

## Brązowa/miedziana zasada II

### Moje uczniwe ja: Bądź uprzejmy dla wszystkich!

Gdy myślę lub mówię o tej zasadzie zawsze przypomina mi się pewna anegdota. Otóż jedna z moich uczennic rozpiasała sobie kalendarz praktyki zasad na kartce przyczepionej do lodówki według schematu: „Zasada – do tego a tego dnia”. Pewnego razu, zamykając lodówkę spojrziała na kartkę i zobaczyła napis „Bądź uprzejma dla wszystkich do 27 listopada”, po czym śmiejąc się pomyślała: „a później już nie”...

Powyższa historia ma oczywiście wartość humorystyczną, natomiast chciałbym się odnieść do meritum tej zasady przez jeszcze jedną opowieść. Opowieść o jednej z mocniejszych nauk, którą odebrałem od Karimbakhsha Witteveena – mojego nauczyciela, na dodatek po zakończeniu zasadniczego treningu (z perspektywy formalnej zakończeniem treningu mistycznego jest udzielenie przez nauczyciela uczniowi prawa do pełnej reprezentacji ścieżki przez nominowanie go na nauczyciela, choć oczywiście trening duchowy trwa całe życie). Parę lat temu razem z Karimbakhshem brałem udział w pewnym spotkaniu, na którym on starał się przekonać obecnych do swoich racji w pewnej kwestii. Tak się złożyło, że część uczestników tego spotkania miała przeciwne do niego zdanie, a jedna z osób bezpośrednio, podniesionym głosem, w sposób może i przebiegły, ale skrajnie nieuprzejmy i pełen argumentacji ad personam, atakowała go, przerywała mu, wchodziła w zdanie itp. To było dla mnie wielką nauką, gdy obserwowałem go jak pełen spokoju i inspiracji z jednej strony, a z drugiej – całkowitej obojętności na niewłaściwe zachowanie swojej agresywnej oponentki, z pełnym szacunkiem do niej, spokojnie, harmonijnie, merytorycznie i bez cienia wycieczek osobistych, jej odpowiadał.

Jakże często wydawać by się mogło, że czyjeś nieuprzejme i pozbawione szacunku zachowanie upoważnia nas do takiej samej odpowiedzi. Ale przecież odpowiadając w ten sposób, kultywujemy to, z czym się nie zgadzamy, oddalając się od siebie samego. Czyjeś niewłaściwe zachowanie nie wyklucza naszej zdecydowanej reakcji, ale nie uzasadnia odpowiedzi pięknym za nadobne. Czyż chcemy opierać naszą komunikację z innymi i funkcjonowanie naszego umysłu na niezbyt wzniosłych impulsach, takich jak zemsta? Czy na pewno chcemy kultywować, zamiast życzliwości i współczucia, złośliwość? Czyż z perspektywy medytacyjnej, mistycznej nie chcemy w każdym z nas dostrzegać tej samej, godnej najwyższego szacunku, Esencji?

Oczywiście nie potraktujcie tego jako zachęty do niereagowania. Często sytuacja wymaga naszej reakcji, ale powinna ona wynikać nie z impulsu, a być zgodna z naszymi wartościami i być naszą autonomiczną, odpowiedzialną (patrz poprzednia zasada) decyzją.

Warto zadać sobie m.in. następujące pytania:

- Co to znaczy dla mnie „być uprzejmą/uprzejmym”?
- Czy jestem uprzejma/uprzejmy dla wszystkich? Dla swoich bliskich? Dla swoich dzieci? Rodziców? Dla podwładnych? Dla obcych ludzi?
- W jakich sytuacjach zachowuję się w sposób nieuprzejmy? Jakie emocje wywołują takie zachowanie? Zaburzenie jakich moich potrzeb powoduje, że pozwalam sobie na nieuprzejmość?
- Czy potrafię rozróżnić uprzejmość od uległości?
- Czy potrafię pogodzić uprzejmość ze stanowczością?

## Brązowa/miedziana zasada VI

### **Moje ucziwe ja: Nie oceniaj innych według swoich kategorii.**

W tej zasadzie pogłębiaamy pracę nad nieocenianiem innych i nie interpretowaniem ich zachowań, a jednocześnie uczymy się rozumienia innych, stawania na ich miejscu. Niewątpliwie warto wrócić do wspomnianej przeze mnie wcześniej praktyki rozumienia poglądów innych osób jak swoje własne, tym bardziej, że zrozumienie to jedyna droga do akceptacji. I jak zauważa Hazrat Inayat Khan – jedyna droga do mądrości: „[...] trzeba rozpatrywać punkt widzenia innej osoby, ponieważ z punktu widzenia rzeczywistości każdy punkt widzenia jest naszym punktem widzenia. Im bardziej ‘pojemni’ się stajemy w tym względzie, tym większe urzeczywistnienie staje się naszym udziałem, tym bardziej widzimy, że każdy punkt widzenia jest właściwy. Jeśli ktoś potrafi rozszerzyć swoje rozumienie na rozumienie innej osoby, jego świadomość staje się ‘większa’, niczym świadomość 2 osób naraz. A może stać się tysiąckrotnie „większa”, gdy przyzwyczajymy się do rozumienia myśli innych osób”.

Pracując z tą zasadą warto zadać sobie kilka pytań:

- Czy oceniam innych? Co mnie skłania do tego?
- Co zyskuję oceniając innych? Co mogę zyskać powstrzymując się od oceniania? (oczywiście nie kierujemy naszym życiem przez rachunek korzyści, te pytania są bardziej po to, by zobaczyć różne perspektywy)
- Czy potrafię być uważną/uważnym na inną osobę, bez oceniania jej? Czy potrafię być uważną/uważnym na innych w trudnych sytuacjach? Także na swoich bliskich, dzieci, rodziców, żonę, męża itp.?
- Jak mogę zmienić swoje relacje z innymi na pełne zrozumienia?
- Czy potrafię się wznieść ponad swoje doświadczenia życiowe i wczuć się w okoliczności życiowe, uczucia i potrzeby innych osób? A w trudnych lub przykrych sytuacjach?
- Czy potrafię dostrzec, że moi najbliższych warunkują inne doświadczenia niż mnie samą/samego?