

Kluczowe Postanowienia

I. Wprowadzenie

Nie znalazłam słowa opisującego wiernie drogę, po której chcę iść. Angielskie słowo commitment [tłumaczone na polski między innymi jako „zobowiązanie”]¹ jest nieco za mocne i w pewnym sensie sugeruje „powinność”, w ten sposób wyzwając energię nakazu, obowiązku, w którym nie ma miejsca na wolny wybór. Z kolei słowo „intencja” (ang. intention) wydaje mi się niewystarczająco silne, by oddać tę niezachwianą moc utrzymania się na obranym kursie, nawet kiedy wędrówka staje się trudna. Chcę też zawrzeć w tym słowie nieprzewidywalność życia. Owe postanowienia nie są obietnicą, bo nikt z nas nie może jej dać. Z pełnym zrozumieniem patrzę na wyzwania stawiane przez życie i mogę sobie wyobrazić, że niezależnie od tego, jak stanowczo chcemy trwać przy naszych wyborach, każdy z nas może w jakimś momencie nie znaleźć w sobie wystarczających zasobów, by podążać za przyjętymi zasadami.

Aby zmniejszyć nieco intensywność słowa „postanowienie”, nie odbierając mu jednocześnie jego siły, w prezentacji moich postanowień wybieram słowo „chcę” zamiast „postanawiam”. Robię tak również dlatego, że chcę, aby słowa przypominały każdemu z nas, którzy wybieramy pójście tą drogą wszechobejmującej jasności, że tego właśnie chcemy, że nie istnieją w zasadzie żadne przeszkody, aby żyć w taki sposób, niezależnie od tego, co robią inni, niezależnie od tego, jak wyglądają struktury świata, niezależnie od wszelkich okoliczności.

To trudne zadanie. W moim odczuciu oznacza to życie w pełnej mobilizacji. Postanowienia te mają służyć jako kompas, jako przypomnienie i podpora, na której możemy się oprzeć, żyjąc zgodnie z naszymi wyborami.

Takie indywidualne zobowiązanie do niestosowania przemocy w patriarchalnym świecie oznacza znalezienie sposobów na przekroczenie i przekształcenie spuścizny oddzielenia, niedostatku i bezsilności. Oznacza zmierzenie się i zobowiązanie do przekształcenia nieświadomych sposobów reagowania, zgodnych z patriarchalnymi wzorcami, na które wszyscy zostaliśmy wystawieni. Każde z tych postanowień, w takiej czy innej formie, mierzy się i oferuje alternatywę lub antidotum dla jednego lub więcej centralnych mechanizmów patriarchy: kontrolowania ludzi i życia, oceniania jako właściwe/niewłaściwe różnych sposobów rozumienia tego, co się dzieje na świecie, postrzegania rzeczywistości z perspektywy albo/albo, obwiniania i zawstydzania siebie i innych w sytuacji, gdy coś nie działa tak jak byśmy tego chcieli, oraz dominację lub poddanie się jako podstawowe sposoby wchodzenia w relacje.

¹ Po konsultacji z autorką słowo commitment decydujemy się przetłumaczyć jako „postanowienie”, ponieważ „zobowiązanie” ma ten sam rdzeń co „obowiązek”. Czyli jego wydźwięk jest silniejszy niż wydźwięk słowa commitment (przypis tłumaczy).

Postanowienia te opierają się natomiast na filarach niestosowania przemocy: odwadze, prawdzie i miłości oraz oferują całościowe podejście do życia - w nas samych, w relacji z innymi, oraz w ramach większych systemów, które wciąż kształtują nasze życie, nawet jeśli chcemy zmienić je i ich następstwa. Częścią tych postanowień jest ciągłe skłanianie się ku zaufaniu, nawet jeśli nie wiemy i być może nie będziemy wiedzieć. Patriarchat postrzegam między innymi jako odpowiedź na traumatyczne wydarzenia, które doprowadziły do utraty zaufania do życia. Ponieważ wciąż brakuje nam zaufania do życia, postanowienie dotyczące "Naturalnej Obfitości" bezpośrednio zaprasza nas do powrotu do tego zaufania, co może być trudne. Ja wciąż cieszę się z przypomnienia, gdy przeglądając postanowienia natknę się właśnie na to.

Chociaż wybór należy tylko do nas, a zachęta dotyczy rozszerzenia naszej istoty na życie w pełni bez żadnych uwarunkowań, potrzebujemy jednak innych ludzi, by móc dalej konfrontować się z rzeczywistością – zewnętrzną i wewnętrzną – i zachować skupienie na tym, co dla nas najważniejsze. Dlatego też każde z tych postanowień zawiera odniesienie do szukania wsparcia. Patriarchalne struktury wspierają – zarówno bezpośrednio jak i pośrednio - zachowania podtrzymujące status quo. Dlatego społeczność ma kluczowe znaczenie dla naszego wyruszenia w podróż ku życiu bez przemocy i wytrwania w niej. Niezależnie od tego, jak daleko zaszliśmy tą ścieżką ku pełni, samo utrzymanie się na niej jest nieustanną podróżą, ponieważ stale napotykamy wyzwania związane z istnieniem świata, który nie został zaprojektowany tak, by zaspokajał ludzkie potrzeby. Dlatego też zwracam się do nas wszystkich o szukanie i przyjmowanie wsparcia i wskazówek, które pozwolą utrzymać się na szlaku wytyczonym przez te postanowienia.

II. Postanowienia o Relacji ze Sobą

1. **Otwartość na siebie:** Nawet jeśli postępuję w sposób, który w rzeczywistości mi się nie podoba, chcę zachować serce otwarte na siebie. Jeśli zaczynam się osądzać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi na nowo połączyć się ze swoją istotą i potraktować z empatią potrzeby, które motywują moje działania.

2. **Otwartość na pełną skalę emocji:** Nawet jeśli moje uczucia wywołują we mnie dyskomfort, chcę pozostać w kontakcie ze sobą i zachować serce otwarte na pełnię moich emocji. Jeśli zaczynam oddalać się od mojego doświadczenia, zamykać się na nie, bądź znieczulać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi porzucić postawę obronną i otworzyć się na to, co jest.

3. **Odwaga bycia kimś istotnym:** Nawet kiedy przepełniają mnie wątpliwości, chcę w pełni dawać siebie światu. Jeśli zaczynam myśleć, że się nie liczę lub że moje działania nie mają znaczenia, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi powrócić do przekonania, że moja obecność i moje talenty są istotne.

4. **Odpowiedzialność:** Nawet kiedy przygniatają mnie przeszkody i trudne emocje, chcę brać pełną odpowiedzialność za moje uczucia, moje działania i moje życie. Jeśli zaczynam oddawać swoją moc innym ludziom czy siłom wyższym albo analizować ją w takich kategoriach jak przeszłość czy jakiegokolwiek etykiety, które sobie nadaję, chcę poszukać

wsparcia, które pozwoli mi odnaleźć w sobie podstawowe źródło moich wyborów i żyć tak, jak chcę, a także prosić o to, czego chcę.

5. Troska o siebie: Nawet jeśli czuję stres, przytłoczenie życiem lub brak kontaktu ze sobą, chcę utrzymać moje zaangażowanie w troskę o własny dobrostan i podejmować działania, które odżywiają moje życie. Jeśli zaczynam rezygnować ze strategii, o których wiem, że przyczyniają się do mojego dobra (takie jak ćwiczenia fizyczne, jedzenie w sposób, który mi służy, przyjmowanie wsparcia i empatii, kiedy ich potrzebuję, zajęcia dające mi radość czy cokolwiek innego, co mi dobrze służy), chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi utwierdzić się w poczuciu drogocенności mojego życia i w pragnieniu dbania o siebie.

6. Równowaga: Nawet jeśli miewam skłonność do nadwerężania siebie (dotyczy to również realizacji tych postanowień), chcę zachować uważność w kwestii granic moich możliwości w danym momencie. Jeśli zaczynam coś na sobie wymuszać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi docenić naturalną mądrość mojego organizmu i zaufać, że uszanowanie jego obecnych ograniczeń pomoże mi z czasem w rozwoju mojego potencjału.

Zwracanie się ku innym

7. Miłość ponad wszystko: Nawet jeśli moje potrzeby pozostają w znacznym stopniu niezaspokojone, chcę zachować otwarte serce. Jeśli zaczynam osądzać, złościć się lub w jakiś sposób tracić spokój, chcę poszukać wsparcia, by zmienić moje osądy i spotykać innych ludzi z miłością.

8. Założenie niewinności: Nawet jeśli działania czy słowa innych ludzi nie mają dla mnie sensu lub mnie przerażają, chcę zakładać, że stoi za nimi intencja spełnienia potrzeb. Jeśli zaczynam przypisywać innym ukryte motywy albo analizować ich postępowanie z zewnętrznej perspektywy, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi utwierdzić się w jasnym przekonaniu, że każde ludzkie działanie jest próbą zaspokojenia potrzeb nieróżniących się niczym od moich.

9. Empatyczna obecność: Nawet jeśli inni są w bólu, nie mają kontaktu ze sobą, wyrażają silnie emocje lub osądają, chcę w spokojny sposób towarzyszyć im w ich doświadczaniu. Jeśli zaczynam naprawiać sytuację, doradzać, mechanicznie okazywać empatię czy przenosić moją uwagę na coś innego, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi odzyskać wiarę w transformującą moc i dar zwykłego bycia z drugim człowiekiem.

10. Szczodrość: Nawet kiedy się boję lub dysponuję niewielkimi środkami, chcę nadal wyciągać rękę do innych i reagować na ich prośby. Jeśli zaczynam wycofywać się ze strachu i odczuwać niechęć do dawania, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi uwolnić się od myśli o niedostatku oraz otworzyć się na możliwości dzielenia się z innymi.

11. Otwartość na przyjmowanie: Nawet gdy nie mam kontaktu ze swoimi potrzebami, chcę bezwarunkowo otworzyć się na to, co oferują mi inni ludzie oraz życie. Jeśli zauważę w sobie przekonanie o tym, że nie zasługuję na otrzymanie tego, co dostaję, lub inny rodzaj oporu przed przyjmowaniem, chcę poszukać wsparcia, aby otworzyć się na przepływ zasobów zaspokajających moje potrzeby, nie oczekując od siebie oddawania czegoś w zamian.

12. Rozeznanie i odwaga: Nawet gdy zdaję sobie sprawę z potencjalnego kosztu moich działań, chcę dokonywać wyborów możliwie zgodnych z moim celem i wartościami, w oparciu o jasną ocenę dostępnych danych, zasobów i informacji o krótko- i długoterminowych efektach, a nie działać pod wpływem strachu. Jeśli zauważę, że się chowam, usprawiedliwiając brak działania, nawykowo chroniąc siebie lub buntując się bez rozeznania, chcę poszukać wsparcia, aby przywrócić moją zdolność do życia w integralności, utrzymywać się w dążeniu do celu i zaakceptować pełny zakres rezultatów, które się wyłonią.

Interakcje z Innymi

13. Autentyczność i bezbronność: Nawet kiedy się boję i czuję niepewnie, chcę dzielić się z innymi prawdą, która jest we mnie, zachowując jednocześnie troskę i współczucie dla siebie i innych. Jeśli zacznę ukrywać się lub chronić, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi rozwijać poczucie mojego własnego istnienia i przekroczenie wstydu.

14. Otwartość na informację zwrotną: Nawet kiedy chcę, by mnie dostrzegano i akceptowano, chcę zachować otwartość na informację zwrotną od innych, po to by się uczyć i rozwijać. Jeśli zaczynam przyjmować postawę obronną lub się osądzać, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi odkryć dar i piękno tego, czym ktoś się ze mną dzieli.

15. Oferowanie informacji zwrotnej: Nawet gdy obawiam się potencjalnego konfliktu, chcę stwarzać okazje do oferowania uczciwej, celowej i życzliwej informacji zwrotnej innym osobom, jako możliwości rozważenia wpływu ich działań na mnie, innych oraz życie. Jeśli znajdę się w sytuacji, w której zatrzymam dla siebie informacje, które mogłyby posłużyć relacji lub przyczynić się do realizacji wspólnego celu, chcę poszukać wsparcia, by zwiększyć swoją umiejętność dawania z uważnością informacji zwrotnej służącej pogłębieniu kontaktu i zwiększeniu zasobów.

16. Otwartość na dialog: Nawet jeśli znajduję w sobie mocne przywiązanie do konkretnego rezultatu, chcę zachować otwartość na zmianę pod wpływem dialogu. Jeśli zaczynam bronić własnego stanowiska czy też przekonywać kogoś do zmiany zdania, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi uwolnić się od mojego przywiązania, dostrzec potrzeby własne i innych oraz skupić się na wspierających strategiach, które wyłonią się z dostrzeżenia tych potrzeb.

17. Rozwiązywanie konfliktów: Nawet jeśli napotykam wiele przeszkód w nawiązaniu kontaktu z drugim człowiekiem, chcę znaleźć w sobie gotowość do rozwiązywania trudnych kwestii pomiędzy nami przy wsparciu innych. Jeśli zaczynam rezygnować z relacji z kimś, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi przypomnieć sobie o magii dialogu i zawierzyć siebie w procesie uzdrawiania i pojednania mającego na celu odbudowanie więzi.

18. Używanie siły z troską: Nawet gdy nie ma możliwości dialogu i dochodzę do wniosku, że jedynym co można zrobić, żeby zapobiec bezpośredniej szkodzie lub krzywdzie jest użycie siły, chcę niezłomnie pozostać w wyborze użycia jak najmniejszej ilości siły z jak największą miłością, opłakując niemożność odpowiedzi całkowicie wolnej od przemocy w przemocowej kulturze. Jeśli używając siły, pragnę zranić, skrzywdzić lub zamknąć moje serce, chcę szukać wsparcia, aby powrócić do intencji miłości i troski o godność i człowieczeństwo wszystkich

stron oraz używania siły tylko w celu ochrony życia, jak również znajdowania rozwiązań, które działają dla wszystkich.

Relacja z życiem

19. Współzależność: Nawet kiedy doświadczam oddzielenia czy krańcowego osamotnienia, chcę mieć serce otwarte na pełnię wzajemnych powiązań wszelkich aspektów życia i pielęgnować w sobie świadomość istnienia niezliczonych sposobów, w jakie nasze działania i doświadczenia wpływają na siebie nawzajem. Jeśli zaczynam wycofywać się w samowystarczalność, oddzielenie lub niewiarę w zdolności własne bądź innych osób, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi pamiętać o pięknie pozostawania we współzależności i wytchnieniu, jakie to przynosi. W niej bowiem życie każdego z nas na wiele sposobów zależy od uzdolnień, działań i wysiłków innych.

20. Naturalna obfitość: Nawet gdy ogarnia mnie lęk przed niedostatkiem, chcę otwierać się na życie i brać to, czego potrzebuję, nie mniej i nie więcej, żeby wspierać regenerację zasobów i to, żeby starczało ich dla wszystkich, teraz i w przyszłości. Jeśli zauważę, że gromadzę dobra lub odmawiam sobie tego co podstawowe, chcę poszukać wsparcia, by zaufać pierwotnej mądrości, że życie płynie wtedy, gdy dzielimy się owocami natury i naszej pracy w oparciu o potrzeby.

21. Integracja: Nawet w obliczu dużych wyzwań, chcę integrować pozorne przeciwieństwa, takie jak proces i efekty, autonomia i współzależność, czy władza i miłość, obejmując paradoksalne napięcie pomiędzy nimi, zamiast doświadczać ich jako przeciwieństw. Jeśli zauważę, że myślę w kategoriach przeciwieństw, identyfikuję się z jedną stroną takiej pary lub mówię o kompromisach, chcę poszukać wsparcia, aby wyjść poza albo/albo i dostroić się do pełni życia, obejmując wiele stron każdej pozornej opozycji.

22. Akceptacja tego, co jest: Nawet kiedy zachodzą zmiany (chciane lub niechciane, małe lub duże), kiedy coś się rozpada, ludzie umierają, a na świecie wydarzają się nieszczęścia, chcę zachować otwartość na życie. Jeśli zaczynam odsuwać się od życia lub angażować się w wyobrażenia na temat tego, co powinno się zdarzyć, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi pogodzić się z niezaspokojonymi potrzebami. Pragnę reagować i działać w duchu jasności co do tego, jaką relację chcę mieć z życiem, jaki chcę mieć do niego stosunek.

23. Świętowanie życia: Nawet jeśli napotykam trudności – osobiste, międzyludzkie czy ogólnej natury – chcę utrzymać postawę doceniania i wdzięczności za to, co przynosi mi życie. Jeśli zaczynam zachowywać się cynicznie lub doświadczam tylko bólu i rozpaczy, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mojemu sercu nawiązać kontakt z pięknem i cudownością obecnymi w życiu nawet w najtrudniejszych okolicznościach.

24. Optykiwanie: Nawet jeśli, w obliczu luki pomiędzy moją wizją a otaczającą mnie rzeczywistością, łatwiejszym wydaje się wycofanie, chcę praktykować optykiwanie, również w ramach społeczności, aby uczyć się i odnawiać moją zdolność reagowania na trudne sytuacje w sposób twórczy i zgodny z moją integralnością. Jeśli zauważam, że działam przeciwko czemuś, zamiast na rzecz wizji lub całkowicie się zamykam, chcę poszukać wsparcia, aby przypomnieć sobie jakim darem są łzy i wypełnić tę lukę optykiwaniem,

łagodząc dzięki temu tendencję do tłumienia mojego pragnienia lub zmuszania świata by się do niego dostosował i zmniejszając szanse, że odwołam się do przemocy w myśli, słowie lub działaniu.

25. **Pokora:** Nawet jeśli mam ogromne doświadczenie i wiedzę, chcę pozostać świadoma tego, jak mało nadal wiem i jak bardzo jestem po prostu częścią toczącego się życia. Jeśli zauważam, że próbuję kontrolować sytuację lub odwoływać się do mojego autorytetu, aby nie angażować się w istniejące różnice, chcę poszukać wsparcia, by uwolnić się od przywiązania do wyniku, objąć złożoność i niepewność, posłuchać wielu perspektyw i poddać się tajemnicy życia z jego zdolnością do adaptacji, transformacji i regeneracji.

Relacja ze światem

26. **Przywódstwo:** Nawet gdy nie mam oficjalnej władzy, gdy zauważam w sobie przywiązanie do wyniku, gdy inni dzielą się na spolaryzowane grupy lub kiedy nie w pełni ufam swojej własnej mocy wpływania na efekty, chcę brać odpowiedzialność i jednostronnie wybierać troskę o całość, w ramach współzależnych relacji z innymi. Jeśli zauważam, że skupiam się tylko na części, z pominięciem całości, chcę poszukać wsparcia, aby pamiętać, że niezależnie od wyborów innych, mogę działać w pełnej zgodzie z moją najszerszą wizją i najwyższymi wartościami.

27. **Wizja:** Nawet kiedy ogarnia mnie przerażenie stanem świata, chcę stworzyć jak najbardziej szczegółową wizję tego co jest możliwe, na wszystkich poziomach, gdy przyjmujemy troskę o całość życia, przepływ zasobów w zależności od potrzeb oraz wkład wynikający z dobrowolności. Jeśli zauważę, że dołączam do innych w złości na to, co nie działa, bez jasnej wizji tego, co byśmy zrobili, gdyby się nam udało, chcę poszukać wsparcia, by ugruntować się w inspirującej sile, jaką niesie ze sobą wizja, mobilizując do działań opartych na miłości dla tego, co jest możliwe.

28. **Wielopoziomowa perspektywa:** Nawet jeśli spojrzenie z perspektywy indywidualnej, interpersonalnej lub systemowej wydaje się być przekonujące samo w sobie, chcę utrzymać moją zdolność widzenia i angażowania się w rzeczywistość ze wszystkich trzech perspektyw, aby mieć pełen wybór w zakresie przyczyniania się do zmiany i zaspokajania większej ilości potrzeb. Jeśli zauważam, że ciągle pomijam którąkolwiek z tych warstw, chcę poszukać wsparcia, aby ponownie zauważyć wzajemne powiązania pomiędzy wszystkimi aspektami życia, i w oparciu o to decydować jak reagować w każdej chwili.

29. **Spółeczna autorefleksja:** Nawet gdy nie widzę, w jaki sposób szersze okoliczności społeczne, wynikające z mojego urodzenia, kształtują moje zachowania, postawy i przekonania, chcę rozumieć różnice pomiędzy osobami zsocjalizowanymi w rozmaitych społecznościach i wybierać współpracę z innymi ponad różnicami w sile posiadanego wpływu, abyśmy wszyscy mogli uczestniczyć w kształtowaniu naszej wspólnej przyszłości. Jeśli zauważam, że się bronię, obwiniam, pogrążam we wstydzie, poddaję swoją moc lub w inny sposób wycofuję się z zaangażowania w relację, chcę poszukać wsparcia, by działać z troską o siebie i innych, opierając się na współczującym rozumieniu społecznego kontekstu, z

którego wynikają nasze indywidualne wybory.

30. Przejrzystość: Nawet gdy mam ochotę chronić informacje lub obawiam się niewłaściwych interpretacji, chcę ujawniać decyzje, w tym te, których żałuję, oraz okoliczności i rozumowanie, które za nimi stoi, dane finansowe i inne informacje istotne dla działania na poziomie osobistym i organizacyjnym. Jeśli zauważam, że chronię informacje, chcę poszukać wsparcia, aby uznać niezwykłą moc otwartej komunikacji, która umożliwia odbudowanie zaufania i zwiększenie mądrości w systemie.

31. Współpraca: Nawet gdy jestem pod presją czasu lub przy niskim poziomie zaufania, chcę współpracować z innymi w poszukiwaniu rozwiązań, które działają dla wszystkich. Jeśli zauważam, że wykorzystuję swoją władzę nad innymi lub oddaję swoją moc uczestniczenia w podejmowaniu decyzji, chcę poszukać wsparcia, aby ponownie otworzyć się na mądrość, kreatywność i energię, które płyną, gdy efektywnie współdzielimy wpływ z innymi, w intencji dbania o potrzeby, o relacje i o wspólny cel.

32. Kolektywne możliwości: Nawet gdy grupy, których jestem częścią, są nękanie przez wyzwania i podziały, chcę nadal wraz z innymi angażować się we współtworzenie systemów, które zwiększają naszą zdolność do działania na rzecz wspólnego celu, zgodnie z naszymi wartościami, oraz w intencji naszego wspólnego dobra, w tym biorąc pod uwagę ograniczenia dotyczące zasobów i możliwości naszego zaangażowania się. Jeśli zauważam, że narzucam jakieś systemowe rozwiązania lub opieram się przed wprowadzeniem czegoś w życie, chcę poszukać wsparcia, by ponownie zainicjować świadome porozumienie, oparte na naszych wartościach i wizji tego, co chcemy stworzyć, kto podejmuje decyzje, jak są tworzone i dzielone zasoby, jak wygląda przepływ informacji pomiędzy nami, w jaki sposób przekazujemy, przyjmujemy i reagujemy na informacje zwrotne, jak podchodzimy do konfliktów, i jak wspieramy się nawzajem, aby wytrwać przy naszych zobowiązaniach.

33. Odwoływanie się do człowieczeństwa innych: Nawet jeśli zależy mi na znaczącej zmianie, wypełniającej istotne luki pomiędzy preferowanymi strategiami, chcę wspierać innych w działaniu z miejsca kreatywności, hojności i integralności, zamiast próbować wymuszać rozwiązania odpowiadające na to, co jest dla mnie ważne. Jeśli zauważam, że tracę wiarę lub cierpliwość, chcę poszukać wsparcia, aby działać w integralności i z miłością proponować działania służące generowaniu zmian w strategiach i punktach widzenia.

34. Kolektywne działania i strategie: Nawet jeśli miałyby to się wiązać z kosztem dla mnie, chcę uczestniczyć we wspólnych próbach, które bez używania przemocy eksponują i zakłócają funkcjonowanie dominującej kultury lub tworzą dla niej alternatywy, aby przetransformować struktury społeczne w takie, które służą światu, w którym jest miejsce na potrzeby wszystkiego, co żyje. Jeśli zauważam, że wycofuję się w komfort mojego osobistego życia, ulegam poczuciu beznadziei, lub odnajduję w sobie nienawiść w stosunku do tych, na których działania chcę wpłynąć, chcę poszukać wsparcia, aby odzyskać zaufanie do transformującej siły mniejszości, z oddaniem pracującej na rzecz zmiany, osadzonej w miłości i trosce o człowieczeństwo i godność każdego z osobna.

III. Zaangażowanie się w Postanowienia

Ta część oferuje szereg możliwości, w jakie możesz zaangażować się w postanowienia, czy też pogłębić swoje zaangażowanie i zdolność do objęcia drogi niestosowania przemocy i / lub do zintegrowania tych konkretnych postanowień jako wskazówek dla twojego życia.

A. Zaangażowanie się w ścieżkę Niestosowania Przemocy

1. Znajdowanie równowagi pomiędzy powagą zaangażowania a wolnością od wewnętrznego przymusu, lekkością, otwartością i humorem.
2. Praca nad określeniem i opieraniem się na osobistych zasobach, oraz nad nazywaniem, opłakiwaniem, kompensowaniem i przekraczaniem wewnętrznych ograniczeń.
3. Znajdowanie sposobów uzyskiwania wsparcia na każdym kroku.

B. Różnorodne sposoby pracy z Postanowieniami

1. Wykorzystywanie konkretnych postanowień jako inspiracji.
2. Wykorzystywanie postanowienia jako sposobu koncentracji na wybranej ścieżce.
3. Wykorzystywanie jednego lub więcej postanowień jako kompasu przy reakcji na sytuację
4. Przechodzenie przez postanowienia pojedynczo jako forma codziennej refleksji
5. Grupowe przyglądanie się postanowieniom jako forma wspólnej praktyki