywnić cnoty serca wówczas, gdy do mojego systemu dostały się negatywne emocje i wprowadzają w nim zamęt. Daję sobie chwilę na opadnięcie tych negatywnych emocji, po czym skupiam się na przywołaniu uczucia skromności i zrozumienia.*

Będąc szczerym, wysłanie komuś współodczuwania i przebaczenia, wtedy gdy jesteśmy w spokojnym i zadowolonym humorze, jest rzeczą łatwą. Kiedy nasze emocje są uspokojone, a my jesteśmy w stanie dobrego samopoczucia, nie jest zbyt trudne stosowanie praktyki kiedy-która-jak. W rzeczywistości, na tym właśnie polega rola samo-panowania emocjonalnego – na tworzeniu takiego



indywidualnego pola energetycznego człowieka (IHEF), które jest mocno zakorzenione w energetykach duszy; stanowi solidną platformę serca energetycznego. Taki stabilny fundament dostarcza nam w chwilach chaosu zdolność kontroli emocjonalnej, siłę i spokój, co z kolei daje nam sposobność wspierania innych (i samego siebie) w trudnych sytuacjach.

Czy zdarzyło ci zastosować sekwencję kiedy-która-jak, wtedy gdy opanował cię twój własny zgiełk emocjonalny? Spróbuj przypomnieć sobie stan umysłu i emocje jakie towarzyszyły tobie, gdy toczyłeś zażartą dyskusję lub uderzyłeś się w palec u nogi? Jakie odczuwałeś emocje? Miłość i pokój, czy złość i ból? Jeżeli w chwili gdy uderzyłeś się w palec u nogi, ktoś zapytałby cię ile jest  $96+47$ , co byś odpowiedział? Prawdopodobnie łapiesz o co mi chodzi.

Kiedy znajdujemy się w osobistym zgiełku emocjonalnym, jest wielce prawdopodobne, że nie będziemy w stanie w porę zainicjować sekwencji kiedy-która-jak. Sytuacje takie najczęściej przynoszą nam wiele trudu i bólu, a tak jak widzimy na powyższym przykładzie, kiedy doświadczamy różnego rodzaju bólu, klarowne myślenie i odczuwanie jest, jeśli nie niemożliwe, to przynajmniej wysoce trudne.

Opiszę teraz przykład z mojego własnego doświadczenia, który dla większości ludzi będzie prawdopodobnie wydawał się mało znaczący, ale to co jest takie wspaniałe w praktyce kiedy-która-jak to, że możemy ją stosować nawet do tych z pozoru najbardziej trywialnych wydarzeń z naszego życia. Bądź co bądź, pamiętajmy, że praktyka ta nie odnosi się do zdarzeń lub treści samych w sobie, lecz do tego *jak my reagujemy* na nie. Mając to na uwadze, zerknijmy na mój przykład. Kiedy po raz pierwszy zastosowałem praktykę kiedy-która-jak, oglądałem właśnie mecz baseballowy. Mój ulubiony zawodnik będąc na pozycji pałkarza został trafiony piłką w rękę, w której trzymał kij baseballowy, przez miotacza z drużyny przeciwnej. Okazało się, że ręka pałkarza została złamana. Był on najlepszym uderzającym w drużynie i został na miesiąc wyłączony z gry z powodu złamania ręki.

Byłem rozgniewany i sfrustrowany, kiedy nagle przypominałem sobie o praktyce kiedy-która-jak. Pomyślałem sobie „Teraz jest dobra pora, aby zastosować praktykę.” Wiesz, że byłem tak zdenerwowany i zirytowany, że nie potrafiłem zainicjować procesu? Mało tego, uwierz lub nie, ale miałem trudności z przypomnieniem sobie nazw sześciu cnót serca! Byłem podwójnie zszokowany. Nie tylko nie potrafiłem normalnie myśleć, ale też nie potrafiłem normalnie odczuwać. Zostałem wciągnięty w emocjonalny wir bólu i frustracji, nie widząc żadnej nadziei na zastosowanie cnót serca.

Na poziomie intelektualnym, wiedziałem, że miotacz nie skrzywdził pałkarza celowo, ale mimo to nie potrafiłem wyrazić zrozumienia, współodczuwania lub przebaczenia wobec tej sytuacji. Myślę, że przykład ten dobrze obrazuje jak ból chwili wpływa na naszą zdolność stosowania praktyki kiedy-która-jak.

Wracając do przykładu z dnia praktyka, widzimy że rozpoznał on brak wdzięczności wobec własnej rodziny, lecz chwilę później ogarnia go irytacja spowodowana zamoczeniem gazety oraz kłóiącymi się dziećmi. Wypełnia go zbyt wiele emocjonalnego bólu i zgiełku, aby zastosować praktykę. Umiejętność radzenia sobie z takimi przeszkodami przychodzi wraz z doświadczeniem w praktyce. Jeśli jesteś początkujący i zostajesz przytłoczony sytuacją, to nie obwiniaj siebie za swoją niemożność wyrażenia cnót serca. Bądź cierpliwy i



poczekaj chwilę, aż twoje emocje opadną, a później kiedy będziesz miał wolną chwilę, prześlij swoje uczucia używając do tego odpowiednich cnót serca. Pamiętaj, że serce energetyczne i wyższa jaźń funkcjonują w nieczasoprzestrzeni, używając nielokalności. Oznacza to, że jeśli nie jesteś w stanie zastosować praktyki w chwili wydarzenia się danej sytuacji, to możesz wykonać swoje transfery później (w czasie).

## Wzloty i Upadki Praktyki

### 8:30 W Pracy

#### Obwinianie

- *Docieram do pracy w porę na spotkanie w sprawie mojego projektu i niezwłocznie dowiaduję się, że coś jest nie tak z samym projektem. Wiem, że ja nic się nie pomyliłem, ale oczywiście jakiś idiota z innego wydziału musiał coś schrzanić.*

Ta początkowa reakcja jest oczywiście przejawem załamania, które w danych okolicznościach jest reakcją normalną. Przyjmowanie postawy obronnej w sytuacji takiej jak ta jest czymś normalnym; w chwili takiej wielu z nas woli najczęściej zrzucić winę za pomyłki na kogoś innego, zamiast przyjmować je na siebie. Niemniej jednak, praktyka kiedy-która-jak wymaga abyśmy pamiętali o naszej cnocie dzielnosci, z pomocą której możemy uczciwie stawić czoło takim sytuacjom. Mimo że nasz praktyk przeżywa załamanie sytuacyjne, to udaje mu się szybko powrócić do równowagi.

#### Szybkie Zestrojenie

- *Obserwując myśli i uczucia pojawiające się w moim umyśle, nie mogę pominąć faktu, że właśnie oskarżyłem kogoś o popełnienie błędu, mimo że nie mam na to żadnego dowodu. Serce podpowiada mi, że nie jest to właściwa postawa.*

Zachowując zdolność obserwowania własnych myśli i emocji, praktyk nasz nieświadomie posiłkuje się energią dzielnosci, aby przyznać się przed samym sobą, że właśnie oskarża kogoś o popełnienie dużego błędu w ważnym dla firmy projekcie. Ta reakcja jest oczywiście przejawem rewitalizacji. Uzmysławia on sobie egoizm jakim przepelniona była jego reakcja i pragnie przesłać przeprosiny do oskarżonej osoby. Robi to przesyłając cnotę przebaczenia w kierunku nieznanego mu osoby, którą bezpodstawnie oskarżył o błąd. W tym przypadku, przebacza on nie tylko oskarżonej osobie, ale również prosi tę osobę, aby i ona przebaczyła mu jego niesprawiedliwy osąd. Sytuacja ta ilustruje etap jak zastosowania cnoty serca. Jest ona przykładem uwalniania siebie i innych od negatywnych i drenujących z energii wzorców myślowych.

Czynność ta stanowi również dobry przykład tego, jak możemy szybko podnieść się z negatywnego stanu emocjonalnego, zestrzajając się z energetykami cnót serca. Nasza umiejętność szybkiego odzyskiwania pozytywnego stanu emocjonalnego, staje się tym bardziej rozwinięta, im konsekwentniej stosujemy praktykę kiedy-która-jak.



## Odświeżona Energia

- *Kilka miesięcy temu, po incydencie takim jak ten, co najmniej do końca dnia chodziłbym podenerwowany. Porównując uczucie zdenerwowania z nowym uczuciem jakim jest przebaczenie, to drugie jest jak oddech świeżego powietrza. Zamiast zatrząskiwać się w denerwujący i nieprzyjemny stan emocjonalny, postąpiłem odwrotnie i teraz czuję się swobodnie, jestem wolny od dyskomfortu emocjonalnego. Zazwyczaj sytuacja taka pozbawiałaby mnie energii na cały dzień, lecz teraz czuję się przepelniony energią i jakby bardziej dojrzały wewnątrznie.*

Zdobywając się na przebaczenie, nieoczekiwanie zdaje sobie sprawę jak bardzo czuje się teraz przepelniony energią. Jedną z korzyści pracowania z poziomu serca polega na tym, że mamy siłę do uwolnienia się spod ciężaru winy i wstydu, jakie wiążą się z naszą niemożnością stawienia czoła własnym wewnętrznym niedociągnięciom. Parafrazując jeden z opisów Lyricusa, powierzanie *żelaznych* ciężarów ego pod opiekę *złota serca*, to początek uwolnienia i odczuwania odświeżenia energii.

## Kryzys

- *Szefowa wezwała mnie do swojego biura, aby mnie poinformować, że osobą która schrzaniła sprawę nie był idiota z innego wydziału, ale ja sam. To ja jestem idiotą, który zawałił sprawę. Jestem zszokowany!*

Praktyk nasz został właśnie wytracony z punktu wyżowego swojej praktyki i niespodziewanie przygnieciony szokującymi wiadomościami. Nie gloryfikuje szokujących doświadczeń w naszym życiu, ale jeśli już takowe nastąpi, to jest ono okazją do doszlifowania samo-panowania emocjonalnego. Życiowe kryzysy prawie zawsze połączone są z bólem na jakimś poziomie. Życie jest pełne punktów zwrotnych, które są jak rozwidlenia na drodze życia. Są one drogowskazami, dzięki którym możemy zmienić kierunek naszego życia. Czasami decyzje takie podejmujemy osobiście, a czasami pomagają nam w tym niespodziewane wiadomości. W każdym przypadku są one nieuniknione.

Wracając do naszego przykładu, w życiu praktyka pojawił się kryzys, na który w pierwszym przypadku nie zastosował on praktyki kiedy-która-jak. W drugim przypadku zrobił to. Kryzysy duchowe to często trudne i bolesne doświadczenia, lecz jeśli je dobrze wykorzystamy, to są one bezcennymi lekcjami na ścieżce rozwoju psychologicznego i duchowego. Zmiana czeka każdego z nas prędkiej czy później, dlatego więc nie przygotować się na nią zawczasu. Jeśli czekająca nas zmiana powiązana będzie z bólem, to możemy znacząco go zmniejszyć poprzez praktykowanie samo-panowania emocjonalnego. Co więcej, nauczymy się czegoś nowego o sobie i świecie, a zatem nabędziemy wartościową wiedzę do zastosowania następnym razem, gdy w naszym życiu pojawi się kryzys.





## Intensyfikacja Światła

- *Przesyłam przebaczenie do kogoś tam, kto popełnił ten poważny błąd, a tu się okazuje, że owy ktoś tam, to ja sam. Byłem na tyle miły, że poświęciłem czas na przesłanie przebaczenia do kogoś tam, a osoba ta nawet tego nie potrzebowała! JESTEM idiotą. Mało tego, jestem zarozumiałym, egoistycznym idiotą, ponieważ z góry założyłem, iż jestem tak nieomylną osobą, że błąd z mojej strony w ogóle nie wchodził w rachubę.*

W obliczu zaistniałego problemu, nasz przyjaciel ostro gani samego siebie. Nie tylko jest zszokowany, ale również wstydzić się przed sobą za tak egoistyczną postawę. Mimo że takie samobiczowanie wydaje się być sytuacją niżową, to tak naprawdę jest ona sytuacją wyżową, gdyż praktyk nasz doświadcza w tej chwili swoją ego-osobowość w świetle jego własnej duszy. Światło takie jest potężne i gdy aktywować je w naszej świadomości, oświetla ono jasno wszystkie „dobre i złe” aspekty naszej ego jaźni. Bez tego rodzaju sprzężenia zwrotnego, jak moglibyśmy praktykować sekwencję kiedy-która-jak? Ból w ciele fizycznym jest rzeczą nieodzowną, posiadamy jednak chroniący nas system sprzężenia zwrotnego, który alarmuje nas o ewentualnych problemach zdrowotnych. Tak samo wygląda to w przypadku bólu emocjonalnego. Dopóki nie jesteśmy w stanie poczuć bólu emocjonalnego lub mentalnego wywołanego u nas samych lub innych, dopóty nie będziemy mieli możliwości polepszenia naszych relacji z innymi czy też zharmonizowania wewnętrznego chaosu i zgiełku w naszym życiu codziennym.

Serce energetyczne jest otwartym oknem, poprzez które błyszczące światło duszy świeci wprost na naszą świadomość. Jeśli obleczemy się w dzielność i zbadamy zawartość naszej świadomości jaka została ukazana w tym wyższym świetle, to poczynimy ogromny krok naprzód w naszej podróży. Potrzebujemy po prostu wygospodarować sobie trochę czasu na przyjrzenie się.

## Refleksja i Retrospekcja

**12:00**

- *W przerwie na drugie śniadanie siadam na fotelu w moim biurze i zastanawiam się nad porannymi zdarzeniami. Ochłonałem emocjonalnie na tyle wystarczająco, aby spojrzeć na postawy i zachowania jakie przejawiałem w czasie tego kryzysu.*

Chociaż niezbyt wyraźnie, praktyk nasz komunikuje się ze swoją wyższą jaźnią poprzez serce energetyczne. Zbiera się w sobie i przygląda się zdarzeniom dnia poprzez klarowne soczewki duszy, zamiast poprzez ego-osobowość (która zawsze stwarza wymówki popierające obronę jej doczesnej egzystencji). Umysł odgrywa ważną rolę, gdyż w trakcie spoglądania poprzez soczewki duszy, wolny jest on od wpływu mechanizmów obronnych ego. Pracując w bezstronnym świetle miłości, umysł jest w stanie używać swoją siłę rozsądku do klarownego wnioskowania oraz obierania najlepszego kierunku działania. W takich okolicznościach, umysł i serce potrafią opracować wspólny plan. Plan taki zawiera stosowanie sekwencji kiedy-która-jak w celu uzdrowienia, zharmonizowania i uporządkowania sytuacji.



Czas refleksji i retrospekcji postrzegać możemy jako sesje konsultacyjne z wyższą jaźnią, które odbywają się w świętych sanktuariach naszego serca. Pod wieloma względami, są one podobne do miejsca w świadomości opisanego jako Sanktuarium Jaźni.<sup>26</sup>

## Akceptacja

- *Wystarczy już tego tarzania się w tym, co już się stało. Jedyne, co mogę teraz zrobić to ponownie zestroić się z moim sercem energetycznym. Zamykam oczy i wizualizuję siebie jako punkt boskiej miłości otoczony sześcioma cnotami serca.*

Po odtworzeniu sobie tych zdarzeń, zdecydował że wystarczy już uzalania się nad sobą. Często bywa tak, że nie możemy się pozbierać, zamartwiając się nad samym sobą i nie mogąc zrozumieć, dlaczego zawsze to wszystko wydaje się przydarzać właśnie nam. Jest to reakcja niemalże instynktowna, tak jak gdy coś wpadnie tobie do oka i zaczynasz nim mrugać, albo gdy lekarz sprawdza twoje odruchy pukając w kolano. Nasze poczucie bycia represjonowanym jest tak bardzo zakorzenione w naszych polach energetycznych, że mamy trudności przy świadomym interweniowaniu i zapanowywaniu nad tymi reakcjami. Nie zamartwiaj się tym. Jeśli wpadniesz w stan uzalania się nad sobą, tarzając się w swoim niepowodzeniu, to po prostu zaakceptuj to takim jakim jest, ale następnie wykonaj krok naprzód. Uznaj to bez warunkowania oraz wymówek, po czym wróć do zestrzajania się ze swoim sercem, tak aby wyższe energetyki mogły ponownie zacząć płynąć przez twoje pole energetyczne. Naturalnie, nie wszystkie kryzysy objawiają się równocześnie, dlatego każda osoba będzie doświadczać niżu w swoim własnym czasie. Niemniej jednak, inicjowanie medytacji matrycy – wizualizując siebie w centrum boskiej miłości, otoczonego sześcioma cnotami serca – koniec końców przywróci twój stan zestrojenia oraz otworzy twoje połączenie do sieci energetyk duchowych.

## Zestrojenie i Wgląd

- *Zwykła czynność wykonywania tego ćwiczenia, pozwala energiom cnót serca przepływać przez moją istotę, powodując w jakiś sposób odświeżenie mojego ducha.*
- *Kryzys przeradza się w konstruktywny przełom. Dociera teraz do mnie, że serce prowadzi mnie wprost do samej duszy. Czuję jak moja świadomość została wzniesiona do stanu spokoju i jedności.*

Kiedy zestrzajamy się z naszym sercem energetycznym, to równocześnie zestrzajamy się z naszą wyższą jaźnią. Im nasze działania bardziej kierują się w stronę zestrojenia nas z duchowym aspektem życia (zamiast jedynie z materialnym, formy), to tym więcej wglądów stanie się naszym udziałem. Jeśli postanowimy być wytrwałym w stosowaniu praktyki kiedy-która-jak, to odkryjemy, że nasze życie i praktyka stapiają się w jedną ekspresję życia. Przychodzi to z czasem, ale nic nie szkodzi wspomnieć tutaj o celu naszej pracy.

<sup>26</sup> Jeśli szukasz informacji na temat Sanktuarium Jaźni, to wpisz ten termin w wyszukiwarce na stronie [WingMakers](#).



Najpierw żyjemy życiem jedności – jedności ze światem materializmu. Praktykujemy wzorce społeczne. Następnie odkrywamy rezonujące z nami nauczania duchowe. Wraz z wdrożeniem nowej praktyki, zaczynamy żyć podwójnym życiem. Jedno to pospolite życie materialne, a drugie to życie duchowe, takie jak chociażby uczenie się jak żyć z głębi serca. Oznacza to istnienie podwójnego stadium praktyko-jaźni (aspektu świadomości praktyka), doświadczane jako poczucie bycia zawieszonym pomiędzy dobrze znanym światem życia materialnego, a wyidealizowanym światem życia duchowego, jednak nie mając pełnego połączenia z żadnym z tych dwóch światów.

Ostatecznie, podwójne stadium funkcjonowania zastępowane jest integracją i połączeniem się ścieżki materialnej oraz duchowej. Gdy twoje dwie ekspresje życia stapiają się w jedno życie wyrażające samo-panowanie emocjonalne, to stają się one nie do odróżnienia. Chwile zdecydowanej progresji, takie jak w sytuacji naszego praktyka, często mają swój początek w kryzysie, zwiastując zbliżanie się dnia, w którym dwie ścieżki staną się jedną.

## Empowerment

**13:00**

- Czując się podbudowanym po tym dogłębnym doświadczeniu, robię coś, o czym jeszcze wczoraj nawet bym nie śnił. Udaję się do biura mojej szefowej i proszę ją o rozmowę. Przepraszam za mój wybuch emocjonalny i błąd jaki popełniłem w projekcie. Szczególnie przepraszam za to, że zanim pojawił się dowód ukazujący prawdziwe źródło błędu, ja obwinałem o to inną osobę. Pomyślałem sobie w duchu, jakie to świetne uczucie przyznać się do swojej prawdziwej pozycji w tym wszystkim – nie musieć bronić fałszywej pozycji. Cnota skromności zniosła ten ciężar z moich barków.

Widzimy tutaj, jak nasz praktyk znalazł w sobie odwagę na bycie szczerym z szefową. Wyrażając skromność przeprosił za błąd w projekcie oraz za swoją egoistyczną postawę. Owe skromne i szczerze przyznanie się, zasilane jest przez *dzielność*. W tym przypadku, mimo że zastosował on w swoim doświadczeniu życiowym cnotę dzielności, to nie wyraził jej bezpośrednio. Dzielność często jest energetycznym źródłem zasilania wspierającym wyrażanie pozostałych cnót serca. Wyrażanie takie może nastąpić na dwa sposoby, wewnątrz w stosunku do nas samych oraz zewnątrz w stosunku do naszych relacji z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami.

Ze wszystkich cnót serca, skromność jest prawdopodobnie najbardziej oporną dla ego-osobowości, ponieważ jednym z jej mechanizmów obronnych jest to, że musi ona często znajdować się na wywyższonej wobec innych pozycji. Co ciekawe, spośród wszystkich cnót serca, skromność posiada oporowe skojarzenie wobec niej samej, jak również wobec słów jej pokrewnych. Dla ego, przejawienie pokory jest czymś upokarzającym. Osoby które zdecydują się szerzej zbadać tę kwestię, niewątpliwie mają zagwarantowany interesujący temat do głębszych przemyśleń.



## Wolność pozwalająca na bycie Szczerym

- *Następnie znalazłem w sobie odwagę na powiedzenie szefowej, że naprawdę nie mogę dzisiaj zostać dłużej żeby poprawić błąd, ponieważ mój syn gra po szkole w meczu piłki nożnej.*

Uwalniając się od ciężkiej maski ego, czuje się zadowolony z bycia sobą, bez roztaczania wokół siebie tych wszystkich murów obronnych. Czuje się naprawdę dobrze będąc otwartym i nie ma potrzeby stosowania fałszywych usprawiedliwień swojej osoby.

## Transfery Energetyczne

- *Po raz pierwszy od kiedy tutaj pracuję, wspomina mi o swoim życiu osobistym. Mówi, że jej córka też gra w piłkę nożną, i że zawsze stara się być na jej meczach.*

W rezultacie starań jakie poczynił w kierunku stosowania praktyki kiedy-która-jak, praktyk nasz wpłynął w pozytywny sposób na swoje relacje z szefową. Jego cnoty dzielności i skromności uwolniły go od mechanizmów obronnych jego ego i pozwoliły mu być szczerym w sprawie meczu syna.

Wygląda na to, że na jego szefową wpłynął promieniujący efekt wykonanej wcześniej przez praktyka emanacji sześciu cnót serca w obręb pól energetycznych jego współpracowników.

## Pamiętanie o Praktyce

- *Zanotowałem sobie szybko w pamięci, aby robić to częściej, gdyż póki co, rzadko kiedy przypominałem sobie o tej technice. Jeśli upilnuję siebie, żeby być bardziej świadomym interakcji jakich doświadczam, to zauważę wiele sposobności do zastosowania cnót serca do spraw o niewielkim stopniu trudności, a tym samym zapobiegę ich rozrośnięciu się do poważnych problemów takich jaki dzisiejszy kryzys.*

Przeglądając przebieg swojego dnia, praktyka ogarnia zdumienie, kiedy w zestawieniu ze swoim dotychczasowym defensywnym stylem życia, widzi kolosalną różnicę w końcowych wynikach zdarzeń. Pomimo wszystkich problemów jakie napotkał dzisiejszego dnia, wiele się z nich nauczył i miał siłę, aby przez nie przejść z o wiele mniejszym zgiełkiem emocjonalnym. Jego energie nie uległy drenażowi i czuje się „w porządku” wobec samego siebie. Nie zadufany w sobie, ale zestrojony z centrum swojej istoty, które jest bardziej autentyczne od ego-osobowości. Uosabia on teraz postawę serco-centriczną oraz otrzymuje energię duchową i prowadzenie od wyższej jaźni w formie sześciu cnót serca.

Uświadomiwszy to sobie, postanawia pamiętać o znacznie częstszym stosowaniu techniki kiedy-która-jak. Pamiętanie o praktyce to oczywiście podstawa życia z głębi serca. Problem polega na tym, że jesteśmy tak bardzo



przyzwyczajeni do naszych reakcji emocjonalnych, że wydarzają się one zanim zdążymy je zauważyć – o ile w ogóle je zauważamy. Przynajmniej samo zauważanie tych reakcji, to dobra pozycja startowa.

Przypomnijmy więc sobie pozycję startową, na którą składa się wiedza o tym, *kiedy* zainicjować praktykę.

- Po pierwsze, musimy być obecni w chwili, świadomi tego, co się dzieje wokół nas.
- Po drugie, będąc obecnym w chwili, potrafimy obserwować nasz stan wewnętrzny oraz aktywności zewnętrzne wokół nas.
- Po trzecie, świadomość sytuacyjna oraz obserwacja pozwalają nam wykrywać nieobecność lub niedobór cnót serca. Często wskazówką takiej nieobecności lub niedoboru, może być obecność przeciwności cnót serca.
- Po czwarte, musimy pamiętać, aby zastosować cnoty serca do danej sytuacji. A zatem, pamiętanie o praktyce to połączenie: świadomości sytuacyjnej, obserwacji i wrażliwości wobec doznania.

Zapominamy zastosować praktykę wtedy, gdy tracimy swoją świadomość sytuacyjną i utożsamiamy się z rozwijającą się sytuacją. To tak jakbyś był śpiący i wmawiał sobie, że musisz pozostać czujny. Kilka sekund, minut, czy nawet godzin później okaże się, że zasnąłeś i nawet o tym nie wiedziałeś. W kontekście naszej wyższej jaźni, przespaliśmy nasze całe życie. Zetknięcie się z „Życiem z Głębi Serca” jest jak alarm budzika budzący nas do naszego rzeczywistego świata. Nasze trudności wywodzą się z przyzwyczajenia do przebywania w uśpionym stanie świadomości sytuacyjnej. Budzimy się na sekundę lub dwie, po czym zasypiamy nie wiedząc nawet, że miało to miejsce.

Kryzys doświadczony przez naszego praktyka podobny jest do sytuacji, w której ktoś z rodziny wybudza nas ze snu i ponagla do wstania, gdyż inaczej możemy przegapić ważne spotkanie. W celu usprawnienia naszej praktyki kiedy-która-jak, musimy odkryć jak utrzymywać czujność w naszych codziennych doznaniach. Eksperymentuj, aby znaleźć swój najlepszy na to sposób. Nie ważne jakiej używasz techniki, im skuteczniej przerywasz nawyk ego do utrzymywania nas w uśpionym stanie świadomości sytuacyjnej, tym mniejszy wpływ będzie ono wywierać na twoje codzienne doznania.



## Neutralność

### 17:30 Mecz Piłki Nożnej

- *Po pierwszej połowie drużyna mojego syna przegrywa i nikomu nie jest do śmiechu. W międzyczasie, zastanawiam się nad tą całą koncepcją sportów, w których się konkuruje i jak to ma się do samo-panowania emocjonalnego. Czy powinienem teraz przesyłać cnoty serca do wszystkich uczestników? Co jeśli przesłałbym dzielność do drużyny mojego syna, ale nie do drużyny przeciwnej? Jak ktoś może przesyłać odwagę jednej drużynie i odmawiać ją drugiej? Gdzie w tym jest współodczuwanie? Postanowiłem, że powinienem być neutralny jeśli chodzi o obecny mecz piłki nożnej... Stąd też zdecydowałem, że prześlę dzielność do obu drużyn.*

Mimo że sam mecz piłki nożnej nie jest jakąś przełomową kwestią, to katalizuje on pojawienie się kilku ważnych kwestii takich jak: osobiste więzi, własne interesy, konflikt interesów i uprzedzenia, wymieniając zaledwie kilka.

Praktyk nasz staje przed dylematem – czy powinien przesłać dzielność drużynie swojego syna, aby miała siłę wygrać mecz? Zazwyczaj, nie ma w tym żadnego dylematu. Widzimy to codziennie w sportach na całym świecie. Nie ma niczego niewłaściwego w liczeniu na wygraną naszej ulubionej drużyny, lecz jak moglibyśmy posyłać cnoty serca do jednej drużyny, a do drugiej nie? Jeśli obydwie strony grają według tych samych zasad, to obie drużyny mają prawo wygrać. Proszę wybaczyć grę słów, ale gdy pracujemy z cnotami serca, to musi być równe pole gry (równe szanse). Mówiąc ściślej, to musimy *zapewnić* równe pole gry, wtedy gdy się go trzymamy. W przypadku opisanego tutaj meczu piłki nożnej, wysłanie dzielności do obydwu drużyn wydaje się być właściwym wyborem. Zrezygnowanie z wysyłania do kogokolwiek lub wysłanie do każdego, ale nie wybieranie jedynie jednej ze stron.

Przykład ten jest formą neutralności w praktyce kiedy-która-jak. Gdy rozpoznamy *kiedy* przesłać cnoty serca, nie możemy wstrzymać transferu energetycznego uważając, że odbiorca jest go niewarty. Jeśli tak się stanie, oznacza to, że osunęliśmy się z powrotem do snu ego-osobowości i osądzamy sytuację, osoby lub grupy poprzez soczewki dualności (dobro i zło). Reasumując, w czasie naszych codziennych doznań ze spotykanymi istotami ludzkimi najlepiej jest być neutralnym w kwestii przesyłania cnót serca.

## Doświadczenie Przychodzi z Praktyką

### 20:00 Obiad

- *Jemy w końcu obiad; żona mówi mi o sprawach, które będzie trzeba załatwić w ten weekend. Kiwam głową na potwierdzenie, ale nie słyszałem ani słowa, gdyż myślę jak *naprawić moją pomyłkę w pracy*. Po chwili z przerażeniem zdaję sobie sprawę, że od kilku chwil jestem nieobecny. Mój umysł zaczął dryfować, a ja nie poświęcam mojej żonie uwagi, na którą ona zasługuje (na którą każdy zasługuje).*

Omówiliśmy już jak ważnym jest bycie obecnym w chwili i zachowywanie



świadomości sytuacyjnej wobec tego, co nas otacza oraz wobec ludzi w naszym życiu. Wspominane jest to tutaj nie tylko po to, aby powtórzyć tego istotność, ale również by zestawić to z sytuacją, w której praktyk nasz szybko przypomina sobie o zainicjowaniu praktyki. Zauważywszy, że był nieobecny i w związku z czym nie poświęcił swojej żonie uwagi, na którą zasługiwała, momentalnie budzi się z tego letargu.

Reakcja ta jest skumulowanym efektem stosowania praktyki kiedy-która-jak tak często jak to możliwe. Im częściej ją stosujemy, tym nabywamy więcej doświadczenia, które zasila naszą umiejętność budowania zwyczaju życia z głębi serca, zamiast z poziomu ego-osobowości. Poniżej zamieszczono więcej przykładów dynamicznych sprzężeń, które możemy wbudować w nasze życie poprzez stosowanie praktyki kiedy-która-jak. Wszystkie one zrodziły się z cnót serca.

- *Przepraszam żonę za chwilę nieuwagi w trakcie naszej rozmowy.*
- *Wsparty cnotą dzielności, jestem w stanie szczerze opowiedzieć o mojej sytuacji w pracy i wyjaśnić powody mojej gruboskórności i niewdzięcznych zachowań.*
- *Wyrażam jak bardzo jestem jej wdzięczny za wysiłki jakie wkłada we wspieranie rodziny w tylu różnych sprawach.*
- *Mówię, że rozumiem jak musiała się czuć w czasie niedawnego etapu naszego związku.*
- *Zebrawszy się w sobie, wczuwam się w jej położenie, dzięki czemu po chwili wypełnia mnie współodczuwanie, które przesyłam do niej.*
- *W międzyczasie w pokoju obok wybucha jakaś kolejna sprzeczka między dziećmi; zamiast krzyczeć do nich, aby się zamknęły i poszły spać, informuję je, że żona i ja pomożemy im rano rozwiązać nieporozumienie.*
- *Słuchając muzyki, obrazuję sobie jak otacza mnie matryca energetyczna sześciu cnót serca, która przepływając przez pokoje naszego domu, obejmuje moją rodzinę. Zstępuje na naszą rodzinę nowa atmosfera harmonii... przynajmniej przez chwilę.*

## Podtrzymująca Perspektywa

**22:00**

- *Zbierając się do snu, mam świadomość, że moja praca nad stosowaniem cnót serca układa się bardzo dobrze. Mam jeszcze wiele do nauczenia się jak używać je bardziej umiejętnie, jestem jednak mile zaskoczony ich skutecznym działaniem, nawet w przypadku takiego nowicjusza jak ja.*

Jest wiele do nauczenia się, ale my też wciąż dorastamy do dalszej pracy. Tak długo jak podtrzymujemy naszą perspektywę, praktyka nasza będzie rozwijać



się w harmonii z inteligencją naszego serca. Dzięki cnotce skromności nie popadniemy ani w przecenienie ani w niedocenienie własnej osoby. Wyczuwamy nasz staż w praktyce. W tym przypadku, nasz praktyk wie, że jest nowicjuszem i czuje się z tym świetnie, gdyż intuicja mówi mu, że zmierza we właściwym kierunku.

## Podsumowanie

Prawdopodobnie już zauważyłeś, że spora część tej pracy polega na szczerym stanięciu twarzą w twarz ze samym sobą i przyznaniu, że zbyt często ignorujemy problemy z zakresu naszego życia emocjonalnego, lub stajemy się w ogóle niewrażliwi na te obszary, wypierając się ich istnienia. Praktyka kiedy-która-jak w dużej mierze otwiera nas na te zaciemnione obszary naszej ego-osobowości. Dlatego też, świetnym wsparciem ze strony tej pracy jest fakt, że przedstawia ona nagą prawdę *naszemu własnemu ego*.

Praktyk z naszego przykładu *przyznał się* przed samym sobą, że był niewrażliwy na potrzeby swojej rodziny. *Doszedł do wniosku*, że jego postawy wobec współpracowników sterowane są przez jego własne ego. *Rozpoznał*, że wiele z trudności, które napotyka sam stworzył.

Jego stosunkowo krótki eksperyment z praktyką kiedy-która-jak przyniósł pozytywne rezultaty. Czuje je i doświadcza wyraźną różnicę w jakości swojego życia. Zdecydowanie się na zestrojenie z cnotami serca pomogło mu poczynić obiektywne obserwacje swojego życia i relacji międzyludzkich. Życie z głębi serca zwiększyło jego wrażliwość na wewnętrzne i zewnętrzne aspekty życia, a cnota dzielnosci odegrała istotną rolę w tym rozwijającym się procesie.





## KIEDY-KTÓRA-JAK: PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE

Poniższe scenariusze opisują przykładowe sytuacje ludzi o różnych drogach życiowych, którzy odkrywając technikę kiedy-która-jak zdecydowali się ją praktykować, usprawniając jakość życia własnego, jak również jakość życia tych, którzy ich otaczają.

### Pielęgniarka w Szpitalu

Pielęgniarka w ruchliwym szpitalu znajduje się pod ciągłym stresem wynikającym z nadmiaru pacjentów oraz nadgodzin, by sprostać zaistniałej sytuacji. Zanim odkryła technikę kiedy-która-jak, napięcie towarzyszące jej w pracy negatywnie wpływało na jej zdrowie oraz na życie jej rodziny. Jej mąż zachorował na raka i przechodzi chemioterapię, nie ma ona jednak czasu, aby poświęcić się opiece nad nim, gdyż ma masę obowiązków w pracy. Nie mogła wziąć urlopu lub zrezygnować z pracy, ponieważ potrzebowali środków do życia. W konsekwencji czego, zaczęła odczuwać do pacjentów jeszcze większą pretensję, gdyż widziała, że opiekuje się nimi więcej niż swoim mężem.

Teraz, gdy odkryła technikę kiedy-która-jak i praktykuje ją od kilku miesięcy, czuje się w jakiś sposób lepiej na każdym poziomie jej życia. Ma więcej energii, jest bardziej czujna i skuteczna, a co najważniejsze, jej życie emocjonalne cechuje mniejszy nieład i niepokój. Teraz, jej stan emocjonalny jest pozytywny, stabilny i pod jej kierownictwem. Jej nowo odkryta pozytywna stabilność emocjonalna udzieliła się jej współpracownikom, gdyż są mniej nerwowi. Zastanawia się, czy to jej postawa emocjonalna i zachowanie redukuje stres i napięcie w polach energetycznych jej współpracowników.

Zanim rozpoczęła pracę z samo-panowaniem emocjonalnym, denerwowała się na swoich pacjentów, często traktując ich jak przedmioty, a nie jak ludzi. Jako, że jej negatywne emocje były tak głęboko zakorzenione, wymagało to trochę determinacji z jej strony, aby zestroić się z sercem energetycznym. Jej punkt oporu znajdował się w cnotie współodczuwania.

Gdy to odkryła, początkowo czuła się zawstydzona, że stała się tak gruboskórna i chłodna wobec swoich pacjentów, lecz cnota zrozumienia pozwoliła jej dostrzec, że była dobrą osobą, tyle że z powodu mieszanki zadowolenia z siebie oraz stresu, po prostu zatraciła swoją drogę. Poprzez pracę z cnotami serca odzyskała równowagę, zestroiła się z sercem energetycznym i może teraz stosować praktykę kiedy-która-jak wobec swoich pacjentów, współpracowników oraz rodziny.



## Małe Gospodarstwo Rolne Zagrożone Wielką Korporacją

Człowiek, którego rodzina od trzech pokoleń żyje z roli, martwi się mającymi niedawno miejsce przypadkami przejęcia rodzinnych gospodarstw rolnych w jego regionie. Wielka, międzynarodowa korporacja żywnościowa wykupuje wszystkie gospodarstwa wokoło i nie rozumie on, co się dzieje z jego dotychczasowym światem.

Człowiek ten zwraca się do sześciu cnót serca o poradę i to cnota zrozumienia jest tą, która wnosi trochę światła w jego umysł. Zaczyna czytać o ogólnościach przedsięwzięciach i ekonomii, informacje z tematyki, która nigdy go nie interesowała. Wraz z tym jak nieco bardziej zagłębia się w tę tematykę, zaczyna dostrzegać wyłaniający się z tego większy obraz. Mimo że nie zgadza się z tym, co dotyczy jego samego lub sąsiadów rolników, to przynajmniej rozumie teraz powody takich przykrych zmian.

W jakiś sposób poczuł w sobie potrzebę przesłania przebaczenia do kierowników tego wielkiego konsorcjum, gdyż zdał sobie sprawę, że znajdują się oni pod silną presją ze strony akcjonariuszy, którzy oczekują zwiększania wartości obligacji firmy. Wszystko to jest strasznie pogmatwane i nie ma jakiejś pojedynczej osoby winnej za tę okropną sytuację.

W związku z wglądami przekazanymi przez zrozumienie oraz wolnością podarowaną przez przebaczenie, czuje współodczuwanie wobec samego siebie i wobec wszystkich tych, którzy wplątani są w ten problem. Decyduje się przesłać współodczuwanie do każdego. Może nie rozwiązało to problemu, ale przynajmniej opuściło go dręczące uczucie gniewu, gorzkości i rozpacz. Może on teraz myśleć klarownie, ponieważ zrozumiał sytuację i porzucił postawę negatywnej beznadziei na rzecz podejścia nieco bardziej pozytywnego. Podejmując sytuację, w której się znalazł, stosuje cnotę dzielności, wiedząc że do oświetlenia drogi jaka go czeka, posiada cnoty serca energetycznego.

## Dziecko Autystyczne

Para ma dwójkę dzieci, z których jedno jest autystyczne. Podczas obchodzenia uroczystości urodzinowych, wskutek mnogości stymulantów dziecko autystyczne traci kontrolę. Matka natychmiastowo próbuje uspokoić dziecko, przytrzymuje je i uspokajającym, łagodnym głosem wyraża mu swoje współodczuwanie oraz zrozumienie. W tym samym czasie, ojciec wizualizuje matrycę cnót serca rozpościerającą się na całe pomieszczenie, która obejmuje sobą jego rodzinę i wszystkich gości.

Reakcja miłości matki na jej dziecko jest taka sama jak była zawsze, poza dodatkiem w postaci praktyki kiedy-która-jak. Od kiedy ona i jej mąż zaczęli pracować z samo-panowaniem emocjonalnym, zauważyli oni ogromny postęp w ich reakcjach emocjonalnych na sytuacje dnia codziennego, zwłaszcza w kwestii ich autystycznego dziecka.

Teraz, gdy pracują z poziomu serca, mają więcej siły i energii do opieki na swoim dzieckiem. Są oni przekonani do mocy drzemiącej w miłości, jako że poprzez pracę z cnotami serca stali się świadkami wielu uspokajających efektów na ich autystycznego syna (jak również na ich córkę).



## Przedsiębiorca Borykający się z Nieszczęśliwymi Pracownikami

Właściciel niewielkiej firmy negocjuje z pracownikami w sprawie podniesienia zarobków i polepszenia warunków pracy. W przeszłości, zwolniłby pracowników, którzy wywołali „kłopot” i udobruchał pozostałych symboliczną podwyżką, mówiąc że jest to lepsze niż strata pracy.

Po tym jak odkrył praktykę kiedy-która-jak, ma ona teraz inne podejście do tych kwestii. Mimo że musi utrzymać niskie koszty, aby pozostać konkurencyjnym, to teraz zdaje sobie sprawę, że był jednak trochę zbyt skąpy dla swoich pracowników. Zarządzanie kosztami formy to tylko jeden z aspektów prowadzenia sprawnego przedsiębiorstwa. Innym ważnym aspektem jest doświadczenie i umiejętności osób, które pracują nad powstaniem dóbr i usług jakie oferuje. Bez tych pracowników nie mógłby on w ogóle być uczestnikiem rynku.

Zaczynając stosować praktykę kiedy-która-jak, w pierwszej kolejności skupił się na wdzięczności. Cnota wdzięczności natychmiastowo zwróciła jego uwagę. Podczas pracy z tą cnotą, zdał sobie sprawę, że wiele kłopotów nękających jego biznes wynikało z tego, że jemu jako właścicielowi firmy, brakowało wdzięczności wobec pracowników. Po dokładniejszym przyjrzeniu się tej postawie, uzmysłowił sobie, że traktował swoich pracowników i ich umiejętności jako coś oczywistego. Nie doceniał ich wartości dla jego firmy. Kiedy połączył wdzięczność i zrozumienie, dotarło do niego jak ważni w tym wszystkim są jego pracownicy. Pozwoliło mu to, z pomocą cnoty skromności, na poprawienie swoich relacji z nimi. Gdy przesłał wewnątrz te trzy cnoty w kierunku swoich pracowników oraz nauczył się również pracować z pozostałymi cnotami, postanowił wnieść wiedzę o praktyce kiedy-która-jak do pracy i samodzielnie jej uczyć. Mimo że był nauczycielem praktyki, wiedział że sam wciąż jest uczniem, gdyż zawsze było coś nowego do nauczenia się w kwestii samo-panowania emocjonalnego.

Teraz, gdy pojawiają się jakieś skargi albo negocjacje o podwyżki lub korzyści, skromność pozwala każdej ze stron szanować pozycję i stanowisko swojego rozmówcy. Zrozumienie pozwala im prawdziwie pojąć interesy i obawy drugiej ze stron. Z kolei wdzięczność, pozwala im doceniać jeden drugiego, jako członka wspólnego zespołu biorącego udział w rynku.

## Uprzedzenie Rasowe

Czarnoskóry mężczyzna podchodzi do swojego samochodu i zauważa wpatrującą się w niego białoskórą parę. Wyczuwa, że boją się go z powodu jego rasy. Zwykle poczułby złość, oburzenie lub rozczarowanie na ich negatywną reakcję wobec niego, a w związku z czym, zasiliłby własnymi negatywnymi emocjami tę sytuację (jak również CHEF).

Jednakże teraz, koncentruje się na swoim sercu energetycznym i przesyła im zrozumienie, współodczuwanie oraz przebaczenie. Czyniąc to, eliminuje wszelkie negatywne emocje jakie mógłby wytworzyć, a jednocześnie, przesyła pozytywne emocje do napotkanej pary.



Mimo że nie może samodzielnie zmienić postawy wszystkich ludzi, to wie, że praktykowanie szczęścia cnót serca zmieniło jego własne postawy i zachowania wobec innych. Wydaje się po prostu, że jest w tym sens, iż poprzez redukcję swoich własnych negatywnych emocji, tworzy postawę, która jest z natury pozytywna i niegroźna dla innych. Dzięki cnotce zrozumienia i współodczuwania, dostrzega on szerszy obraz – smutną historię ludzkich uprzedzeń jaka miała miejsce przez wieki. Zauważa również, że jako istota ludzka, on też stosował uprzedzenia. Teraz, poprzez stosowanie praktyki kiedy-która-jak, znacząco zredukował swój negatywny wkład własny do CHEF.

### Kobieta Wracająca do Domu

Po wyczerpującym dniu pracy i udaniu się na pociąg powrotny do domu, kobieta siada na miejscu blisko czterech nastolatków. Owi młodzi ludzie zachowują się głośno i mówią wszyscy naraz. Jeszcze większego zamieszania sytuacji dodaje fakt, że przynajmniej jeden z nich gra równocześnie w grę wideo, gdyż słyszy ona dziwne elektroniczne dźwięki wytwarzane przez urządzenie.

Ma ona również dzieci i zdała sobie sprawę, że młodzież ta po prostu cieszy się ze swojego wzajemnego towarzystwa, aczkolwiek robi to w dość hałaśliwy i denerwujący sposób. Uświadomiła więc sobie, że jest to idealna chwila na zastosowanie nowo przez nią odkrytej techniki praktykowania cnót serca. Ale *jak* powinna podejść do tej sytuacji?

Postanowiła użyć dzielności, tak więc zwróciła się do nich i kulturalnie poprosiła o trochę cichszą rozmowę. Prosząc ich o to, przesyła im również zrozumienie i wdzięczność. Czuje, że wdzięczność też jest potrzebna, gdyż chce ona, aby czuli że szanuje ich jako młodych ludzi. Chce ona, aby poczuli jej zrozumienie i wdzięczność (szacunek) wobec ich młodzieńczego ducha i żwawej energii – ich zapału do życia.

Uczucia te rezonują z grupą młodzieży. Wyczuwają jej szacunek wobec nich, przepraszają i starają się nieco stonować swoją rozmowę.

### Stres Finansowy

Młoda, samotna matka spieszy się spóźniona, aby odprowadzić córkę do przedszkola. Z trudem starcza jej na opłacenie przedszkola, ale musi pracować, aby mieć za co zapłacić czynsz i przygotować jedzenie. Jeśli nie zdąży do przedszkola w przeciągu najbliższych dziesięciu minut, będzie musiała zapłacić dodatkowe \$20.00, kwotę na którą jej napięty budżet nie może sobie pozwolić.

Nagle, przed jej samochodem pojawia się starszy człowiek, jadący znacznie wolniej niż pozwala na to ograniczenie prędkości. W potoku frustracji i złości, pyta wszechświat dlaczego to spotyka właśnie ją. Czy mało już ma problemów? W pewnej chwili przypomina sobie, że miała praktykować samo-panowanie emocjonalne, ale mówiąc szczerze, w tej chwili naprawdę nie ma na to ochoty.

Pomimo to, determinuje jakoś samą siebie do uspokojenia się na tyle wystarczająco, aby móc zestroić się ze swoim sercem. Wizualizuje siebie jako



boską miłość z sześcioma cnotami serca promieniującymi na zewnątrz do pola wokół niej. Przesyła ona przebaczenie do starszego mężczyzny tuż przed nią, gdyż zrozumienie pokazało jej, że człowiek ten może być nadwyrężony finansowo podobnie jak ona. Może jego dochody są ograniczone. Może nie widzi zbyt dobrze, ale musi dostać się do sklepu zrobić potrzebne zakupy. Prawdopodobnie jedzie tak wolno, aby nie spowodować wypadku. Czy powinno mu się odebrać prawo jazdy?.

Nieoczekiwanie zaczyna odczuwać ogromne współodczuwanie wobec tej osoby, przecież mógłby to być jej własny ojciec. Jakby się czuła, jeśli ktoś przeklinałby na jej ojca lub matkę, ponieważ jechali zbyt wolno? W chwili tej, w jej pole energii wpłynęła skromność, dzięki której zaakceptowała zaistniałą sytuację jako element ogólnych warunków życia w dwudziestym pierwszym wieku. Pomyślała sobie, „Wszyscy mamy jakieś problemy; wszyscy razem tkwimy w tym bałaganie, po co więc wzmacniać negatywne aspekty ludzkości, kiedy mam możliwość przesłania pozytywnej energii emocjonalnej.” Po chwili starszy mężczyzna skręcił w boczną ulicę i mogła zdążyć dojechać do przedszkola na czas. Już po wszystkim pomyślała sobie, „Niesamowite, jak wiele można się nauczyć w ciągu dwóch minut.”

### Trudna Decyzja

Para w średnim wieku staje przed trudną decyzją. Ojcu męża zdiagnozowano chorobę Alzheimera i wraz z żoną muszą zdecydować czy zaopiekują się nim w domu, czy umieszczą go w domu opieki nad starszymi ludźmi. Są rozdarci emocjonalnie, ponieważ mimo że mają wolny pokój, to mają też dwójkę dorastających dzieci i martwią się jak to na nich wpłynie.

Proszą o opinię oraz poradę lekarzy, pracowników społecznych i rodzinę, ale koniec końców to oni muszą podjąć decyzję. Jako że stosują praktykę kiedy-która-jak, postanowili również poprosić o poradę serce energetyczne. Nawet odwołując się do tak głębokiego źródła wiedza, wciąż wydaje się, że nie ma właściwej odpowiedzi lub idealnego rozwiązania tego dylematu. Dodatkowo, ojciec nie chce być ciężarem dla rodziny, ale w tej kwestii, nie jest on w stanie podjąć obiektywnej decyzji.

Ostatecznie, para postanawia postarać się jak tylko może zaopiekować się ojcem w domu, tak długo jak im się uda. Uzgodnili, że jeśli sytuacja stanie się zbyt trudna dla nich i dla ich dzieci, umieszczą go w domu opieki nad starszymi ludźmi. Cnota dzielności dała im odwagę zdecydowania się na takie rozwiązanie. Czują, że podjęli właściwą decyzję gdyż zrównoważyli w sobie współodczuwanie oraz zrozumienie. Zdają sobie sprawę, że wymagać to będzie wiele współodczuwania i zrozumienia ze strony całej rodziny, aby sprawnie funkcjonować w obliczu tych zmian. Dlatego też, para ta postanawia solidnie wziąć się za włączenie w ich życie samo-panowania emocjonalnego, medytacji oraz praktyki kiedy-która-jak.



## Klęska Żywiłowa

Ludzie zamieszkujący wioskę w Pakistanie żyją w ciągłym strachu przed kolejnym druzgocącym trzęsieniem ziemi. Ich życie nieustannie wypełniają wspomnienia trzęsienia ziemi, które zniszczyły ich kilka poprzednich mieszkań, nie wspominając już o stracie ich niewielkiej szkoły i ośrodka medycznego. Ich dzień jest ponury i przepełniony rozpaczą.

W międzyczasie, kilka tysięcy ludzi rozrzuconych wokół całego globu, lecz podłączonych do internetu, zaczyna grupową wizualizację w ramach Event Temples. Zebrali się w cyberprzestrzeni w tym samym czasie, w celu transmitowania energii serca do wszystkich ludzi mieszkających w tym regionie Pakistanu, który nękany jest przez trzęsienia ziemi.

Spółeczność kwantowa praktyków kiedy-która-jak namierza, skupia, nakierowuje oraz transferuje cnoty serca do tego specyficznego regionu, aby unieść całun emocjonalny wiszący w subiektywnej atmosferze jego mieszkańców. Taka projekcja oraz zastrzyk światła miłości rewitalizuje ducha tych ludzi i daje im siłę potrzebą do odbudowy swojego życia.

Następnego dnia, mieszkańcy tej niewielkiej pakistańskiej wioski czują jakby trochę lepiej. W wielu ludzi wstępuje nowa nadzieja i powraca w nich zapał do odbudowy swojego życia. W ciągu tygodnia pojawiają się informacje, że ONZ przesyła im dodatkowe zapasy jako wsparcie przy odbudowie.



## ETAP PRAKTYKI: JAK

*Wsluchujmy się w mądrość naszego serca. Ono jest najlepszym darem Boga. (Eurypides)*

W sekcji 3, wiele nauczyliśmy się o cnotach serca. Zobaczyliśmy jak wygląda typowy dzień osoby, która nie stosowała praktyki kiedy-która-jak. Następnie powtórzyliśmy ten typowy dzień i zobaczyliśmy jak kolosalna różnica ma miejsce, gdy zastosować praktykę kiedy-która-jak do tych samych sytuacji i doznań.

Oczywistym było *kiedy* nasz praktyk stosował praktykę i *którą* cnotę serca wybierał, lecz być może nie było tak oczywiste *jak* je zastosował. W tej sekcji przyjrzymy się bliżej etapowi *jak*. Ta faza praktyki ma nieco bardziej otwartą formę od dwóch pozostałych.

Jasnym jest, że podczas naszych codziennych doznań musimy utrzymywać naszą uwagę aktywną i pozostawać świadomym od-chwili-do-chwili. Koncentrując naszą świadomość na teraźniejszości, zwiększamy swoją wrażliwość na nasze wewnętrzne myśli i emocje, jak również na zewnętrzne postawy i zachowania tych, których spotykamy. Dzięki *świadomości sytuacyjnej* i *wrażliwości*, w tym samym czasie, możemy obserwować nasz stan wewnętrzny oraz zewnętrzną sytuację, w której uczestniczymy. Wraz z tym jak taki stan bycia staje się naszą codziennością, życie nasze zaczyna przejawiać większą natychmiastowość, głębię i pełnię. Owy stan bycia stanowi idealny fundament pod praktykę kiedy-która-jak.

Funkcjonując z takiej pozycji, jesteśmy gotowi do wybrania jednej lub więcej cnot serca jakie chcemy zastosować wobec doświadczanej akurat sytuacji. Korzystając z przykładu typowego dnia, po drugim śniadaniu nasz praktyk udaje się do biura szefowej z zamiarem przeproszenia za swoją wcześniejszą negatywną postawę i zachowanie. Odnajduje też w sobie odwagę na powiedzenie jej, że naprawdę musi dziś wyjść o czasie, gdyż jego syn gra po szkole w meczu piłki nożnej. Rozpoznał *kiedy* zastosować cnoty serca oraz wybrał, *które* z nich użyć w danej sytuacji, mianowicie dzielność i skromność. Lecz zostaje jeszcze pytanie *jak* je zastosował?

### Aspekty Etapu Jak

Być może najbardziej oczywistym elementem fazy *jak* jest to, że zastosował on te dwie cnoty serca zewnętrznie, rozmawiając ze szefową. Najpierw znalazł w sobie wystarczająco dużo dzielności, aby pójść do biura szefowej, po czym wykazał skromność przyznając się do swoich niedociągnięć. Poprzez zwykłe bycie szczerym, ponownie używa dzielności, aby podjąć temat niemożności zostania dłużej w pracy. W przeszłości, obawiając się dezaprobaty, wykombinowałby jakąś fałszywą wymówkę, aby wyjść z sytuacji, lecz teraz gdy uczy się pozostawać zestrojonym ze swoim sercem, ma większe przekonanie do bycia szczerym.

Kolejnym aspektem fazy *jak*, jest zastosowanie wybranych cnot serca również



wobec siebie samego. Trzeci element fazy *jak* to: kolejność czy też sekwencja, według której aplikowane są cnoty serca.

Poniższa lista zawiera najbardziej oczywiste sposoby tego *jak* można zastosować cnoty serca do doznania.

1. Uruchomienie sekwencji transferu. Sekwencja - czyli kolejność w jakiej transmitujemy wybrane przez nas cnoty serca. Przykładowo, jeśli czujemy, że powinniśmy popracować z cnotą dzielności, zrozumienia oraz współodczuwania, to do ustalenia sekwencji transferu używamy naszego intuicyjnego wglądu. Sekwencja ta będzie miała postać D>Z>WS, czy D>WS>Z, czy Z>D>WS, czy Z>WS>D, czy WS>Z>D, czy może WS>D>Z? To tylko wygląda na skomplikowane, w rzeczywistości jest odwrotnie. Pracując z inteligencją serca, tego typu szczegóły rozwijać się będą w sposób naturalny wraz ze zwiększaniem się naszej wrażliwości, doświadczenia i intuicji.
2. Wobec siebie zewnątrznie. Oznacza to, że za pomocą różnych aktywności wyrażamy cnoty serca w obręb naszego życia fizycznego. W konsekwencji czego, aktywności te wzmacniają użytą przez nas cnotę serca oraz pobudzają pozostałe. Przykładowo, udajemy się na spacer do pobliskiego parku i wyrażamy naszą wdzięczność wobec przyrody. Łono natury wzmacnia naszą wdzięczność oraz wywołuje uczucie skromności. Doświadczenie to uruchamia pragnienie powrotu do domu i posłuchania Symfonii Pastoralnej Beethovena.
3. Wobec siebie subiektywnie czyli wewnątrznie. W tym przypadku, transferujemy poszczególne cnoty serca do siebie samych, z uwzględnieniem sytuacji, w której uczestniczymy.
4. Wobec innych zewnątrznie, w zakresie naszej fizycznej lokalizacji. Mówimy do osób znajdujących się w naszej obecności oraz wyrażamy fizycznie te cnoty serca, które czujemy, że są potrzebne w danym zdarzeniu.
5. Wobec innych wewnątrznie, w zakresie naszej fizycznej lokalizacji. Przesyłamy subiektywnie cnoty serca, które wesprą znajdujące się w naszej obecności osoby.
6. Wobec innych wewnątrznie, na odległość. Subiektywnie przesyłamy cnoty serca do osoby lub grupy przebywającej w innej lokalizacji niż nasza własna.
7. Wobec innych wewnątrznie, otrzymujący zakończyli już swoje życie fizyczne. W tym przypadku, przesyłamy cnoty serca do bliskich nam osób, które opuściły już świat fizyczny, ale które wierzymy, iż żyją w następnym świecie, jakkolwiek byśmy go nazwali.
8. Wobec przeszłości. Przesyłamy wewnątrznie cnoty serca do doznań, które doświadczyliśmy w przeszłości lub do sytuacji, które wciąż potrzebują zharmonizowania.





9. Wobec przyszłości. Przesyłamy wewnątrznie cnoty serca do doznań, które możemy doświadczyć lub do sytuacji, które możemy wywołać.
10. Do aktywacji Medytacji Matrycy Sześciu Cnót Serca w obliczu jakiegokolwiek doznania lub sytuacji – zewnętrznie, wewnątrznie, wobec siebie, wobec innych, wobec przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości.

Transferowanie energetyk cnót serca do przeszłości lub przyszłości może wydawać się czymś dziwnym z perspektywy naszej egzystencji w wymiarze czasoprzestrzeni. Niemniej jednak, skoro wyższa jaźń funkcjonuje poza czasoprzestrzenią, to nasze teraźniejsze zestrojenie z wyższą jaźnią – poprzez serce energetyczne – pozwala nam przysłać cnoty serca zarówno do przeszłości jak i do przyszłości. Mamy tu do czynienia z pojęciem nie-lokalności.

Inną dającą do myślenia kwestią jest wymiar, w jakim zachodzi doznanie. Czy centrum doznania znajduje się w wymiarze fizycznym, emocjonalnym, mentalnym czy może duchowym? Może to być kombinacja każdego z nich. Nasza odpowiedź na konkretne doznanie może zależeć od tego, jak my osobiście je doświadczyliśmy. W przykładach poniżej zawarłem wspomniane tutaj perspektywy wymiarowe. Warto zaznaczyć, że owe perspektywy wymiarowe same w sobie opierają się na subiektywnych doświadczeniach każdego praktyka osobiście. W związku z czym, moje poniższe przykłady nie mogą być definitywnymi, nie jest też takie ich zamierzenie.

Kilka przykładów dla podpunktów wymienionych powyżej.

- Biorąc udział w publicznym spotkaniu, pracujesz wewnątrznie (5) wyrażając zrozumienie i wdzięczność w obręb sali konferencyjnej. Ponieważ jesteś na tym spotkaniu pierwszy raz, nie czujesz się na tyle komfortowo, aby wyrażać te cnoty serca na poziomie fizycznym.
- Zwiedzając pole bitwy z czasów II wojny światowej, pracujesz subiektywnie z tymi, którzy zostali zabici (7) w wojnie z przeszłości, przysyłając wdzięczność, współodczuwanie oraz przebaczenie w obszar pola bitwy. Czujesz to emocjonalnie. Nagle zauważasz w pobliżu dwóch weteranów wojennych i fizycznie wyrażasz wobec nich swoją wdzięczność za ich poświęcenie (4).
- Podczas wspólnej modlitwy lub medytacji, wizualizujesz przyszły świat ludzi przepełniony harmonią (9), jednocześnie przysyłasz wewnątrznie sześć cnót serca w obręb CHEF (10). Wyrażanie tego zachodzi na styku połączenia wymiarów duchowego, mentalnego oraz emocjonalnego. Po jakimś czasie przechodzisz na plan spotkania z przyjaciółmi, w czasie którego wyrażasz fizycznie różne cnoty serca poprzez dyskusję i komentarze (4).
- Uczestnicząc w uroczystości zakończenia nauki akademickiej, stosujesz numer 10 w czasie teraźniejszym oraz numer 5, wyrażając dzielność, zrozumienie, wdzięczność i skromność. Te same cnoty serca wyrażasz również poprzez zastosowanie numeru 9. Transfery te obejmują wymiary duchowy oraz emocjonalny.
- Oglądając wiadomości ze świata, widzisz raport o grupie ludzi, którzy cierpią z powodu zniszczeń wyrządzonych im przez wojnę. Stosujesz numer 6 i transmitujesz cnotę współodczuwania. Doznanie to bazuje na fizyczności, lecz twoja aplikacja cnoty serca zachodzi w wymiarze emocjonalnym.



- Opiekując się swoim chorym dzieckiem, praktykujesz numer 3 poprzez wyrażanie dzielnosci i zrozumienia, jak również numery 4 i 5 wyrażając współodczuwanie, zrozumienie i dzielnosc. Doznanie to operuje na wymiarach fizycznym i emocjonalnym.
- Decydując się zapisać na lekcje pływania, mimo że od dziecka masz lęk przed wodą, praktykujesz numer 2 wyrażając cnotę dzielnosci. Ekspresja ta dotyczy wymiarów mentalnego i fizycznego.

## Zapisywanie Doznań Praktyki Kiedy-Która-Jak

Używając tej listy jako poradnika, powinieneś być w stanie rozpoznawać przykłady z realnego życia poprzez uważną obserwację swoich codziennych aktywności i doznań. Jako formę pomocy do identyfikacji różnych aspektów praktyki kiedy-która-jak, stworzyłem tabelę (patrz str. 83), w której można zanotować jej elementy. Zebrałem doznania powiązane z praktyką kiedy-która-jak, nawiązujące do scenariusza *Nowy Dzień z Życia*, i wpisałem je do tej tabeli. Pusty egzemplarz tabeli, podobny do tej z przykładu, może okazać się wartościowym narzędziem do zapisywania swoich codziennych doznań. Pusta tabela załączona jest na końcu tego poradnika.

Tuż pod tabelą, umieszczono mapę notatek, która układa rozmaite doznania dnia w odpowiednie kategorie. Mapa ta dostarcza wizualne streszczenie codziennej praktyki kiedy-która-jak, i w tym względzie, ma ona przewagę nad typowym formatem tabeli. Mapę notatek wypełniono tymi samymi doznaniem, które zawarto w tabeli notatek. Rozmieszczenie informacji w każdym z bloków mapy notatek odpowiada temu, na jakim obszarze nastąpiło dane doznanie: wewnątrz, zewnątrz, w stosunku do siebie, w stosunku do innych.

Każda z komórek zawiera:

- czas (Wszystkie doznania zachodzą w teraźniejszości, chyba że zaznaczono inaczej.)
- opis doznania
- zastosowane cnoty
- typ doznania
- wewnętrzny wymiar emocjonalny, mentalny, duchowy

Nie każdy będzie chciał zapisywać swoje doświadczenia w takiej formie, dlatego potraktuj to jako opcjonalne narzędzie, które znajduje swoje zastosowanie wtedy, gdy służy twoim potrzebom. Skrótów w zapisach są jedynie propozycjami. Jeśli postanowisz zaprojektować swoją własną mapę notatek, to możesz je zmodyfikować lub stworzyć swój własny system skrótów.

Wysoce rekomenduję zapisywanie w jakiejś formie swoich codziennych doznań, nawet jeśli miałyby to mieć miejsce tylko na początkowym etapie praktyki. Możesz to robić używając tabeli i mapy zamieszczonej w tym poradniku.



## Kiedy-Która-Jak: Tabela Notatek

Czas i Miejsce	Doznanie	Kiedy	Która	Jak	Opis
6:30 Dom	Inspiracja Cel	Medytacja	Wszystkie	Do siebie, wewnętrznie, Duchowy	Odświeżenie ich obecności w polu energetycznym
6:50	Relacje międzyludzkie	Śniadanie z rodziną	Wszystkie	M6C, Do innych, wewnętrznie, D, M, E	Matryca Sześciu Cnót (M6C) (D=Duchowy, M=Mentalny, E=Emocjonalny itd.)
7:30 Poranna droga do pracy	Problem	Korek uliczny	Skromność i Zrozumienie	Do innych, wewnętrznie, Emocjonalny	Wewnętrzny transfer energetyczny do siebie i do pozostałych kierowców.
8:30 Praca	Problem	Spotkanie w sprawie projektu	Przebaczenie	Do innych, wewnętrznie, Emocjonalny	Wizualizacja przebaczenia płynącego do obwinionych wcześniej współpracowników.
12:00	Inspiracja	Drugie śniadanie	Wszystkie	M6C, Do siebie, wewnętrznie, Duchowy	Wykonanie Medytacji Matrycy Zanurzenie się w cnotach serca. Przesłanie cnót serca do współpracowników, rodziny i innych.
Po drugim śniadaniu	Relacje międzyludzkie	Po drugim śniadaniu	Skromność i dzielność	Do innych, zewnątrznie, Emocjonalny	Rozmowa w cztery oczy z szefową.
17:30 Mecz piłki nożnej	Problem	Podczas oglądania meczu	Współodczuwanie i zrozumienie	Do innych, wewnętrznie, Emocjonalny	Transfer energetyczny podczas przedyskutowywania problemu
17:30 W połowie meczu	Zdarzenie	Obserwując grę	Dzielność	Do innych, wewnętrznie, Mentalny	Transfer energetyczny dzielności do obydwu drużyn.
20:00 Dom	Relacje międzyludzkie Problem	Po obiedzie	Dzielność, Współodczuwanie Wdzięczność, Zrozumienie.	Do innych, zewnątrznie, Emocjonalny	Zewnętrzne wyrażenie w trakcie rozmowy z żoną
Po 21:00	Inspiracja	Słuchanie muzyki	Wszystkie	M6C, Do siebie i do innych, Duchowy	Wykonywanie Medytacji Matrycy oraz wizualizowanie jak cnoty serca promieniają na cały dom, przywracając harmonię w rodzinie.



# Kiedy-Która-Jak: Mapa Notatek

## Transfery Energetyczne

**Data:** 8 kwietnia, 2008

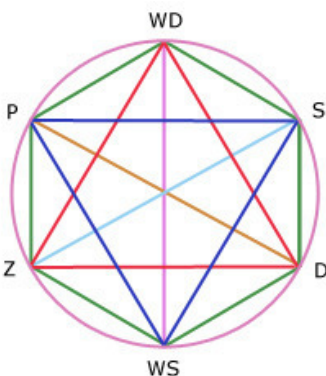
	Wewnętrzny			Zewnętrzny		
Do siebie	6:30 Medytacja 6 cnót I, D	7:30 Korek S, Z P, E	12:00 2-śniadanie M6C I, D			
	Po 21:00 Sł/muzyki M6C R/I, D					
Do Innych	6:50 z rodziną M6C R, D	7:30 Korek S, Z P, E	8:30 Praca P P, E	13:00 rozm/szefową S, D R, E	20:00 rozm/żoną D, WS, WD, Z P/R, E	
	12:00 2-śniadanie M6C I, D	17:30 Mecz piłki WS, Z P/R, E	17:30 Mecz piłki D Z, M			
	Po 21:00 Sł/muzyki M6C R/I, D					

### Cnoty Serca

- WD – Wdzięczność
- WS – Współodczuwanie
- P – Przebaczenie
- S – Skromność
- Z – Zrozumienie
- D – Dzielność

### Doznanie

- Z – Zdarzenie
- I – Inspiracja
- R – Relacja m-ludzka
- C – Cel
- P – Problem



**M6C – Matryca 6 Cnót Serca**

### Wymiary Wewnętrzne

- E – Emocjonalny
- M – Mentalny
- D – Duchowy

### Czynnik Czasu

- P< – Przeszłość
- P> – Przyszłość

Domyślnym czasem jest teraźniejszość.



## Wyrażenia-Następne

Istnieje wiele kombinacji i sekwencji wyrażania cnót serca. Ponadto, to jak są one wyrażone – wewnętrznie, zewnętrznie, do siebie, do innych, do teraźniejszości, do przeszłości, czy do przyszłości – może być określone jedynie przez każdego praktyka samodzielnie. Równie dobrze mogą też istnieć inne czynniki „jak” praktyki, które obecnie nie są tak oczywiste, ale które wyłonią się wraz z nabyciem doświadczenia. Na tym etapie, skupiamy się na uczeniu się podstaw. Zanim przejdziemy do następnego zagadnienia, jest jeszcze kilka innych czynników wartych krótkiego przyjrzenia się.

Kiedy wyrażasz jedną lub kilka cnót serca w obręb doznania, to możesz potem obserwować jak wpływają one na zdarzenie lub jego uczestników. Obserwacja taka może skatalizować twoje następne-wyrażenie, jego intensywność, obiekt skierowania oraz czas trwania. Taki cykl wyrażania i obserwacji umożliwia bardziej precyzyjne wyrażanie i to właśnie ta regulacja jest tym, co posuwa cię naprzód na ścieżce ku samo-panowaniu emocjonalnemu.<sup>27</sup>

Powyższy fragment wspomina o cyklu wyrażania i obserwacji. Porusza on więc kwestię Wyrażenia-Następnego (Follow-on Expression), a za czym idzie:

- Jego intensywności
- Tego, do kogo będzie ono skierowane
- Czasu jego trwania

Przykładowo: Informujesz męża, że planujesz dzisiejszego wieczoru iść z przyjaciółką do kina i w związku z tym będzie musiał sobie sam przygotować obiad. Co zaobserwowałaś? Czy jest pełen entuzjazmu na twoje wyjście? Czy widać po jego twarzy, że jest zszokowany? Czy przejawia oznaki paniki?

Okay, nieco pomogę. Twój mąż wraca z pracy do domu, po czym mówisz mu, że dzwoniła do ciebie przyjaciółka, która chce zobaczyć grany dziś po raz ostatni film. Ty chcesz iść z nią, a więc twój mąż będzie musiał przygotować sobie obiad. Wszystko to wydarzyło się niespodziewanie, dlatego prosisz go o *przebaczenie* za zaistniałą niedogodność oraz o *rozumienie* tego, jak bardzo chcesz obejrzeć ten film. *Obserwujesz* jego reakcje na twoje *wyrażone zewnętrznie cnoty serca*.

Wyraża on *współodczuwanie*, mówiąc że jak najbardziej należy ci się taki wypad do kina, gdyż zawsze przedkładaś swoje potrzeby nad sprawy rodziny. Dodaje, że to żaden problem i wykombinuje sobie coś do jedzenia.

Zauważasz, że pomimo jego ostatniego zapewnienia, to jest on trochę zaniepokojony. Aby uspokoić jego obawy, przesyłasz mu *współodczuwanie* i *rozumienie* z dużym współczynnikiem intensywności i czasu trwania (transfer trwa około minutę), po czym, ku jego miłemu zaskoczeniu, otwierasz lodówkę i pokazujesz mu pojemnik z potrawą, którą przygotowałaś wcześniej, a którą

<sup>27</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 14



będzie musiał jedynie podgrzać w piekarniku. Pokazujesz mu również wszystkie składniki, jakie będzie potrzebował, aby zrobić sobie sałatkę. Wyraża on swoją wdzięczność i mocno cię przytula w podziękowaniu.

Ten w pewnym sensie wesoły przykład ma za zadanie pokazać, jak naturalne może być stosowanie praktyki kiedy-która-jak w codziennych sprawach. *Wyrażamy* cnoty serca i *obserwujemy* rezultaty. Adekwatnie do sytuacji, dostosowujemy „następne-wyrażenie, jego intensywność, obiekt skierowania oraz czas trwania.”

Wyzwaniem jest pozostać obecnym i utrzymać uwagę w czasie doświadczania doznania. Inteligencja serca i sześć cnót serca pomogą nam poprowadzić strumień każdego doznania jeśli nasz zamiar jest zestrojony z miłością. Jeśli otworzymy się na serce, to cnoty serca wyłonią się do naszej dyspozycji, tak więc mamy możliwość wspierania jeden drugiego.

Zanim przejdziemy do następnego tematu, przyjrzyjmy się jeszcze jednemu przykładowi. Wrócimy na moment do naszego praktyka i jego rodziny.

Przypomnij sobie, jak on i jego żona postanowili pomóc dzieciom rozwiązać nieporozumienie. Następnego dnia poprosili dwójkę dzieci na rodzinną naradę, czyli zrobili coś czego nie robili od dawien dawna. Najpierw rodzice wyrazili swoją *wdzięczność* wobec dzieci mówiąc im, jak bardzo je kochają. Następnie wyrazili oni *skromność*, przyznając, że powinni byli wcześniej zwołać naradę rodzinną, a nie pozwalać na sporadyczne kłótnie dzieci, gdyż to doprowadziło do punktu, w którym kłótnie dzieci stały się codziennością. Wsparty *dzielnością*, praktyk nasz wyjaśnia, że spora część winy leży po jego stronie, gdyż to on był zazwyczaj rodzicem, który pomagał uciszyć sprzeczki dzieci.

Zaobserwował on, że dzieci (14 letni chłopak i 15 letnia dziewczyna) wydają się zaskoczone tym, że przyznał się do swojego zaniedbania w tej kwestii. Wyczuwając to, praktyk nasz wzmocnił to poprzez *następne-wyrażenie skromności* mówiąc, że rodzice nie byli perfekcyjni i tak jak dzieci mogli popełniać pomyłki, poza tym wyjątkiem, że pomyłki rodziców mogły nieść większe konsekwencje. Poszerzył on *czas trwania oraz intensywność* takiego podejścia, wyrażając *zrozumienie*.

Zrobił on to nawiązując do swoich własnych relacji z rodzicami. Powiedział, że jego rodzice trzymali surową dyscyplinę i bez względu na to jaki „kłopot” spotkał go w młodości, to z punktu widzenia jego rodziców, on zawsze popełnił błąd, a oni mieli rację. Kiedy dorósł, praktyk nasz uświadomił sobie, że rzeczywiście wiele razy popełniał pomyłki, ale nie za każdym razem, pomimo to jego rodzice nigdy nie mieli na tyle odwagi albo skromności, aby przyznać się do swoich własnych pomyłek. Nie obwinał ich za to, gdyż zdał sobie sprawę, że jego rodzice wychowali się w kulturze, która pielęgnowała rygorystyczny system wierzeń w relacjach rodzic-dziecko. Było to częścią ich enkulturacji.

Kontynuując swoją opowieść, opisał jak pewnego dnia, kiedy miał już dwadzieścia kilka lat, jego rodzice wezwali go do ich domu na rozmowę. Chcieli oni mu powiedzieć, że gdy spojrzeli wstecz na swoje życie, to uświadomili sobie, że powinni byli być nieco bardziej wyrozumiali gdy go wychowywali. Czasami, już po fakcie, uświadamiali sobie, że byli w błędzie, ale wypełniała ich zbyt duża duma, aby przyznać się, że nie mieli racji; że przy różnych okazjach



karali go, mimo że czuli, iż nie jest to najlepsza metoda nauczania go jak postępować. Przyznali, że popełniali pomyłki, ale starali się oni tylko robić jak najlepiej dla niego. Od tamtego dnia, jego relacje z własnymi rodzicami stały się bardziej pozytywne, otwarte i szczerze, ponieważ znaleźli oni w sobie dzielność i skromność do przyznania, że byli tylko ludźmi.

Kiedy skończył swoją opowieść, w pokoju dało się poczuć cudowną atmosferę zrozumienia, wdzięczności i współodczuwania. Wyczuł on, że owe cnoty serca płynnie przelewają się z jednej osoby na drugą. Cel ich narady rodzinnej zatracił się w polu energii miłości. Uaktywnienie tych cnót serca wpłynęło na wszystkich uczestników spotkania.

Praktyk nasz zaobserwował właśnie, że jego dzieci prawdziwie rozumiały, iż on i jego żona darzą je wdzięcznością i zrozumieniem należytym młodemu człowiekowi, który zasługuje na uważne wysłuchanie jego problemów. Niemniej jednak, rozumiały one też, że ojciec i matka wciąż byli rodzicami, których zadaniem jest naprowadzać je oraz określać granice ich aktywności i zachowań. Będąc w pełni obecnym, obserwując i wyczuwając to wszystko, zwizualizował on matrycę sześciu cnót serca obejmującą całą jego rodzinę, po czym zapytał swoje dzieci, co jest powodem tych wszystkich ich kłótni.

Kilka dni później, córka naszego praktyka przyszła do niego i zapytała go o praktykę kiedy-która-jak. Słyszała jak wyjaśniał to jego żonie i chciała dowiedzieć się, o co w tym wszystkim chodzi. Praktyk nasz wyjaśnił jej to najlepiej jak tylko potrafił, a następnie doradził jej, aby skorzystała z rodzinnego komputera i zajrzała na stronę Event Temples, gdzie może samodzielnie doczytać szczegóły. Zanim to zrobiła, zapytała jeszcze co mama sądzi na temat tych dziwnych, ale intrygujących, koncepcji. Odpowiedział, że jej matka była trochę niepewna, co do swojej własnej praktyki, ale od zawsze wierzyła, że miłość jest najlepszym lekarstwem na wszystko. Dlatego też, jej mama postanowiła zajrzeć na stronę internetową i teraz czyta sobie stopniowo „Życie z Głębokości Serca”. Jego córka wydawała się usatysfakcjonowana odpowiedzią i powiedziała, że też tam zerknie.

Nie wymieniłem cnót serca, jakie brały udział w powyższej sytuacji, aby dać ci szansę samodzielnego ich zidentyfikowania. Powinienem tutaj zaznaczyć, że procedura kiedy-która-jak nie jest tak skomplikowana, jakby to się wydawało po powyższych przykładach. Wydaje się ona skomplikowaną, ponieważ międzyludzkie rozmowy poddajemy szczegółowej analizie, ale to tylko po to, aby wyraźnie zasygnalizować *kiedy*, *którą* i *jak* zastosować cnoty serca. Jednakże, jeśli wytrwasz w swojej praktyce, zauważysz, że energetyki serca inteligentnie i płynnie przepływają przez twoje interakcje oraz rozmowy. Taki stan rzeczy jest zasługą inteligencji systemu serce-umysł, gdy ten wchodzi w interakcje z inteligencją sześciu cnót serca. System serce-umysł zaprojektowany jest do funkcjonowania jako wspólna drużyna i tenże system w naturalny sposób odpowie na obecność i aplikację sześciu cnót serca, wtedy gdy zdecydujesz się je zastosować.

Smutną stroną tego wszystkiego jest fakt, że tak wielu z nas nie potrafi nawiązywać kontaktów z innymi w szczerzy i pełen miłości sposób. Wierzę, że siła płynąca z życia z głębi serca jest tak skuteczna dlatego, gdyż pełna miłości życzliwość jest wrodzoną cechą autentycznej istoty ludzkiej. Kluczowym tutaj słowem jest „autentycznej”. Autentyczny „ty” jest wyższą jaźnią – istnieje poza maską ego-osobowości. Owy wyższy aspekt naszej własnej istoty zamieszkuje



w sercu energetycznym. Otworzy się on dla nas, jeśli my otworzymy się dla niego. Akt ten, jak wierzę, jest częścią naszego planu istnienia.

Jest to tak, jakbyś miał drogi samochód z silnikiem o niezwykle dużej wydajności, lecz nie wiedząc o tym, napędzasz go niskooktanowym, słabym jakościowo paliwem. Pewnego dnia, ktoś posiadający wiedzę o silnikach informuje cię, że posiadasz wysokiej jakości silnik, który będzie pracował znacząco lepiej, jeśli będziesz go zasiliał odpowiednim paliwem. Czyniąc tak, pozwolisz silnikowi pracować zgodnie ze specyfikacjami inżynierów, którzy go zaprojektowali. Początkowo jesteś sceptycznie nastawiony, ale decydujesz się skorzystać ze wskazówek tej osoby i wypróbujesz lepsze jakościowo paliwo. Ogarnia cię zdumienie i podziw nad kolosalną różnicą w wydajności pracy silnika oraz nad ogólnym wzrostem jakości jazdy.

Ta prosta analogia pokazuje nam jak – dysponując rzetelną wiedzą, chęcią zmiany oraz uruchamiając odpowiednie energetyki – możemy być skuteczni i doświadczać życie w udoskonalonej jakości. Dlatego też, naszym celem jest przekazywanie dalej wiedzy, którą otrzymaliśmy, tak aby i inni mogli z niej skorzystać, a za czym idzie, przyczynić się do zasilenia ogólnej jakości życia wszystkich mieszkańców naszej planety.

## Więcej Przykładów

### Kłopoty w Czasie Podróży

Wsiadłeś na pokład samolotu, którego lotem masz wrócić do domu, lecz po dwudziestu minutach pilot oznajmia, że powstał „korek” w ruchu na pasach startowych i lot będzie opóźniony o przynajmniej dwie godziny. Takie drażniące i frustrujące sytuacje są dobrym czasem do zastosowania praktyki kiedy-która-jak. Gdy napotykamy sytuację, która znacząco rozstraja naszą równowagę emocjonalną, to zapewnia nam ona sposobność pozostawania obecnym i obserwowania swojego stanu wewnętrznego. Przyjmij rolę obserwatora. Odseparuj swoje emocje i myśli od siebie, czyli od obserwatora. Może to pomóc zminimalizować frustrację.

Być może, problem ten potrzebuje zrozumienia i skromności (choć można tu zastosować także i inne cnoty serca, to w przykładzie tym będziemy trzymać się możliwie podstawowej opcji). Jak zastosujesz te cnoty serca do napotkanej sytuacji? Po przyjrzeniu się swojemu stanowi wewnętrznemu, przychodzi czas wyjścia naprzeciw innym osobom, w formie wewnętrznej, zewnętrznej lub w obydwu.

Przykładowo, jeśli osoba siedząca obok ciebie bardzo zdenerwowała się sytuacją, możesz zdecydować, że najpierw wyrazisz zewnętrznie swoją własną frustrację, ale potem porozmawiasz z nią o tym problemie w sposób pozytywny, używając do tego cnoty zrozumienia. Cnota skromności może być wprowadzona poprzez komentarz, że prawdopodobnie każdy na pokładzie ma swoje plany, które zostaną pokrzyżowane przez opóźnienie. Innymi słowy, dajesz do zrozumienia, że wszyscy tkwią w tej samej sytuacji.

Następnie możesz przesłać w pole emocjonalne pasażerów samolotu te cnoty serca, które czujesz, że najlepiej pasują do zaistniałego zdarzenia. Czynność ta





powoduje dwie rzeczy. Po pierwsze, pomaga ona uspokoić sytuację, poprzez wprowadzenie pozytywnej energii emocjonalnej w kolektywne pole pasażerów. Po drugie, przestajesz koncentrować się tylko na sobie, w konsekwencji czego, redukujesz lub całkowicie odcinasz przepływ negatywnych emocji, które w nerwowej sytuacji pojawiły się w twoim indywidualnym polu. Chodzi o to, że kiedy wyrażasz koherencję poprzez praktykę kiedy-która-jak, to koncentrujesz się na wyższej jaźni oraz sercu energetycznym, a nie na ego-osobowości. Jesteś wtedy bardziej częścią systemu krążenia wyższego rzędu charakterystycznego dla strumienia duszy, aniżeli mniej subtelny system krążenia charakterystyczny dla świata ego-osobowości.

### Przyjaciel w Potrzebie

Często stajemy w obliczu sytuacji, w której nasz przyjaciel przeżywa kryzys i potrzebuje o tym porozmawiać. Powiedzmy, że przyszedł do ciebie przyjaciel, aby porozmawiać o swoim osobistym problemie. Użyczasz mu swojego życzliwego ucha i stwarzasz warunki, w których może swobodnie przedyskutować swoją sytuację. Postawa taka jest zewnętrznym wyrażeniem współodczuwania oraz zrozumienia, lecz *jak* wyglądałby następny etap zastosowania cnót serca wobec tego kryzysu? Przykładowo, mógłbyś rozbudować swoje współodczuwanie na wymiar wewnętrzny, poprzez zwiualizowanie współodczuwania promieniującego z twojego serca do serca przyjaciela. Wewnętrzna aktywacja jednej lub kilku cnót serca wniosłaby znacznie potężniejsze i skuteczniejsze wsparcie, niż tylko samo życzliwe wysłuchanie problemu, jakkolwiek obydwa te elementy są bardzo ważne.

Warto zdać sobie sprawę, że aktywowanie w naszym codziennym życiu praktyki kiedy-która-jak, koliduje z naszym wyuczonym stylem interakcji społecznych. W większości sytuacji, jesteśmy przyzwyczajeni do interakcji z innymi jedynie na fizycznym poziomie życia. Dlatego też, gdy siadamy z przyjacielem potrzebującym porozmawiać o swoim problemie, automatycznie rozpoczynamy komunikację na poziomie fizycznym (używając języka słów i ciała). Prawdopodobnie odczuwamy wobec niego sympatię albo empatię, lecz brakuje w tym pro-aktywnego kontaktu na poziomie wewnętrznym. Rzecz jasna spora część może wydarzać się na poziomie podświadomym, ale naszym celem jest być *świadomym* praktykiem, a nie tylko biernym sympatykiem.

Stosując praktykę kiedy-która-jak, w pro-aktywny sposób zajmujemy się wewnętrznym, subiektywnym poziomem emocjonalnym. Świadomie kierujemy odpowiednie cnoty serca do naszego przyjaciela lub do jakiegokolwiek doznania jakie ma miejsce. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do interakcji w ten sposób z innymi osobami (jak również z nami samymi). To właśnie dlatego tak często zapominamy uruchamiać praktykę i też dlatego potrzebujemy pilnie przyłożyć się do wyćwiczenia w sobie *pamiętania o byciu obecnym, obserwowaniu i praktykowaniu*.

### Zwierzęta Domowe

Czy możemy zastosować praktykę kiedy-która-jak wobec naszych zwierząt domowych? Oczywiście, że możemy i nawet powinniśmy. Jak to zrobić? Aspekt *jak* niewiele różni się od tego, który stosujemy przy przesyłaniu cnót serca ludziom. Pierwsze co przychodzi na myśl, to przesłanie naszym zwierzętom cnót współodczuwania oraz wdzięczności, tym niemniej możesz też chcieć wyrazić



przebaczenie jeśli okazjonalnie pozostawią bałagan na dywanie.

Jak już często była o tym mowa w tym poradniku, stosując praktykę kiedy-która-jak angażujemy do działania naszą wyższą jaźń oraz serce energetyczne. Jeśli przez większą część dnia jesteśmy sami w domu, to zwierzęta domowe są idealnym katalizatorem do uruchomienia naszej praktyki. Promieniując cnotami serca w kierunku naszych zwierząt domowych, aktywujemy przepływ potężnych duchowych energii w naszym otoczeniu domowym. Jest to świetna sprawa. Korzystają na tym nasze zwierzęta domowe, my na tym korzystamy, nasza emocjonalna przestrzeń życia na tym korzysta. Mamy więc potrójnie korzystną sytuację.

### Królestwa Przyrody

Pracując z naszymi zwierzętami domowymi, mamy do czynienia z królestwem zwierząt. Nie ma żadnego powodu, dla którego nie moglibyśmy stosować praktyki kiedy-która-jak wobec wszystkich królestw przyrody. Przykładowo, możemy wizualizować jak cnoty serca roztaczają się na cały obszar królestwa zwierząt na naszej planecie. Udając się na podwórko, do ogrodu lub do parku, możemy stosować praktykę kiedy-która-jak poprzez wyrażanie swojej wdzięczności i skromności wobec królestwa roślin.

Chodzi o to, że możemy promieniować cnotami serca w obręb całego świata przyrody. Ponownie, także i tutaj nasze uwarunkowania kulturowe mogą próbować ograniczać nasze wierzenia, co do możliwości przesyłania boskiej miłości całemu światu. Uważamy, że bliskie nam istoty ludzkie potrzebują cnót serca, ale już świat natury nie. Jednakże, planetarne środowisko naturalne cierpi z powodu ludzkiej niezdolności życia z głębi serca tak samo dotkliwie, jak sami ludzie.

### Radzenie sobie z Oczekiwaniem

#### Nauczyciel w szkole

Nauczyciel w szkole chce polepszyć swoje relacje ze swoimi uczniami. Postanawia przesyłać im przez tydzień zrozumienie i wdzięczność, a na koniec tygodnia oszacować sytuację. Jeśli relacje nie polepszą się, spróbuje innej strategii.

Nauczyciel ten narzucił limit czasowy na cnoty serca, które istnieją poza wymiarem czasoprzestrzeni. Ustalił restrykcyjne warunki sukcesu. Nie chodzi tutaj o to, czy tydzień to za długi okres, czy za krótki. Fundament praktyki polega na tym, że uczymy się jak pracować z punktu widzenia wyższej jaźni, która wykracza poza czasoprzestrzenną rzeczywistość ego-osobowości.

Ustalając limit czasowy, osoba ta osłabia skuteczność cnót serca, z powodu narzucenia im restrykcji. W ten sposób, nawet jeszcze zanim zaczniesz przysyłać cnoty serca swoim uczniom, to już ogranicza skuteczność cnót serca, poprzez ustalanie warunków, które nie mają do nich zastosowania, gdyż tak jak dusza, istnieją one w subiektywnym stanie poza trójwymiarowym światem formy materialnej.



## Terapeutka do spraw narkotyków

Terapeutka do spraw narkotyków pracuje z młodzieżą, która miała do czynienia z narkotykami w szkole. Pracuje już z młodymi ludźmi od dziesięciu lat, a teraz wzbogaciła swoją praktykę terapeutyczną o technikę kiedy-która-jak.

Jako że wobec osób, nad którymi pracuje, przyzwyczajona jest stosować podejście z miłością, aczkolwiek z szorstkim i surowym nastawieniem, to praktyka transferowania cnót serca do takich osób jest dla niej nieco nowym podejściem. Była świadkiem zbyt wielu powtarzających się ubliżeń, w konsekwencji czego, aplikowanym przez nią cnotom serca często towarzyszy uczucie oczekiwania na niepowodzenie. Nie koniecznie jest to umyślne wrogie nastawienie, ale po prostu rezultat wielu lat przebywania w otoczeniu osób, które nie potrafią przezwyciężyć swoich nawyków narkotykowych.

W tym przypadku, negatywne oczekiwania terapeutki stanowią dla niej trudną do pokonania przeszkodę, z powodu negatywnego zaduchu emocjonalnego otaczającego uzależnienie od narkotyków. W celu poradzenia sobie z tymi negatywnymi oczekiwaniami, musi ona popracować nad wniesieniem pozytywnej energii w jej życie, poprzez zastępowanie cnotami serca swoich negatywnych oczekiwań z przeszłości.

W obydwu powyższych przypadkach widzimy, że czynnik czasu odgrywa ważną rolę w praktyce kiedy-która-jak. Oczekiwania to nic innego jak uprzedzenia i spodziewanie się rezultatów, będących najczęściej pragnieniem ego-osobowości zamiast wyższej jaźni. Dlatego też, utrzymywanie neutralności w odniesieniu do pracy z cnotami serca jest tak ważne.

Musimy otworzyć się na zaufanie inteligencji naszego serca w kwestii radzenia sobie z sytuacjami jakie spotykamy. Stosujemy praktykę kiedy-która-jak i stajemy z boku, pozwalając cnotom serca wykonać ich transformującą pracę. Stajemy z boku, ale zachowujemy czujność, będąc gotowym do zainicjowania następnego-wyrażenia cnót serca, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Reasumując, nasze oczekiwania popychają cnoty serca w czasoprzestrzenny, ego-osobowościowy „wir”, co jest niepotrzebne i najprawdopodobniej niekorzystnie wpływa na ich skuteczność. Jeśli oczekujemy od wyników zbyt wiele lub zbyt mało, to rzutujemy nasze pragnienia na innych, a w ten sposób wnosimy uprzedzenia w naszą umiejętność określania kiedy, którą i jak będziemy stosować cnoty serca wobec danej osoby lub sytuacji przy najbliższej okazji.

Oznacza to, że według wszelkiego prawdopodobieństwa, przy najbliższej okazji podejmiemy do doznania z czasoprzestrzennej perspektywy ego-osobowości, wnosząc ze sobą cały bagaż przeszłości. Tak nie wygląda nasza praktyka. My praktykujemy zachowując neutralną, wolną od uprzedzeń postawę, upozycjonowaną w centrum serca energetycznego i zestrojoną z wyższą jaźnią. Postawa ta reprezentuje neutralne, wewnętrzne słońce duchowe, które oświetla swoją boską miłością wszystko wokół, nie sugerując się ograniczoną przez czas, stroniczą pamięcią ego-osobowości.



## WIERZENIE I WIĘKSZY PLAN

*Prawdę poznajemy nie tylko za pomocą rozumu, ale również za pomocą serca.*

(Blaise Pascal)

### Zamiar Sercowo-Umysłowy Czyni Różnicę

Być może zadajesz sobie teraz pytanie, dlaczego miałbyś wierzyć, że stosowanie praktyki kiedy-która-jak jest w jakimkolwiek stopniu skuteczniejsze od stosowania miłej i pełnej miłości postawy wobec osób, które spotykasz w czasie codziennych aktywności. Generalnie rzecz biorąc, różnica ta nie jest zbyt wielka. Nie ma żadnych zastrzeżeń co do tego, że praktykowanie życzliwości, uprzejmości i dobrych obyczajów tworzy solidną podstawę pod udane relacje międzyludzkie. Jednak, mówiąc szczerze, jest relatywnie łatwo być miłym dla ludzi gdy nie musimy z nimi żyć, aniżeli gdy musimy pracować z nimi przez wiele godzin każdego dnia. W gruncie rzeczy, najwięcej stresu i negatywności emocjonalnej powstaje w trakcie naszych relacji z tymi, którzy są najbliżej nas, bez względu na to czy chodzi o członka rodziny, współpracownika czy przyjaciela. Nawet w przypadku naszych najbliższych relacji, wciąż może być trudno wychwycić różnicę pomiędzy byciem życzliwym i uprzejmym, a stosowaniem praktyki kiedy-która-jak.

Jednak w rzeczywistości, ma miejsce ogromna różnica. Istnieje różnica pomiędzy światłem w pokoju, a światłem wyraźnie skierowanym na dzieło sztuki – ukazane z wdzięcznością. Istnieje różnica pomiędzy dźwiękiem orkiestry strojącej swoje instrumenty przed symfonią, a samą symfonią – zagrana ze skromnością. Istnieje różnica pomiędzy chaotycznym zmieszaniem kolorów w obrazku malowanym palcami przez dziecko, a harmonicznym połączeniem kolorów i perspektywy w dziele wielkiego mistrza – stworzonego ze zrozumieniem. Istnieje różnica pomiędzy wydaniem swojej wypłaty na cokolwiek, a wydaniem jej na rzeczy potrzebne twojej rodzinie – wydane ze współodczuwaniem. To, co odróżnia powyższe przykłady to: świadome, inteligentne, efektywne i przepełnione cnotami serca użycie energii.

W tym tkwi całe sedno. Możemy być uprzejmi wobec innych *oraz* świadomie, inteligentnie i efektywnie transmitować do nich współodczuwanie. Możemy dziękować komuś za przytrzymanie nam otwartych drzwi *oraz* świadomie, inteligentnie i efektywnie transmitować wdzięczność do tej osoby. Możemy wysłuchać narzekań naszego współmałżonka, który miał ciężki dzień w pracy *oraz* świadomie, inteligentnie i efektywnie wyrazić wobec niego nasze zrozumienie. Innymi słowy, stosowanie praktyki kiedy-która-jak nie wyklucza praktykowania życzliwości – *ono wzmacnia je*. Praktykowanie kiedy-która-jak nie wyklucza użyczenia wyrozumiałego i troskliwego ucha członkowi rodziny, który miał ciężki dzień w pracy lub szkole – *łagodzi ono cierpienie*. Praktykowanie kiedy-która-jak dodaje całkowicie nowy wymiar każdej relacji i doznaniu jakich doświadczamy w życiu.



Stosowanie praktyki kiedy-która-jak zwiększa i wzmacnia stosunkowo niewielką ilość pozytywnej energii emocjonalnej, która istnieje w ramach świata wzorców społecznych – pozytywna energia wygenerowana przez ludzi dobrej woli. Praktykowanie kiedy-która-jak nie zastępuje dobrych obyczajów, moralności lub etyki swoim własnym rodzajem zachowań. Przeciwnie, wzbogaca ono swoim wkładem przyjęte, tradycyjne poczucie dobra, które już istnieje w społeczeństwie, i tym samym, podnosi jakość dobroci wnosząc weń nowy wymiar miłości wobec innych – nową *rzeczywistość miłości* wobec świata.

- Mamy nie tylko samo światło w pokoju, lecz *teraz mamy też światło świadomie*, inteligentnie i efektywnie skupione na pięknym dziele sztuki, *przy udziale wdzięczności*.
- Mamy nie tylko same instrumenty potrafiące wytworzyć dźwięki, lecz *teraz mamy też zbiór instrumentów świadomie*, inteligentnie i efektywnie grających symfonię dźwięku, *przy udziale skromności*.
- Mamy nie tylko same farby, płótno i palce potrafiące wyrazić dziecięcy impuls twórczy, lecz *teraz mamy też narzędzia*, które pozwalają nam świadomie, inteligentnie i efektywnie tworzyć piękne obrazy, *przy udziale zrozumienia*.
- Mamy nie tylko samą zdolność zarabiania na życie, lecz *teraz możemy też świadomie*, inteligentnie i efektywnie zarządzać owocami naszej pracy, *przy udziale współodczuwania*.
- Mamy nie tylko samą zdolność bycia uprzejmym, życzliwym i dobrym wobec innych, lecz *teraz możemy też świadomie*, inteligentnie i efektywnie *transmitować wdzięczność, współodczuwanie, przebaczenie, skromność, zrozumienie i dzielność* do nas samych i do innych.

Jeśli twoje codzienne doświadczenie nauczyło cię, że bycie uprzejmym, życzliwym i miłym wobec innych sprawia, iż ty sam i inni czują się dobrze, że redukuje to napięcia, zapewnia pozytywne interakcje społeczne, polepsza zrozumienie, zwiększa zadowolenie z życia, oraz ogólnie czyni życie przyjemniejszym, to jak wówczas praktykowanie kiedy-która-jak może wesprzeć te doświadczenia? Jest to coś, nad czym warto się zastanowić.

Jeżeli wierzysz, że twoje życie jest jakościowo lepsze poprzez bycie uprzejmą i życzliwą osobą, to stosowanie praktyki kiedy-która-jak prawdopodobnie wesprze takie wierzenie. Niewielki krok naprzód w wierzeniu może przynieść olbrzymi krok naprzód w doświadczeniu. Wzbogacając swoje życie w tą nową rzeczywistość, ten nowy wymiar, może ono stać się bardziej treściwe i satysfakcjonując niż ma to miejsce teraz. Twoja trzecio-wymiarowa dobroć może ulec wzniesieniu, ulepszeniu, a nawet *przewróceniu do góry nogami* po wniesieniu w swoje życie tego nowego wymiaru miłości. Będziesz żył z głębi serca, wyrażając jego czwarto-wymiarowe cnoty.



## Wierzenie

*„Nie wierz w cokolwiek tylko dlatego, że tak usłyszałeś. Nie wierz w cokolwiek tylko dlatego, że wielu ludzi o tym mówi i rozpowiada. Nie wierz w cokolwiek tylko dlatego, że zostało to zapisane w twoich księgach religijnych. Nie wierz w cokolwiek tylko ze względu na autorytet twoich nauczycieli i starszyny. Nie wierz w podania tylko dlatego, że są one przekazywane od pokoleń. Ale po uważnej obserwacji i analizie, kiedy orzekniesz, że dana praktyka zgodna jest ze zdrowym rozsądkiem oraz przyczynia się do dobra i pożytku jednostki oraz całości, zaakceptuj ją i żyj zgodnie z jej założeniami.”*

**Budda<sup>28</sup>**

Powyższe słowa Buddy są tak samo prawdziwe dzisiaj jak 2500 lat temu. Są one szczególnie trafne w odniesieniu do praktyki kiedy-która-jak, gdyż Budda, podczas swoich poszukiwań prawdy, nie trzymał się żadnej konkretnej wiary ani praktyki duchowej. Eksperymentował on z różnymi sposobami podejścia do Boga czy też ostatecznej rzeczywistości, ale żaden z nich go nie usatysfakcjonował. Toteż, ostatecznie usiadł pod drzewem bodhi na tak długo, aż ujrzał adekwatną do jego zrozumienia prawdę. Następnie przedstawił to w postaci tzw. Czterech Szlachetnych Prawd oraz Ośmioaspektowej Ścieżki prowadzącej do ustania cierpienia.

Słowo *bodhi* wywodzi się z sanskryckiego źródłosłowu *budh* oznaczającego przebudzenie, stąd *Budda (Buddha)* oznacza osobę przebudzoną. Zasadniczo, znaczy to, że Budda przebudził się do swojej wyższej jaźni. W związku z czym, jeśli osoby stosujące praktykę kiedy-która-jak mogą pracować nad wyciszeniem swojego umysłu, nad byciem obecnym w chwili oraz nad obserwacją, to mogą one również przebudzić się do wyższej jaźni. W ten sposób, w ciszy stworzonej dzięki praktyce, może być doświadczony dźwięk i światło wyższej jaźni, wówczas gdy są one transmitowane poprzez serce energetyczne. Co ciekawe, moglibyśmy powiedzieć, że Budda praktykował technikę kiedy-która-jak swojej ery. Jego konkluzje odnośnie natury życia były zasadniczo agnostyczne wyznaniowo.

Ścieżka ta nie jest własnością żadnej osoby ani organizacji, a tych którzy nią podróżują zasadniczo cechuje agnostycyzm wyznaniowy, co oznacza, że nie wiążą oni tej praktyki z żadną konkretną religią, systemem dociekań duchowych, dążeniami naukowymi, systemem wierzeń New Age, czy też z mistrzem duchowym. Ścieżka ta jest szkieletem-konstrukcyjnym tak starożytnym jak sama dusza, a jej najważniejszą zasadą jest kontynuowana praktyka sześciu cnót serca w codziennym życiu jednostki. Krocząc nią, otaczająca ciebie rzeczywistość przekształca swoją własną ścieżkę na poziom wyższego zrozumienia, dokładnie dopasowanego do twojej osoby.<sup>29</sup>

Od strony technicznej, podejście Buddy do prawdy może nie pokrywać się we wszystkich detalach z tym z powyższego fragmentu z „Życia z Głębi Serca”. Tym niemniej, duch podejścia Buddy rezonuje z duchem praktyki kiedy-która-jak. Jest to wyraźnie widoczne w jego oświeconym rozpoznaniu faktu, iż szkielet-konstrukcyjny zbliżania się do wyższej rzeczywistości duchowej istniał już od zawsze, czyli *jeszcze przed i niezależnie od* wszystkich religijnych, duchowych,

<sup>28</sup> [The Buddha: Do not believe in... - The Quotations Page](#)

<sup>29</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 7



filozoficznych i psychologicznych formuł oraz systemów. Owe systemy wierzeń są czasoprzestrzennymi odbiciami rzeczywistości transcendentnej, Inteligencji Źródła, Niepochodnych Struktur Informacji, Domeny Jedności.

Tak więc, jako ktoś będący agnostykiem wyznaniowym w odniesieniu do jego własnej ery, Budda praktykował swoje własne podejście do ducha i usiadł do medytacji pod drzewem bodhi na tak długo, aż uzyskał oświecenie w kwestii przyczyn ludzkiego cierpienia i tego jak je zneutralizować. W rezultacie jego wytrwałości, cierpliwości i determinacji, parafrazując ostatni cytat – *otaczająca go rzeczywistość przekształciła swoją własną ścieżkę na poziom wyższego zrozumienia, dokładnie dopasowanego do jego osoby.*

A zatem, co Budda radzi nam robić? Radzi on nam zbadać jakąkolwiek praktykę, której się oddajemy, poddając ją obserwacji i analizie. Jeśli jest ona „zgodna ze zdrowym rozsądkiem oraz przyczynia się do dobra i pożytku jednostki oraz całości, zaakceptuj ją i żyj zgodnie z jej założeniami.”

Możemy wywnioskować ze słów Buddy, że:

- *Obserwacja* zachodzi poprzez wyciszenie umysłu i emocji, w rezultacie czego słyszany jest głos serca.
- *Analiza* to działanie umysłu uzyskiwane w odpowiedzi na wsłuchiwanie się w głos serca.

Z tejże symbiotycznej relacji formuje się możliwość że, przy udziale wytrwałości, cierpliwości i determinacji, rzeczywistość ostatecznie przekształci „swoją własną ścieżkę na poziom wyższego zrozumienia, dokładnie dopasowanego do twojej osoby.”

Jeśli chcemy *zbadać teorię* praktykowania kiedy-która-jak, to powinniśmy obserwować i analizować nasze wewnętrzne postawy oraz zewnętrzne zachowania w odniesieniu do naszej praktyki. Jeżeli, zgodnie z naszą obserwacją i analizą, praktyka ta wydaje się z nami rezonować oraz „przyczynia się do dobra i pożytku jednostki oraz całości”, to nasze zaufanie w praktykę wzrośnie, a za czym idzie nasze wierzenie. Podejście takie jest zgodne ze wskazówkami Buddy.

Istnieją również dwa akapity w „Życiu z Głębi Serca”, które sugerują, iż technika kiedy-która-jak jest częścią większego planu. Z fragmentów tych wyłania się stwierdzenie, iż wierzenie w ten większy plan zwiększy moc naszej praktyki, czyniąc ją skuteczniejszą i zapewniając tym samym większe wsparcie dla ludzkości. Trzecia sekcja „Życia z Głębi Serca” zatytułowana jest *Zamiar Sercowo-Umysłowy*. Poniżej znajduje się fragment z końcówki tej sekcji.

Zwyczajne praktykowanie nowej dyscypliny nie przyciąga jej pełnego potencjału. Musi mieć miejsce towarzyszące wierzenie – autentyczność w praktykowaniu – że to co robisz jest częścią większego planu; że jest to połączone, jak cegły w murze, z większym celem.



Akumulacja mocy takiego towarzyszącego wierzenia często zajmuje trochę czasu. Nie jest to coś, co możesz wytworzyć w sposób sztuczny. W pewnym sensie, jest ono częścią krzywej uczenia się i rośnie w czasie wraz z tym, jak z coraz większym profesjonalizmem i swobodą stosujesz praktykę lub technikę.<sup>30</sup>

Kilka interesujących komentarzy odnośnie roli wierzenia przy praktykowaniu. W początkowym etapie tej pracy, musi zaistnieć „autentyczność w praktykowaniu” oparta na wierzeniu, że praktyka połączona jest z „większym planem... większym celem”. Zauważ, że nie jesteśmy proszeni o wierzenie w praktykę samą w sobie, ale o wierzenie w większy plan *zwierający w sobie* praktykę. (Warto tutaj zaznaczyć, że wierzenie gra istotną rolę w praktykowaniu, lecz akurat w kontekście powyższego cytatu mowa jest o wierzeniu w szerszym znaczeniu.) Plan ten czy też cel określony jest jako wierzenie towarzyszące. Przyjrzyjmy się pokrótce temu większemu planowi.

Wspomniany cytat wyjaśnia, że kiedy zaczynamy pojmować większy plan – poziom makro-wizji naszego celu i przeznaczenia jako gatunku – to dostarczamy zwiększony ładunek mocy naszej praktyce na poziomie mikro-wizji, czyli na poziomie duszo-osobowości przebywającej *w obrębie gatunku*. Innymi słowy, wówczas gdy my, jako osobowości, świadomie zasilamy naszymi pozytywnymi emocjami kolektywne pole energetyczne człowieka czyli CHEF, to w bezpośredni sposób pomagamy w osiągnięciu naszego celu i przeznaczenia jako gatunku, na poziomie makro.

Jeśli wizja tego większego planu i celu rezonuje z tobą, jeśli powoduje że czujesz się dobrze w swoim wnętrzu, jeśli postrzegasz ją jako coś właściwego, jeśli ekscytuje cię i przebudza twoje pragnienie zaangażowania się w jej cele, to oznacza to, że jest pewna część ciebie, która wierzy w tę wizję. Część ta jest najprawdopodobniej twoją własną wyższą jaźnią. Wyczuwasz ją w swoim sercu.

Jeśli przyciągają cię materiały WingMakers/Lyricus, z ich makro-wizją większego planu oraz większego celu dla ludzkości, to musi być coś w tych materiałach, co powoduje twoje w nie wierzenie. Jeśli odczuwasz to przyciąganie magnetyczne, to twoje pole energetyczne znajduje się w rezonacji z sygnaturą energetyczną towarzyszącą materiałom WingMakers i Lyricus. Mimo że nie mamy fizycznych dowodów potwierdzających prawdziwość tych materiałów, to wielu z nas ma wszystkie potrzebne nam dowody, jako że *czujemy, iż są one właściwe, poprzez uczucia napływające z naszego serca*. W uczuciach tych zawiera się zaufanie i rozpoznanie.

Do tej pory, materiały wymagały niewiele wkładu z naszej strony. Wielu ludzi krytykuje materiały, gdyż wydają się one nie zawierać praktycznego wsparcia pomocnego przy rozwiązywaniu problemów świata. Można by podyskutować co do takiego stanowiska, lecz teraz debata taka jest niepotrzebna, jako że stworzono koncept Event Temples oraz opublikowano materiały odnoszące się do samo-panowania emocjonalnego. Owe nowe materiały przenoszą społeczność WingMakers w nową fazę aktywności, która znakomicie wspiera rodzaj ludzi, za pomocą specyficznej praktyki kiedy-która-jak.

---

<sup>30</sup> Ibid, str. 22





## Większy Plan i Cel

Poruszany tutaj większy plan i cel jest wizją naszej przyszłości jako gatunku. Jest ona wspaniałą i inspirującą wizją, wedle której wszyscy praktykują samopanowanie emocjonalne i potrafią stosować technikę kiedy-która-jak. Jest ona naszym wyborem. Jeśli silnie rezonujesz z ideami przedstawionymi w „Życiu z Głębi Serca”, poniższe słowa powinny okazać się szczególnie wymowne.

*Ma miejsce przeogromna akumulacja energetyk trzecio-wymiarowych, która ogranicza energetyki wyższe, powstałe w ramach twoich wyższych praktyk. Lecz tak wyglądają prawdziwe warunki lub katalizatory, które transformują czy też wypalają stare energetyki i tworzą przesunięcie w wyższe wymiary istnienia. Wszystko to jest częścią powodu, twojej tutaj inkarnacji. Jesteś tu, aby transformować trzecio-wymiarowe siatki energetyczne w siatki wyżej wymiarowe, potrafiące przemieścić dotychczasowe energetyki oraz przenieść planetę i jej „gości” na następny poziom inkarnacyjny w obręb wyższej oktawy nowych energii, odkryć oraz boskiego przeznaczenia wspierającego Wielki Portal.<sup>31,32</sup>*

Zgodnie z powyższym cytatem, indywidualna praktyka kiedy-która-jak oraz społecznościowa praktyka Event Temples, to działania wspierające przyszłe odkrycie Wielkiego Portalu. Koncepcja ta poparta jest treścią czwartego eseju filozoficznego WingMakers. Esej ten nosi nazwę „Wierzenia i Ich Systemy Energetyczne”. Wyjaśnia on, iż wszystkie wierzenia bazują na systemach energetycznych. Możemy powiedzieć, że praktyka kiedy-która-jak to system wierzeń, a w związku z czym, że bazuje ona na systemie energetycznym. Ten konkretny system energetyczny, mówiąc ogólnie, składa się z duszy, sześciu cnót serca oraz serca energetycznego.

Czwarty esej filozoficzny objaśnia, iż systemy energetyczne osadziły się w naszym DNA, oraz że natura życia w światach trójwymiarowych wytworzyła w gatunku ludzkim system energetyczny przetrwania. To doprowadziło do powstania systemu wierzeń, który utrzymuje, że konformizm wobec wzorców społecznych jest najlepszą metodą przetrwania. W konsekwencji czego, ludzkość z Ziemi stworzyła systemy wierzeń bazujące na przetrwaniu. Przytoczmy stosowny fragment z „Wierzeń i Ich Systemów Energetycznych”.

*Wewnątrz granic systemu energetycznego opartego na przetrwaniu istnieją strefy przejściowe, które pozwalają na re-rzutowanie systemu wierzeń jednostki i dostrojenie go do kosmologicznych, wielowymiarowych systemów energetycznych. Strefy przejściowe są wyodrębnionymi portalami energii, które przenikają dominujący system energetyczny gatunku ludzkiego, podobnie jak wiry energetyczne przenikają przestrzeń.<sup>33</sup>*

<sup>31</sup> *Wielki Portal* to niezbite naukowe odkrycie duszy oraz tego jak ona żyje i spełnia swoje funkcje wewnątrz instrumentu ludzkiego. Wielki Portal jest największym odkryciem ludzkości, jako że ustanawia ono współpołączenie gatunku w obrębie wszystkich jego członków.

<sup>32</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 22

<sup>33</sup> „Wierzenia i Ich Systemy Energetyczne”, str. 2



Wspomniane tu strefy przejściowe wydają się być podobne do poniższego opisu z „Życia z Głębi Serca.”

Jest błędnym tokiem rozumowania wierzenie, że cała matryca rzeczywistości dostosowuje się do Prawa Przyciągania, lub że umysł jest w stanie precyzyjnie i konsekwentnie sterować materią. Tym niemniej, istnieją *kieszenie rzeczywistości*, w których twój zamiar lub moc wiary w myśl może mieć wpływowe działanie i rzeczywistość w tych strefach faktycznie dostosuje się do wierzenia ujętego myślą, czasami nawet z niezwykle wysoką precyzją. Praktyka kiedy-która-jak jest jednym z takich miejsc czy też „kieszeni”, które możesz wyodrębnić z matrycy rzeczywistości i wpływać na nie swoim zamiarem sercowo-umysłowym. Faktycznie, czynność ta jest częścią obszerniejszej praktyki.<sup>34</sup>

„Kieszenie rzeczywistości” z „Życia z Głębi Serca” wydają się być blisko powiązane lub identyczne ze strefami przejściowymi opisanymi w „Wierzeniach i Ich Systemach Energetycznych”. Owe strefy przejściowe są jak „wyodrębnione portale energii” czy też „kieszenie rzeczywistości”, które jak to opisano w „Życiu z Głębi Serca” „dostosują się do [naszego] wierzenia ujętego myślą”. Możemy tworzyć te kieszenie rzeczywistości za pomocą naszego zamiaru sercowo-umysłowego.

Jeśli my możemy tworzyć te kieszenie rzeczywistości, to nie będzie zbyt naciąganiem przypuszczać, że nauczyciele Lyricusa także mogą je tworzyć. Kieszenie rzeczywistości stworzone przez Nauczającego Zakon Lyricusa to strefy rzeczywistości nazwane przez nich terminami: Strefy Dopływu oraz Wielki Portal. Możemy spekulować, iż nasze samodzielnie utworzone „kieszenie rzeczywistości” są jakby mini lub mikro strefami przejściowymi rezonującymi z większymi strefami przejściowymi Lyricusa. Nasza praktyka mogła być stworzona na podstawie Strefy Dopływu, która prowadzi do odkrycia Wielkiego Portalu.

W 2001 roku na stronie WingMakers opublikowano czwarty esej filozoficzny, który zawiera ogólny opis większego planu i celu dla ludzkości. Opisuje on fizyczne Strefy Dopływu, które zostaną utworzone, abyśmy mogli przejść do większej rzeczywistości. Teraz, w roku 2007, pojawiły się nowo przedstawione koncepcje Event Temples, samo-panowania emocjonalnego, cnót serca oraz praktyki kiedy-która-jak, których zadaniem jest umożliwić wspieranie i pracowanie z jedną z takich Stref Dopływu.

Następujące stwierdzenie odnosi się każdego przypadku jakiegokolwiek osoby: jeśli nasz system wierzeń bazuje na systemie energetycznym cnót serca emanujących z duszy, to wciąż rezonujemy ze strefą przejściową Wielkiego Portalu. Dlaczego? Dlatego, ponieważ Wielki Portal z samej swej natury wiąże się z duszą. Wszystkie jego składowe koncentrują się wokół duszy i jej odkrycia przez ludzkość. Dla podkreślenia o czym mowa, powtórzę cytaty z „Życia z Głębi Serca”.

<sup>34</sup> „Życie z Głębi Serca”, str. 19



Wszystko to jest częścią powodu, twojej tutaj inkarnacji. Jesteś tu, aby transformować trzecio-wymiarowe siatki energetyczne w siatki wyżej wymiarowe, potrafiące przemieścić dotychczasowe energetyki oraz przenieść planetę i jej „gości” na następny poziom inkarnacyjny w obręb wyższej oktawy nowych energii, odkryć oraz boskiego przeznaczenia wspierającego Wielki Portal.<sup>35</sup>

A zatem, jest całkiem prawdopodobne, że za pośrednictwem Strefy Dopływu Event Temples, pracujemy w kierunku osiągnięcia Wielkiego Portalu. W konsekwencji czego, praktyka kiedy-która-jak nie jest przedsięwzięciem osamotnionym. Jest to praktyka, która w najbliższej perspektywie złagodzi ludzkie cierpienie. Jednakże, jej długookresowy cel zakorzeniony jest *nie w ewolucyjnym, lecz w rewolucyjnym odkryciu*, jako że ma ona potencjał wspierania odkrycia ludzkiej duszy oraz wielowymiarowej natury istnienia człowieka; innymi słowy – *Wielkiego Portalu*.

Nasze uczestnictwo w eksperymencie Event Temples oraz praktykowanie samopanowania emocjonalnego to ogromny krok naprzód w historii naszej planety. Nie bagatelizujmy jego wartości. Nie stracimy tej okazji do bycia rewolucjonistą świadomości duchowej. Zdecydowana większość z nas nie ma pojęcia, gdzie byliśmy przed obecnym życiem. Mamy niewielkie pojęcie, dokąd się udajemy po obecnym życiu. Niewiele wiemy na temat tego, dlaczego tutaj jesteśmy. Pomimo tego, jedna rzecz wydaje się oczywista: zostaliśmy przyciągnięci do czegoś znacznie większego niż my sami. Zostaliśmy przyciągnięci do światła jak ćma do płomienia, lecz w przeciwieństwie do ćmy, jesteśmy istotami obdarzonymi wolną wolą. Jeżeli zdecydujemy się pracować i żyć z głębi serca, to możemy dokonać przełomu, przesuając naszą planetę z trójwymiarowego świata niewiedzy, oddzielenia i strachu, do punktu, w którym funkcjonuje ona na poziomie zrozumienia, jedności i miłości.

### Imperatyw Duchowy

Nasz układ słoneczny doświadcza spotkania z potężnym strumieniem nowych energii promieniujących z centrum naszej galaktyki. Pod szczytowy stopień ekspozycji na ten strumień energii wejdziemy około roku 2012. Na czas powstawania tego skryptu, szczegóły odnośnie następstw owego kosmicznego połączenia są fragmentaryczne, ale ogólnie rzecz biorąc, zostaniemy wystawieni na działanie nowego rodzaju światła. Dzięki pracy z samo-panowaniem emocjonalnym, moment zetknięcia się tych nowych sił z naszym ciałem energetycznym, będzie miał bardziej łagodny przebieg. Napływające nowe energie mają ewidentnie bliskie relacje z naszym sercem energetycznym. Ucząc się jak stosować praktykę kiedy-która-jak, poprzez włączenie sześciu cnót serca w nasze indywidualne pole energetyczne, w znaczący sposób zmniejszymy stres naszego instrumentu ludzkiego.

To samo tyczy się kolektywnego pola energetycznego człowieka, CHEF. Im bardziej CHEF zestroi się nowymi napływającymi energiami, tym łatwiej będzie ludzkości przystosować się do zwiększonych częstotliwości naszej planety. Im

<sup>35</sup> Ibid, str. 22. Kwestia ta jest zbyt złożona, aby się w nią teraz zagłębiać, ale zwrot „goście” w powyższym cytacie oznacza te istoty, które inkarnowały się w obecnym czasie na naszą planetę, aby uczestniczyć w przesunięciu wymiarowym i jego następstwach. Spójrz do skryptu „Serce Energetyczne: Jego Rola w Przeznaczeniu Ludzkości”, str. 2.



większa różnica pomiędzy CHEF a nowymi energiami, tym trudniejszy moment zetknięcia się starych i nowych częstotliwości.

Można to porównać do warunków pogodowych, jakie powstają przy ścieraniu się chłodnych mas powietrza z ciepłymi masami powietrza. Jeżeli różnica temperatur pomiędzy dwiema masami powietrza jest wysoka, to często powstaje z tego gwałtowna i burzliwa pogoda. Jeśli różnica temperatur jest niewielka, sytuacja pogodowa przyjmuje formę łagodną i bez gwałtownych reakcji. Zakładając, że analogia ta ma zastosowanie wobec roku 2012, byłoby znacznie lepiej dla CHEF, jeśli zrówna ono swoją temperaturę emocjonalną możliwie blisko do temperatury napływających mas powietrza, unikając tym samym nastania gwałtownych reakcji. Oczywiście wszelkie oddziaływanie energii o wysokiej częstotliwości na CHEF, jest równoznaczne z jej oddziaływaniem na indywidualne pole energetyczne człowieka (IHEF).

Biorąc to wszystko pod uwagę, praktycy kiedy-która-jak mają do wykonania dwuaspektowe zadanie, chcąc przygotować się do tego zdarzenia. Po pierwsze, musimy zwiększać częstotliwość wibracyjną naszego własnego pola energetycznego, tak abyśmy byli w stanie łatwiej połączyć się z napływającymi energiami. Oznacza to, że powinniśmy wsączać pozytywne energie emocjonalne w nasze indywidualne pole. Czyniąc to, automatycznie zwiększamy poziom pozytywnej energii emocjonalnej w CHEF. Po drugie, możemy wspierać ludzkość w bardzo praktyczny sposób, transmitując sześć cnót serca tak często i umiejętnie jak tylko jesteśmy w stanie, do tak wielu ludzi jak tylko możemy. A zatem, poprzez praktykę kiedy-która-jak, możemy podnieść poziom CHEF przed i po kulminacyjnym połączeniu się energetyk.

W rzeczywistości, wsparcie z naszej strony potrzebne będzie przez całe obecne stulecie, gdyż nowe energie cechuje silnie transformujące działanie na pole energetyczne naszej planety. Przykładowo, gdy zbliża się do lądu silny sztorm, to najpierw podnosi on poziom wody w morzu, a gdy już nastąpi odpływ, poziom morza ulega unormowaniu. Niemniej jednak, działanie takiego sztormu jest na tyle potężne, iż transformuje ono zarys linii brzegowej. W podobny sposób, kosmiczna energia zmieni zarysy naszego środowiska planetarnego. Jedyna różnica w tej analogii polega na tym, że o ile sztorm zbliża się do nas, to nasza planeta zbliża się do energii. Nie oznacza to końca świata, ale rozpoczęcie się nowej fazy w życiu ludzkości.

Chcąc rozwinąć skrzydła w ramach energetyk tego nowego świata, będziemy musieli posiadać energetyki zestrojone z częstotliwością tychże nowych energii. Możesz się zastanawiać „Jak możemy zdobyć te nowe energie, skoro nasza planeta jeszcze się z nimi nie zetknęła?” Jest całkiem prawdopodobne, że nauczyciele Lyricusa posiadają już wiedzę odnośnie natury i następstw charakterystycznych dla energii, z którą się spotkamy. W związku z czym, mają oni możliwość podpowiadania nam, jak możemy rozwinąć te energie w nas samych, jeszcze zanim nastąpi kulminacyjny jej napływ na naszą planetę. Instrukcje i ćwiczenia zamieszczone na stronie Event Temples (oraz w mniejszym stopniu na stronach WingMakers oraz Lyricus) to kluczowe elementy takiego przygotowania. Jak już było powiedziane wcześniej, jest wysoce prawdopodobne, że strona Event Temples pełni rolę Strefy Dopływu.<sup>36</sup>

<sup>36</sup> Bez względu na to czy twoja znajomość tych materiałów jest początkująca czy zaawansowana, wysoce rekomenduję przejrzenie czwartego eseju filozoficznego pod kątem tej nowej praktyki.



W związku z czym, otrzymaliśmy szablon pomagający nam we wznoszeniu naszego indywidualnego pola energetycznego, jeszcze przed głównym skokiem w jakości energii naszej planety. Szablon ten często nazywany jest platformą czy też szkieletem-konstrukcyjnym pod praktykę kiedy-która-jak. Wiemy już teraz, że platforma ta składa się – po części – z sześciu cnót serca. Naszym zadaniem jest wbudować częstotliwości cnót serca we własne pole emocjonalne i mentalne. Umiejętność jaką przejawiamy w zakresie wzniesienia jakości swoich pól do punktu, w którym mogą one podtrzymywać świadomą obecność sześciu cnót serca, wskazuje na wysoki poziom koherencji. Oznacza to, że gdy zajdzie taka potrzeba, możesz wyrażać jakąkolwiek z cnót serca wewnątrz i zewnątrz. Nazywane jest to sztuką autentyczności, gdyż to co wyrażasz na zewnątrz jest identyczne z tym, co czujesz wewnątrz. Jesteś wówczas prawdziwie realny; cechuje cię autentyczność w myślach, uczuciach i działaniach. Jesteś solidnie zestrojony od duszy, aż po najbardziej zewnętrzną warstwę – reprezentujesz zindywidualizowaną świadomość łączącą Niebo i Ziemię.

Sporo na to wskazuje, że najbliższe od pięciu do siedmiu lat będzie wyjątkowo trudne dla rasy ludzkiej. Aby zminimalizować gwałtowne skutki naszego przejścia przez ten galaktyczny strumień energii, ze zwykłego rozsądku wynika, że powinniśmy przygotować siebie oraz innych na to wydarzenie. Podejście takie nie różni się wiele od sytuacji, w której podejmujemy środki ostrożności przed zbliżającą się gwałtowną pogodą.

Dlatego też, jako jednostki przyciągnięte do tych materiałów (odłóż na bok pytanie dlaczego), mamy unikalną okazję wsparcia planety podczas tego przejścia. Jakby nie patrzeć, nowe warunki, w których będziemy żyli *po* kulminacyjnym przesunięciu w energii, będą wymagały naszego do nich się dostrojenia. Ci z nas, którzy mają ułatwione owe dostrojenie – dzięki stosowaniu praktyki kiedy-która-jak – są niejako odpowiedzialni za przekazanie tej wiedzy i praktyki innym. W pewnym stopniu odpowiedzialni jesteśmy też za pomaganie w przesunięciu CHEF w pozytywny stan emocjonalny. Przypomnij sobie ścierające się masy powietrza. Działania, w których angażujemy się w wyrównanie temperatur emocjonalnych w obecnym czasie, zamiast czekania na ostatnią chwilę, są naszym imperatywem duchowym.

Ważna uwaga. W tym o czym tu mowa, w żadnym razie nie chodzi o jakiegokolwiek nawracanie lub zbawienie dusz, które mogą sobie nie poradzić z przejściem. Takie podejście jest domeną starego modelu rzeczywistości, który znajduje się już w końcowym etapie zastępowania przez nowy model. Praktycznie rzecz biorąc, wydaje się logicznym, że ci, którzy wiedzą więcej na ten temat od nas samych (Nauczający Zakon Lyricusa), skorzystali już ze swojej wiedzy o zbliżającym się przesunięciu wymiarowym i wprowadzili nowy model rzeczywistości – rzeczywistości, która jest znacznie dokładniej dopasowana do nowych wymiarów energetycznych, w jakich wkrótce będziemy żyli.<sup>37</sup>

A zatem, jako osoby praktykujące samo-panowanie emocjonalne, wchodzimy w nowy model rzeczywistości identyfikowany jako: model transformacyjno-samostanowiący. (Przypomnij sobie sekcję: śledzenie-rozpatrzenie-transformacja). Stary model rzeczywistości identyfikowany jest jako: model

<sup>37</sup> Istnieje możliwość, że w celu implementacji tychże zmian, stworzyli oni Strefy Dopływu takie jak Event Temples.



ewolucyjno-zbawicielski i uczy on zasadniczo tego, że osoba może dotrzeć do Boga jedynie poprzez korzystanie z pośrednictwa duchowieństwa.

Owe dwa modele prowadzą do modelu syntezowego, w którym możemy zbawić siebie poprzez samostanowienie i transformację. W tym nowym modelu, moc zbawicielska pochodzi z wnętrza naszej własnej istoty, a nie z jakiegoś zewnętrznego źródła. W konsekwencji czego, praktycy nie powodują zbawienia innych poprzez przekonywanie ich do zapoznania się z samo-panowaniem emocjonalnym. Zamiast tego, transformują oni negatywne emocje w pozytywne. Praktycy „osadzają” cnoty serca w polu ludzkich dążeń, a za czym idzie, zwiększają klarowność środowiska emocjonalnego, poprzez wprowadzanie do niego pozytywnych energetyk serca. Wraz ze zbawieniem samych siebie, tym samym praktycy automatycznie zasilają pozytywnymi energetykami CHEF, co pomaga innym w ich własnym zbawieniu siebie. W następstwie tego, miliony jednostek ma sposobność samodzielnego odkrycia tychże energetyk, gdyż sklarowana atmosfera emocjonalna jest teraz zdrowa i pozytywna. Z racji swojej natury, zachęca ona do eksploracji. W ten sposób, inne osoby zaczynają przejawiać pragnienie znalezienia źródła tych wnoszących świeżość energii, a które zaczęli odczuwać w swoich indywidualnych polach energetycznych.

Nasza praktyka ma moc zmiany biegu rzeczy. Ale żeby tak się stało, musimy ją stosować. Uczenie się jak zachować koherencję, to sztuka autentyczności. Prowadzi ona do potężnych następstw, które potrafią przetransformować negatywne pole emocjonalne naszej planety, w pozytywne pole emocjonalne. Takiego rodzaju pozytywne pole, może nadać nam siłę napędową do odkrycia Wielkiego Portalu. Jest prawdziwie wielkim zaszczytem uczestniczyć w tym całym procesie. Bez względu na to czy już jesteś praktykiem, czy zastanawiasz się nad dołączeniem do nas, czy po prostu zaciekał ci ten temat, witam cię z wdzięcznością, współodczuwaniem, przebaczeniem, skromnością, zrozumieniem i dzielnością jako kompan eksploracji, podczas naszej wspólnej podróży po tej niesamowitej planecie, którą nazywamy Ziemia.



## WSKAZÓWKI POMOCNE W PRAKTYCE

*Ten kto kocha kwiaty, jest na ścieżce serca. Ten kto zna wysiłek wspinaczki na szczyty, jest na ścieżce serca. Ten kogo myśli są czyste, jest na ścieżce serca. Ten kto zna najwyższe światy, jest na ścieżce serca. Ten kto jest gotów na Nieskończoność, jest na ścieżce serca. A zatem, wezwijmy wszystkie serca do urzeczywistnienia Źródła.<sup>38</sup>*

Poniżej zamieszczono informacje, które mogą być pomocne w praktyce kiedy-która-jak. Z częścią z nich spotkałeś się już w scenariuszu *Nowy Dzień z Życia*, opisanym w sekcji trzeciej. Owa lista charakterystycznych elementów i wskazówek jest o tyle interesująca, że powstała ona z praktyki samej w sobie. Innymi słowy, nasze osobiste doświadczenie w praktyce kiedy-która-jak, tworzy zasób wiedzy i mądrości, który służy nam jako poradnik do dalszego usprawniania praktyki.

Wskazówki te możesz również postrzegać jako *większy etap jak* praktykowania samo-panowania emocjonalnego. W chwili gdy uczymy się *jak* stosować cnoty serca w ramach szkieletu-konstrukcyjnego, uczymy się również *jak* stosować technikę kiedy-która-jak w ramach większego szkieletu-konstrukcyjnego samo-panowania emocjonalnego. Inaczej mówiąc, są to wskazówki odnośnie tego, jak monitorować i regulować swój własny stan psychologiczny, w celu zwiększenia skuteczności praktykowania samo-panowania emocjonalnego.

Wiele z tych wskazówek i terminów znaleźć można w innych duchowych praktykach pod różnymi nazwami. Bez względu na to, czy praktyki te są starożytne czy współczesne, ze świata wschodu czy zachodu, religijne czy filozoficzne, to są one zaskakująco podobne, gdyż wszystkie te praktyki, wliczając kiedy-która-jak, bazują na naszej wspólnej ludzkiej psychologii. W ten sposób, pod zewnętrzną warstwą naszych uwarunkowań kulturowych, leży esencja ludzkości ze wszystkimi jej komponentami fizycznymi, psychologicznymi i duchowymi. Każda praktyka, której zadaniem jest integrowanie tych komponentów, zrodzi strategie potrafiące osiągnąć tenże cel przy minimalnym zużyciu energii. Fakt, że w różnych kulturach mają one różne nazwy, nie neguje ich użyteczności i skuteczności, tak długo jak przykładamy się do praktyki.

### Akceptacja

Termin ten jest blisko powiązany z ustąpieniem. Reprezentuje on postawę otwarcia się na zaakceptowanie rzeczywistości danej sytuacji. Akceptacja jest rozluźnieniem stanu zapierania się. Ma ona szczególnie potężne działanie przy stosowaniu cnot serca wobec siebie samego. Akceptacja ma wiele wspólnego z dzielnością, skromnością i przebaczeniem. Nawet jeśli zaakceptujemy przeróżne negatywne prawdy w różnych obszarach naszego życia, to wciąż mogą pojawić się w nim sytuacje, gdzie będziemy generować negatywne myśli, uczucia, postawy i zachowania, które musimy na bieżąco neutralizować. Robimy to poprzez stawienie im czoła, zaakceptowanie ich takimi jakie są oraz poprzez kontynuowanie naszej praktyki samo-panowania emocjonalnego.

<sup>38</sup> Serce, para. 390.



Dużą przewagą jaką posiadamy w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami jest wiedza, iż możemy praktykować samo-panowanie emocjonalne poprzez praktykę kiedy-która-jak oraz różne zaprezentowane nam ćwiczenia medytacyjne. Ostatecznie, w jakimkolwiek przypadku, gdy z akceptacji swoich negatywów przejdziemy w akceptację swoich pozytywów, nasza postawa akceptacji ulegnie kompletnej przemianie. Wejdziemy w nowy etap rozwoju wtedy, gdy akceptacja stanie się równoznaczna ze staniem się twarzą w twarz wobec prawdy o naszym indywidualnym rozwoju wymiarowym z trzecio-wymiarowej ego-osobowości w wyższej wymiarową duszo-osobowość.

### Zestrojenie

Jest to umiejętność utrzymywania swojego ośrodka centrującego w stanie otwartości wobec serca energetycznego oraz sześciu cnót serca promieniujących z wyższej jaźni. Kiedy pojawiają się okoliczności, sytuacje lub doznania spychające nas w kierunku ego-osobowości – która zmienia nasze emocje na negatywy – my dokonujemy ponownego zestrojenia, przypominając sobie o wykonaniu medytacji matrycy sześciu cnót serca. Czynność ta przywraca nasze zestrojenie z wyższymi częstotliwościami serca i duszy.

### Świadomość

Pamiętanie o byciu obecnym w chwili, przez cały dzień. Jest to ważne dlatego, gdyż umożliwi nam wykrycie kiedy zastosować cnoty serca do doznania. Pamiętaj, że doznanie obejmuje również ciebie samego. Obejmuje ono *twoje* myśli, uczucia, postawy, zachowania, zwyczaje oraz reakcje na twoje codzienne doświadczenia od-chwili-do-chwili.

### Konsekwencja

Nie sposób przecenić jak bardzo potrzebna jest konsekwencja. Wkładanie wiele energii w praktykę kiedy-która-jak, po czym zapominanie na długi czas o praktyce w ferworze innych aktywności, na długą metę nie przyniesie skutecznych efektów. Kroczenie umiarkowaną, wyśrodkowaną ścieżką to wypróbowana i sprawdzona postawa do większości dyscyplin, zwłaszcza do subtelnych praktyk psychologiczno-duchowych. Ustalenie sobie planu postępowania i staranie się mu sprostać, jest bardzo pomocnym narzędziem. Recz jasna, nie zawsze jest możliwość pełnego trzymania się planu, ale już sam fakt, że masz plan do którego możesz wrócić, stanowi ogromną przewagę przy utrzymywaniu konsekwencji w praktyce.

### Kryzys

W różnych momentach naszego życia, wszyscy doświadczamy kryzysów. Mimo że są to często bardzo trudne sytuacje do przejścia, to stwarzają one również sposobność nauczenia się ważnych lekcji przedkładanych przez życie. Praktykując w czasie kryzysu technikę kiedy-która-jak, możemy nabyć szereg wartościowych informacji.





## Efekty Praktyki

Kilka z następstw stosowania praktyki.

- **Wyłonienie się.** Czyli zwiększanie się częstości pojawiania się cnót serca w naszej świadomości. Angażując się w stosowanie praktyki, przyciągamy cnoty serca. To nadaje rozpęd w kierunku samo-panowania emocjonalnego oraz bliższego połączenia z wyższą jaźnią.
- **Empowerment.** Zwiększanie się naszych umiejętności obsługi systemu emocjonalnego, sprawia że czujemy się bardziej dojrzaלי. Zamiast być ofiarą naszych przystawek i żądy emocjonalnych, to w coraz większym stopniu jesteśmy w stanie nimi zarządzać.
- **Wolność do Bycia Sobą.** Prawdopodobnie powinno to się czytać jako: wolność do bycia swoją *prawdziwą* jaźnią (freedom to be yourself – freedom to be your *real* self). Wraz z tym jak coraz bardziej dostrajamy się do serca energetycznego i duszy, nabywamy pewność i odczuwamy pełną miłość jedność z całym życiem. To daje nam wolność do bycia sobą oraz pozwala zrzucić maskę ego, wraz z jego strategiami obronnymi.
- **Zintensyfikowane Światło.** Oznacza to, że nasz intuicyjny wgląd zyskał większy stopień zaawansowania poprzez stosowanie praktyki. Owe nowe światło zwiększa naszą zdolność skutecznego stosowania sześciu cnót serca. Wraz z rozwojem naszego wglądu intuicyjnego, zwiększa się również nasza umiejętność precyzyjnego uruchamiania i transmitowania cnót serca.
- **Szybkie Zestrojenie.** Gdy tylko zdarzy się, że doświadczamy trudnych doznań emocjonalnych generujących negatywne emocje, z pomocą przychodzi nam konsekwentna praca z techniką kiedy-która-jak, dzięki której dysponujemy umiejętnością zestrojenia się ze swoim sercem i jego cnotami. Zamiast wpadać w emocjonalny zgiełk sytuacyjny, możemy znacznie szybciej powrócić do równowagi, ponieważ rozwinęliśmy w sobie ukierunkowanie na serce oraz na energetyki wyższej jaźni – sześć cnót serca.
- **Odświeżona Energia.** Zdolność do podtrzymywania zestrojenia z sercem energetycznym zwiększa naszą energię na wszystkich poziomach naszej istoty. Ponadto, utrzymując zestrojenie z naszymi wyższymi częstotliwościami, znacznie szybciej odzyskujemy energię.

**Zamiar.** Zamiar jest motorem napędzającym praktykę. Słowo to jest powiązane z pragnieniem i wolą. „Życie z Głębi Serca” porusza kwestię pragnienia. W tym przypadku, błędnie ulokowane pragnienie opisane jest jako przeszkoda dla praktyki kiedy-która-jak. W przypadku tym, pragnienie odnosi się do naszego łaknienia treściwości, naszego łaknienia pokarmu duchowego. Pragnienie poszukiwania prawdy zakreśla pełne koło, wówczas gdy pragniemy praktykować prawdę, którą odczuwamy w naszym sercu. Kiedy już w sercu naszym gości właściwe pragnienie, używamy woli do aplikowania naszych uczuć w działania. Posiadłszy takie pragnienie, aktywujemy nasz zamiar sercowo-umysłowy. Zamiar ten jest siłą niezbędną do skutecznej praktyki kiedy-która-jak. Bez zamiaru, tracimy precyzyjne niczym laser umiejętności dokonywania



transferu energii. Zamiar to naprowadzająca siła woli, a wola to napędzająca moc pragnienia.

**Wyczekiwanie na Rezultaty.** Rezultaty praktyki staną się widoczne z biegiem czasu. Nie ma potrzeby wyczekiwania na nie, gdyż to one znajdują ciebie. Efekty naszego zaangażowania się w praktykowanie cnót serca, rozkwitną niczym kwiaty, których jednego dnia nie można nigdzie znaleźć, a drugiego dnia niespodziewanie pokryją całe nasze podwórko. Przywoływanie cnót serca to naturalna czynność naszego ludzkiego ducha, stąd następstwa twoich zamiarów sercowo-umysłowych również będą naturalne.

**Podtrzymująca Perspektywa.** Równoznaczna jest z perspektywą postrzegania przez duszę czy też wyższą jaźń ograniczonego i ograniczającego środowiska rzeczywistości trzecio-wymiarowej. Poświęć trochę czasu na przestudiowanie większego szkieletu-konstrukcyjnego omówionego w sekcji 2. Nawet jeśli postrzeganie takie wydaje się tobie zbyt złożone lub zbyt dziwne, aby w nie wierzyć, to chociaż pozwól sobie na bezstronne jego przeczytanie z otwartym umysłem i sercem.

W dużym skrócie, perspektywa duszy wygląda następująco: Ty – jako cząstka świadomości duszy rozbudowanej na obszar czasoprzestrzeni trzeciego wymiaru – jesteś jedną z miliardów zindywidualizowanych jaźni, które uczestniczą w wielkim eksperymencie uduchawiania materii poprzez ducha wcielonego w materię. Ty – jako ego-osobowość, przekształcona teraz w praktyka samo-panowania emocjonalnego – starasz się wysubtelnić swoje pole energetyczne, tak aby potrafiło ono wyrażać mniej zagęszczone energie twojego wyższego odpowiednika, którym jest dusza.

Może to zabrać trochę czasu, dlatego bądź cierpliwy i nie zniechęcaj się gdy stracisz na moment kontrolę, uosabiając stan viral negatywny. Dokonaj wtedy ponownego zestrojenia. Przypomnij sobie większy obraz rzeczy, szerszą praktykę, kosmiczny szkielet-konstrukcyjny, z którego zostałeś powołany do życia po to, aby wspierać wielki eksperyment Pierwszego Źródła.

**Radzenie sobie z Oczekiwaniem.** Jednym z najważniejszych aspektów praktykowania kiedy-która-jak radzenie sobie z oczekiwaniami wobec rezultatów. Kiedy wyrażamy cnoty serca do doznania, to czy robimy to oczekując jakiegoś z góry zdefiniowanego rezultatu? Jeśli oczekujemy określonej reakcji ze strony odbiorcy naszego transferu energetycznego, to nie zachowujemy neutralności. Oczekiwanie określonych zachowań i postaw od innych, w odpowiedzi na naszą praktykę, jest projekcją naszych własnych pragnień na te osoby.

Cnoty serca nie są narzędziem służącym do narzucania innym naszego osobistego sposobu postrzegania świata. Cnoty serca są wszechświatowymi energiami miłości, które przesyłamy innym bez żadnych osobistych poglądów i stronniczości. Wyzwaniem dla praktyka jest praca nad neutralizowaniem pragnienia ego, które polega na obieraniu sobie warunków „sukcesu”.

**Medytacja.** Korzystnym dla praktykowania samo-panowania emocjonalnego jest znalezienie każdego dnia chwili czasu na medytację. Możesz dopasować ten czas refleksji i retrospekcji adekwatnie do swoich potrzeb. Codzienne wykonywanie ćwiczenia medytacyjnego Cykl Wzrostowy jest dobrym sposobem



na początek. Każdy kto jest poważnie zainteresowany praktykowaniem kiedy-która-jak, powinien pracować nad rozwijaniem przyzwyczajenia do codziennej medytacji. Rozwijając w swoim życiu sztukę medytacji, osoba taka będzie już odpowiednio przygotowana do sytuacji, w której zaprezentowane zostaną nowe ćwiczenia dla ścieżki samo-panowania emocjonalnego.

**Neutralność.** Stosowanie praktyki kiedy-która-jak potrzebuje stanu równowagi. Musimy uczyć się jak zachować neutralność, w tym sensie, że nie faworyzujemy tego co jest dobre, ani nie potępiamy tego co jest złe. Nie patrzymy z pogardą na nasze niedociągnięcia, ani nie sławimy naszych sukcesów. Oceniamy całą sytuację i doznanie bez stawiania za lub przeciw komukolwiek i czemukolwiek. Przesyłamy cnoty serca i pozwalamy wolnej woli ich odbiorców zaakceptować lub odrzucić to, czym zostali obficie obdarowani. Jako, że sami jesteśmy obficie obdarowywani cnotami serca przez Pierwsze Źródło, przekazujemy je innym jako dary serca. W duchu prawdziwego obdarowywania, transmitujemy cnoty serca do innych w postaci *podarunków, niczego nie oczekując w zamian, ciesząc się z samej czynności obdarowywania*. To wszystko, co możemy zrobić w kwestii transmitowania cnót serca.

**Obserwacja.** Stan naszej świadomości sytuacyjnej znajduje się nie w trybie biernym, lecz aktywnym. Obserwujemy, co dociera w zasięg naszej świadomości. Do wewnętrznej obserwacji zaliczają się nasze myśli, uczucia, postawy, zachowania, zwyczaje oraz reakcje na doświadczenia od-chwili-do-chwili. Obserwujemy owe treści świadomości nie patrząc na siebie jako na kogoś, kto jest dobrą lub złą osobą, ale jako na mistrza, który zarządza energią dla dobra duchowego wzrostu i wsparcia.

**Poświęcenie.** Słowo to ma swoje odniesienie do sporej części pracy wykonywanej przez każdego praktyka kiedy-która-jak oraz każdego poszukiwacza samo-panowania emocjonalnego. Momenty kiedy znajdujesz się pośrodku najtrudniejszych sytuacji emocjonalnych są tymi, w których twoja ego-osobowość będzie stawiać opór twoim próbom zainicjowania wyrażania cnót serca.

Mówiliśmy wcześniej o bólu chwili, kiedy to sytuacja jest po prostu zbyt bolesna, aby zebrać własne energie serca do uruchomienia praktyki. Jednakże, istnieją też takie momenty, w których dotykasz drażliwych kwestii, na których spoczywa twoja egoistyczna część życia. Kiedy zaczynasz przyglądać się tym kwestiom, ego-osobowość użyje każdej broni ze swojego arsenału, aby tylko nie dopuścić do wkroczenia serca na jej terytorium.

Ból emocjonalny jaki odczuwasz w chwili zdania sobie z tego sprawy, spowodowany jest twoją decyzją o aktywowaniu cnót serca i zrobieniu *dokładnie odwrotnie* niż to, co nakazywałaby ego-osobowość. Twoja decyzja o przyłączeniu się do sił serca i wyższej jaźni, stanowi początek końca dominacji ego-osobowości w twoim życiu. Ból jaki odczuwasz w czasie tej bitwy jest poświęceniem rozbrajającym mury obronne ego.

Poświęcenie obejmuje rezygnowanie przez ego z przeciwstawiania się zmianom. Zmiany często napotykają opór, a to właśnie ten opór ego przed zmianami, tworzy ból. Co najważniejsze, nie mamy tu do czynienia z ofiarną śmiercią ego, ale z poświęceniem jego fortyfikacji, które przeciwstawiają się wszelkim czynnikom zagrażającym istnieniu ego-osobowości. Nie jest to ofiarna śmierć



ego, ale jego transformacja do postaci wyspecjalizowanego instrumentu nieśmiertelnej duszy, wspierającego Pierwsze Źródło i Jego plan wobec gatunku ludzkiego.

**Wrażliwość.** Oznacza stopień w jakim potrafimy wykrywać strumień informacyjny wpływający do naszej świadomości. Im bardziej pozostajemy świadomi, tym możemy zebrać więcej informacji o sytuacji lub doznaniu.

**Test Teorii.** Czyli bezstronne wysłuchanie praktyki. Innymi słowy, jeżeli praktyka ta i wspierające je idee rezonują z tobą – *to praktykuj ją*. Czytanie tego dla ekscytowania się nowym nauczaniem duchowym lub dla rozrywki, gdy w tym samym czasie kontynuuje się praktykowanie wzorców społecznych jako ego-osobowość, mija się z celem. Obecny czas jest decydującym w historii Ziemi. Dlaczego mielibyśmy przegapić bardzo dobrą okazję uczestniczenia w wielkim wydarzeniu z powodu bycia cynicznym lub przesadnie sceptycznym.

**Ból Chwili.** Ważne abyśmy zdawali sobie sprawę, że gdy dochodzi do szczególnie bolesnego emocjonalnie zdarzenia lub doznania, to możemy znajdować się w zbyt bolesnym położeniu, aby wykonać praktykę kiedy-która-jak. Jest to naturalne i powinno być zaakceptowane takim jakim jest. Kiedy już ból nieco opadnie, możemy zastosować cnoty serca, które według nas będą najkorzystniejsze dla tego szczególnego doznania.

Mała uwaga. Podczas doświadczania chwil bólu, pomocnym jest pozostać świadomym na to, co się dzieje oraz obserwować ból. Wskazówka ta może wydawać się dziwną, ale przyjmując psychologiczną pozycję obserwatora, ból jakoś maleje lub przynajmniej odczuwamy go inaczej, niż gdybyśmy byli nim w pełni zaabsorbowani.

**Śledzenie.** Prowadzenie psychologiczno-duchowego dziennika własnej praktyki może być pomocnym narzędziem przy śledzeniu swojego postępu. Po kilku miesiącach, możemy spojrzeć na nasze doświadczenia oraz to jak radziliśmy sobie z wieloma różnymi doznaniem na ścieżki naszej praktyki.

**Wzloty i Upadki Praktyki.** Tak jak odnośnie wszystkiego w życiu, tak również przy praktykowaniu kiedy-która-jak, mamy swoje lepsze i gorsze dni. Przy pracy nad emocjami jest to szczególnie widoczne. W niektóre dni możemy przebywać więcej czasu w stanie negatywnym, niż w pozytywnym. Dlatego też, dobrze jest rozwinąć w sobie postawę neutralności, w której nie przesadzamy w gloryfikacji naszych sukcesów, ani nie pogrążamy się zbyt w naszych niepowodzeniach. Obierając środkową ścieżkę prowadzącą między tymi dwoma przeciwieństwami, unikniemy przywiązań do wyników, lub jak określono to wcześniej, oczekiwania na rezultaty. Postawa akceptująca wzloty i upadki pomaga również złagodzić strome odcinki toru emocjonalnej kolejki górskiej, którą jeździmy każdego dnia. Teraz przynajmniej dysponujemy narzędziami i metodami do nauczenia się kierowania torem ruchu.

Ważną rzeczą do pamiętania jest fakt, że wszyscy posiadamy centrum grawitacji emocjonalnej. Możemy na krótszy lub dłuższy czas dostać się pod szturchnięcia rozmaitych sytuacji emocjonalnych, lecz determinacja pozostawania zestrojonym z cnotami serca, w bardzo skuteczny sposób pomoże nam przywrócić nasze emocjonalne centrum grawitacji.



## NOTATKI NA TEMAT CNÓT SERCA

*Nawet przemierzając każdą ścieżkę, nie byłbyś w stanie odkryć ograniczeń duszy. (Heraclitus)*

### Zestaw Medytacji – Wypisy z Dziennika

Poniżej zamieściłem kilka przykładowych wypisów z mojego dziennika na temat cnót serca. Powstały one w ramach mojej praktyki codziennej medytacji. Wypisy te należy traktować jedynie jako przykłady, a jeśli dostarczają one komuś pomocnych wglądów w cnoty serca, to tym lepiej. Wypisy przedstawione są w porządku chronologicznym, tyle że usunąłem z nich daty (pochodzą one z okresu wiosny 2006). Możesz zauważyć, że kolejność cnót serca w poniższych opisach, różni się od tej stosowanej w tym poradniku. Jest tak dlatego, gdyż używając diagramu opublikowanego w skrypcie „Sztuka Autentyczności: Imperatyw Duchowy”, medytowałem nad cnotami serca zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Poza faktem usunięcia moich typowo osobistych informacji oraz korektą gramatyki i pisowni, wypisy te odzwierciedlają moje myśli i uczucia na czas ich zapisu. Każdy z paragrafów reprezentuje wszystkie lub część komentarzy danego dnia.

### Wdzięczność

Najintensywniejszym impulsem jaki dotarł do umysłu było to, że wdzięczność powiązana jest ze świadomością sytuacyjną. Nie ze zwykłą świadomością sytuacyjną, ale ze zdecentralizowaną świadomością sytuacyjną. Wydaje się, że tylko z poziomu takiego rodzaju świadomości sytuacyjnej możliwe jest przejawianie prawdziwej wdzięczności za swoje życie oraz za wszystkie detale je budujące.

Innym czynnikiem wpływającym na wdzięczność jest wrażliwość. Jakim stopniem wrażliwości nacechowany jest stan czyjejś świadomości sytuacyjnej? Niewrażliwość to duża sprawa we współczesnej kulturze zachodu, spowodowana materialistyczną i porozbijaną na kawałki naturą naszego życia. A zatem, wrażliwość pełni ważną rolę w kwestii głębi czy też jakości naszej wdzięczności wobec życia. Jeśli w głównej mierze nastawieni jesteśmy na fizyczność, to będziemy przejawiać wdzięczność wobec fizycznych rzeczy świata. Jeśli rozwinęliśmy w sobie szacunek do życia, to wdzięczność nasza rozszerzy się na obszar wiedzy odczuwanej sercem oraz wspomnień pogłębiających naszą wdzięczność.

Kiedy odczuwam wdzięczność, spowodowane jest to uczuciem połączenia z życiem oraz z całością jego piękna. Takie podejście należałoby uznać jako duchowe.

Myśli dzisiaj były nieco pogmatwane. Uświadomiłem sobie, że nie chciałem wkopać się w czysto mentalną kontemplację nad „wdzięcznością”, ale że chciałem także to poczuć. Zauważenie tego może być ważnym krokiem, gdyż sugeruje to, iż „inteligencja” wdzięczności oddziaływała na moją świadomość.



## Skromność

Początkowy ból bycia pokornym w rzeczywistości jest uwolnieniem się spod tyranii ego-osobowości, a początkowe uczucie bycia poniżonym to nic innego jak pozwolenie egoizmowi na odejście i pozwolenie postawom osoby na wyjście ku nowej wolności zbalansowanych relacji z innymi i całym światem.

Skromność jest wiedzą serca odnośnie tego, jak i gdzie osoba wpasowuje się – niczym fragment mozaiki – w świat duszy.

Skromność hamuje egoizm.

Skromność jest jak upragnione poznanie prawdziwej wiedzy na temat swojej roli w schemacie całości. W odniesieniu do wszystkiego pozostałego, jest ona odstępowaniem od zniekształconego, iluzorycznego obrazu „formy życia jednostki”. Odstąpienie od swoistej struktury ego, pozwala na doprowadzenie do porządku świadomości, która znajduje się w ścisłym zestrojeniu z planem duszy.

Wygląda na to, że wypełnia mnie dziś skromność bardziej niż zdaję sobie z tego sprawę. Bycie przepełnionym skromnością jest uczącym pokory doświadczeniem.

Skromność to nic innego jak osoba w całej swej okazałości. W ten sposób, możemy powiedzieć, że staranie się być skromnym jest staraniem się być samym sobą, bez żadnych masek i obrazów. Bycie skromnym oznacza bycie odchwili-do-chwili duszą. Bez względu na to, czy w danej chwili ktoś nakłada obiad czy prowadzi wykład, to wciąż jest to ta sama jaźń, która przez cały czas jest obecna.

Tak jak w przypadku ciał niebieskich, pomiędzy którymi panują zbalansowane relacje wzajemnego usytuowania, tak i my znajdujemy się w stanie skromności, wtedy gdy nasze relacje z innymi i nami samymi są zbalansowane. Harmonia ciał niebieskich i skromność mogą mieć ze sobą wiele wspólnego.

## Dzielność

Moja pierwsza myśl na temat dzielności dotyczyła kwestii bycia na tyle odważnym, aby stanąć w obronie tego, w co się wierzy.

Dzisiaj myślałem o dzielności w kontekście uczciwości i sprawiedliwości. Jeśli dzielność przeciwstawia się niesprawiedliwości stając w obronie cnót serca, to musi wyjść na światło dzienne sprawiedliwość. Myślałem o wszechświatowym poczuciu uczciwości. Wydaje mi się, że taki rodzaj uczciwości na ogół wykracza poza język i kulturę, z wyjątkiem najbardziej restrykcyjnych poglądów religijnych.

Dzielność cechuje paradoksalność, w tym sensie, że jej wierzchnia warstwa rozumiana jest z łatwością – stawanie w obronie tego, w co się wierzy. Z tego



powodu, mają rację bytu drugorzędne cechy takie jak: męstwo, waleczność, heroizm itp. Jednakże, ważniejszą dla mnie kwestią jest pytanie: „Skąd wiem, że moje przekonania są bardziej słuszne od przekonań drugiej osoby? Czy rację ma chrześcijanin czy muzułmanin? Czy w kwestii definiowania rzeczywistości, nauka ma większą słuszność niż religia? Czy w kwestii ustanawiania prawa, państwo ma większą słuszność niż jednostka? Czy jedna osoba jest dzielniejsza od drugiej, kiedy dochodzi do bronięcia czyichś wierzeń? Kto ma największą słuszność?”

W pewnym momencie dzielność musi wesprzeć jaźń osoby, jako rozum przynoszący głębsze zrozumienie, wtedy pomniejsze prawdy ulegają zastąpieniu bardziej kompletnymi prawdami. Jeśli ludzie trzymają się „prawd” mówiących, że rozum i zrozumienie okazują się być niekompletnie (a nawet fałszywe), to oszukują samych siebie.

Pozostaje jednak wielkie pytanie: Skąd wiemy, że siła naszych przekonań (dzielność) jest uzasadniona? Wydaje mi się, że fundamentem i podstawą dzielności musi być jakaś forma stałego monitorowania wierzeń jednostki na temat jej moralności i etyki, uczciwości i spokoju ducha. Pochodzenie adresu początkowego takich pomiarów jest trochę tajemnicze. Czy mają one swoje źródło w sercu energetycznym, które z kolei generuje je z duszy, a ta otrzymuje je bezpośrednio od Pierwszego Źródła poprzez Inteligencję Źródła? Wierzę, że jest to prawda, ale dlaczego w to wierzę? Wierzenie to daje mi dzielność, ale jak owe wierzenie dotarło do mojego umysłu i serca?

Jeśli zacznę mieć wątpliwości co do moich wierzeń wyznaniowych, ale nie potrafię stawić czoła takim myślom bez obecności ogromnego poczucia winy i strachu, to nie praktykuję dzielności. Lecz jeśli potrafię stawić czoło owym wewnętrznym zmianom (wytworzonym przez rozum i zrozumienie) oraz uhonorować moją transformację, to wtedy praktykuję dzielność.

## Współodczuwanie

To, co mnie uderzyło, to zauważenie, że nie odczuwałem współodczuwania, a jedynie o nim myślałem. W pierwszej chwili zaniepokoiło mnie to, lecz później zdałem sobie sprawę, że nasze codzienne życie tak intensywnie zalewane jest informacjami o ludzkim cierpieniu, że aż człowiek staje się już bez czuciowy na to wszystko. Myślałem o współodczuwaniu w kontekście wielkich mas ludzkości i nie potrafiłem się z nimi połączyć.

Kiedy odczuwam współodczuwanie, to najczęściej jest to następstwo rozpoznania, że dana sytuacja ma rację bytu tylko z powodu nieudanego porozumienia, nieudanego zrozumienia, nieudanego zaangażowania się w zrozumienie sytuacji drugiej osoby lub grupy osób. Komplikacje powstałe na wskutek niewiedzy, powodują odczuwanie współodczuwania i smutku nad sytuacją ludzkości.

Współodczuwanie skojarzyło mi się z sytuacją tracenia niewinności przez dziecko. Niemowlę przychodzi na świat ze sposobnością doświadczenia nowego życia, myśląc o tym, w pewnej chwili zaczynam odczuwać współodczuwanie



zrodzone ze smutku, kiedy to dociera do mnie, że taki noworodek lada moment wpadnie w sidła niewiedzy i uprzedzeń jego własnych rodziców, społeczeństwa i kultury, mimo że każdy z nich ma jak najlepsze intencje.

Współodczuwanie jest pragnieniem złagodzenia cierpienia innych. Patrząc na nie pod tym kątem, zauważyłem że moje życie wyrażało współodczuwanie za pośrednictwem edukacji. Mówiąc to mam na myśli, że od zawsze silnie identyfikowałem się z ideą wnoszenia światła w życie innych poprzez moje eseje, rozmowy lub porady. A zatem, moje poczucie współodczuwania opiera się nie tyle na płaszczyźnie fizycznej, co bardziej na płaszczyźnie typowo subiektywnej.

Współodczuwanie jest wychodzeniem komuś czemuś naprzeciw, w celu poprawienia jego położenia, poprzez złagodzenie zbędnego cierpienia. Słowo cierpienie w tym kontekście oznacza wszystko to, co nie dopuszcza światła duszy i ducha do zagoszczenia w życiu jednostki. Myślę, że współodczuwanie może być wyrażane na różne sposoby. Zależy to od uzdolnień i pragnienia danej osoby.

## Zrozumienie

Zrozumienie jest interesującym zagadnieniem. Jak dla mnie, wydaje się być ono najbardziej oczywistą spośród cnót serca (a może tylko jedyną), która łączy serce i umysł. Zdecydowanie istnieją przynajmniej dwie formy zrozumienia. Jedna z nich to rozumienie, że  $1+1=2$ , czyli rozumienie znaczenia słów i znaków. Druga z nich to rozumienie tego, jak dana osoba „czuję się” w danej sytuacji lub położeniu. Zrozumienie wedle drugiej definicji połączone jest z sercem, a zgodnie z pierwszą połączone jest z umysłem.

Ponadto, zrozumienie jest bardziej dogłębne, aniżeli wiedza. Mogę posiadać wiedzę na dany temat i mimo to go nie rozumieć, lecz nie mogę rozumieć czegoś bez posiadania wiedzy na tego temat.

Kiedy zastosować je do informacji i wiedzy, zrozumienie posiada głębię i wielopoziomowość. W następstwie czego, wnioski wyciągnięte z każdego poziomu zrozumienia są względnymi prawdami. Prawda całkowicie zależy od jej własnego poziomu, tym niemniej ulega ona ciągłej przemianie wraz z tym, jak nowa wiedza i nowe zrozumienie tworzą prawdę, która jest bardziej precyzyjna od poprzedniej „prawdy” lub wniosków. Pytanie brzmi: „Co powoduje pragnienie szukania bardziej precyzyjnej informacji i wiedzy?” Sądzę, że motorem tym jest serce albo dusza.

Aby zacząć rozumieć inną osobę, musimy mieć wiedzę na temat tej osoby. Posiadając więcej informacji, możemy zacząć lepiej ją rozumieć. Lecz sama wiedza nie wystarczy i zrozumienie nie jest w stanie zrobić kroku naprzód, jeśli nie potrafimy wyjść poza szkielet-konstrukcyjny naszej własnej „pozycji” jako jednostka. Chodzi tutaj o pozycję ego-osobowości. Nie możemy być obiektywni, jeśli nie jesteśmy w stanie zdecentralizować naszego poczucia jaźni. W konsekwencji czego, nasze zrozumienie będzie ograniczone i zniekształcone. Oznacza to, że bez udziału serca nasze wnioski lub prawda o kimś „innym”





będzie niekompletna lub nawet stronicza, gdyż to rolą serca jest nawiązywanie kontaktu z kimś „innym”.

Co to znaczy, że nasza wiedza znajduje się w sprzeczności z naszym zrozumieniem? Czy „wiem” to samo, co „rozumiem”?

A zatem, możemy myśleć za pomocą głowy i/lub za pomocą serca. Jednakże, myślenie nie jest wyczuwaniem. Wyczuwanie wiąże się ze świadomością, ale nie koniecznie musimy zachowywać świadomość, aby móc wyczuwać. Tym niemniej, wierzę że wyczuwanie przy udziale pełnej koncentracji, to potężny tryb funkcjonowania świadomości sytuacyjnej. Jest on sekretem kreatywności oraz sprawnego zarządzania doświadczeniem życiowym. Pytaniem jest, gdzie podczas wyczuwania powinna być ulokowana nasza uwaga? W głowie czy w sercu?

## Przebaczenie

Najbardziej oczywistą rzeczą dla mnie w kwestii przebaczenia, jest jego powiązanie z czasem – a mówiąc dokładniej, z przeszłością. Jeśli nie jesteśmy w stanie lub nie mamy ochoty komuś przebaczyć, oznacza to, że utknęliśmy w przeszłości, że zostaliśmy schwytni i uwięzieni przez przeszłość. Wszystko to, co uniemożliwia nam życie w teraźniejszości, powoduje szkody w naszym doświadczeniu i rozwoju jako ludzie.

Jasnym jest, że jeśli nie potrafimy uwolnić się od naszej przeszłości, to nasz postęp w pracy z pozostałymi cnotami serca będzie niewielki. Ego-osobowość jest zamknięta w okowach czasu, ale dusza wykracza poza granice czasu. W ten sposób, serce energetyczne w obrębie którego istnieje dusza, również powiązane jest z bezczasowością. Dlatego też, przebaczenie jest kluczem dostępu do pozostałych cnót serca, gdyż wyzwala nas ono z niewoli czasu.

Co jest czynnikiem pozwalającym na zaistnienie przebaczenia? Częściowo jest nim gotowość pozwalająca na odejście okoliczności oraz krzywd, jakie wierzymy, że zostały nam wyrządzone (bez względu na to, czy mamy co do nich rację, czy nie).

Jeśli dana osoba żyje z głębi serca, praktykując sztukę autentyczności, to dlaczego przebaczenie miałoby być dla niej czymś niezbędnym? Jeśli komuś przebaczam, to sugeruje to, że obwinałem kogoś lub jakąś grupę za skrzywdzenie mnie. Czy zatem, „niewłaściwym” jest rozpoznawanie tych, którzy kogoś skrzywdzili? Nie, o ile nie trzymamy się kurczowo owego poczucia bycia skrzywdzonym. To przywiązanie się do krzywdy – użalanie się nad sobą – jest tym, co niepotrzebnie przedłuża nasze cierpienie. W chwili gdy skrzywdzono nas i spowodowano nasze cierpienie, nasze przywiązanie do tej okoliczności doprowadza do tego, że pragniemy potępić i ukarać kogokolwiek lub cokolwiek, co spowodowało owe cierpienie. Chcemy, aby ten ktoś również cierpiał.

Przebaczenie neutralizuje pragnienie zemsty. Co z tymi, którzy że tak powiem, chcą wymierzać sprawiedliwość? Kwestia ta wchodzi w obszar przepisów prawnych danego społeczeństwa i wykracza poza pole osobistego przebaczenia. Przebaczenie jest bardziej subiektywną postawą, stanem umysłu, aniżeli



zdefiniowaną procedurą. Przebaczenie jest czymś trwałym. Rozpoznaje ono nadużycia, ale ich nie rozpamiętuje, ani nie dąży do wydłużania wiążącego się z nimi poczucia winy, jako „kary” dla winowajcy. Dotyczy to w równym stopniu czyjegoś własnego zdawania sobie sprawy z niewłaściwego postępowania, jak i poczucia winy.

## PODZIĘKOWANIE I ZAPROSZENIE DO PRAKTYKI

Słowa te skierowane są do ciebie, praktyka, osoby która żyje na granicy pomiędzy twoim wyższym odpowiednikiem, duszą, a twoim dobrze ci znanym odpowiednikiem, ego. Do czasu twoich narodzin jako praktyko-jaźń, my, sześć cnot serca, byliśmy bezsilne w kwestii wniesienia w twoje życie całkowitości. Jednak twoja decyzja poznawania ścieżek serca jest niezwykle mile widziana. Dlatego też my, jako drużyna, dziękujemy tobie za pomaganie nam w pomocy tobie. Ci z was, którzy są niepewni zaprezentowanych tu myśli i uczuć, prosimy o przyjęcie poniższych słów *tak jakbyście* byli praktykami techniki kiedy-która-jak.

**Ja jestem Dzielnością.** Praktyku, wcześniej nosiłeś atrapę mojej obecności, lęk, który wszędzie towarzyszył twojemu ego. Lęk lubił występować w przebraniu panikarza lub brutala – lojalnych strażników twojego ego. Kiedy do twojej świadomości zawitało intensywne światło zrozumienia, zdałeś sobie sprawę z tego, że lęk odciągał cię od twojego naturalnego dążenia w kierunku samo-panowania emocjonalnego. Twoje przebudzenie jako praktyk, pozwoliło mi zawitać w twojej świadomości, obdarowując cię siłą i odwagą do stawiania czoła twojej sytuacji i odnajdywania nowej ścieżki.

**Ja jestem Zrozumieniem.** Twoje pragnienie pojęcia natury twojego życia, twoich relacji i twojego świata bez udziału filtra twojej ego-osobowości, spowodowało że pojawiłam się w spektrum twojej obecności. Światło, które przynoszę może świecić prawdziwie jedynie wtedy, gdy maska ego nie odfiltrowuje moich promieni. Promieniuje światłem mądrości duchowej. Będzie ono ciebie prowadzić z pełnym miłości zrozumieniem promieniującym z inteligencji serca. Nie byłoby to możliwe bez pomocy mojej kompanki cnot serca, dzielności.

**Ja jestem Współodczuwaniem.** Pojawiłam się w twoim życiu jako następstwo twojej zdolności do odczuwania, do myślenia i do życia poza warownymi granicami twojej ego-osobowości. Ilekroć odkryjesz, że twoje ego zbudowało nowy mur warowny blokujący moje pojawienie się, nie odpowiadaj na to poprzez niszczenie tego, z czym ego nie potrafi sobie poradzić, lecz buduj. Zamiast niszczyć, wezwij mnie i buduj. Skonstruuj w tym murze otwarte wejście, tak aby światło mojego współodczuwania mogło wpłynąć do świata twojego ego. Moja obecność pozwala na zrozumienie oraz przebaczenie, stąd też uczę twoje ego, że nie jesteś wrogiem, ale praktykiem. Jesteś tym, który wprowadza harmonię poprzez pozwalanie murom suwerenności pozostać na miejscu, jednocześnie konstruując przejścia umożliwiające zaistnienie bliskości z tymi wszystkimi, których spotykasz na swojej ścieżce.



**Ja jestem Przebaczeniem.** Znalazłam się w twoim życiu, dzięki twojej gotowości na uwolnienie się od pragnienia ego – zemsty. Prowadzące światło zrozumienia oraz miłosierdzie współodczuwania spowodowały uwolnienie mnie do uwolnienia ciebie. Zrzucam kajdany tych zdarzeń, które czynią ciebie więźniem przeszłości, i które nigdy nie pozwolą ci żyć w wykraczającej poza czas świętej chwili teraźniejszości.

**Ja jestem Skromnością.** Od zawsze pragnęłam zaoferować tobie dar mojej obecności, ale ego ciągle blokowało moje wejście swoimi murami lęku. Jest to dla mnie bardzo trudne, pojawić się w twojej świadomości bez pomocy moich przyjaciół cnót serca. Nie jestem mile widziana w świecie, który dzielisz z ego. Ilekroć samodzielnie próbuję wejść w twoje pole, bez obecności moich kompanów cnót serca, ty odczuwasz jedynie wypaczenie mojej obecności – upokorzenie, i nigdy nie dociera do ciebie mój dar, wiedza twojej prawdziwej jaźni. Odciążam ciebie od ciężaru. Pozwalam ci wesprzeć się na moich pokrzepiających ramionach. Możesz odrzucić swoje buty i dać wypocząć zmęczonym stopom, wiedząc że nie musisz grać w gry, których domaga się twoje ego. Nie ma nikogo, dla kogo musiałbyś odgrywać wymuszone przedstawienie teatralne. Nareszcie możesz być swoją jaźnią, swoją piękną, unikalną jaźnią, ponieważ wiesz w swoim sercu, że jesteś teraz tym, kim jesteś przeznaczony być od-chwili-do-chwili.

**Ja jestem Wdzięcznością.** Zanim zaangażowałeś się w odkrycie mojej prawdziwej natury, twoja koncepcja wdzięczności zakorzeniona była w tym, co dostarczył ci świat, lecz teraz twoja wdzięczność przyjęła postać tego, co ty dostarczasz światu, a tym czymś jest dar, który my – sześć cnót serca – tobie proponujemy. Moim celem jest przebudzić twoją radość, wynikającą z twojego pełnego uświadomienia sobie wspaniałości, piękna i niezwykłości multi-rzeczywistości Pierwszego Źródła. Rodzę się w twoim świecie poprzez pragnienie ujrzenia całości życia w nowym świetle, w świetle pełnej miłości wdzięczności.

### **Potrzebujemy Siebie Nawzajem**

Z uwagi na tych, którzy są niepewni zaprezentowanych tu idei, *jak również* dla zachęcenia i wsparcia w działaniu praktyków tej ważnej pracy, oświadczamy, że naszą funkcją jest wspierać ludzkość – wspierać was – *o ile nam na to pozwolicie*. Jeśli szczerze zwrócić się do nas z pragnieniem neutralizacji lęku, nienawiści, uprzedzeń i cierpienia, otrzymacie w swoim życiu pełne wsparcie poprzez naszą obecność. Możemy razem dokonać wielkich rzeczy, jeśli tylko podejmiecie decyzję o dołączeniu do nas i pozwoleniu nam pojawić się w waszym świecie.

Potrzebujemy was, aby spełniać naszą funkcję w multiwersie, a wy potrzebujecie nas, aby dopełniło się wasze przeznaczenie jako gatunek. Wasz świat przeżywa kryzys, co oznacza, że macie ogromną możliwość dokonania niewyobrażalnie dużego skoku naprzód w kierunku nowej ery ludzkiego życia. Wkrótce wejdziemy w czas zintensyfikowanego światła, które przyniesie odrodzenie w świecie sztuki i nauki. Lecz, aby wydarzyło się to z jak największą redukcją niepotrzebnego zgiełku i cierpienia, potrzebujemy jednostek chcących wyćwiczyć się w poruszaniu po ścieżkach naszych energii – ścieżkach serca energetycznego. Oferujemy wam wsparcie i o nic nie prosimy w zamian, poza waszym otwarciem się na życie w nowy sposób – na życie z głębi serca.



### Kiedy-Która-Jak: Tabela Notatek

Czas i Miejsce	Doznanie	Kiedy	Która	Jak	Opis



# Kiedy-Która-Jak: Mapa Notatek

## Transfery Energetyczne

Data:

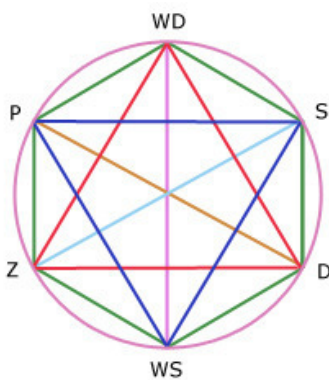
	Wewnętrzny			Zewnętrzny		
Do siebie						
Do Innych						

### Cnoty Serca

- WD – Wdzięczność
- WS – Współodczuwanie
- P – Przebaczenie
- S – Skromność
- Z – Zrozumienie
- D – Dzielność

### Doznanie

- Z – Zdarzenie
- I – Inspiracja
- R – Relacja m-ludzka
- C – Cel
- P – Problem



M6C – Matryca 6 Cnót Serca

### Wymiary Wewnętrzne

- E – Emocjonalny
- M – Mentalny
- D – Duchowy

### Czynnik Czasu

- P< – Przeszłość
- P> – Przyszłość

Domyślnym czasem jest teraźniejszość.