

Dar

Apostoł Paweł napisał: Nie mamy żadnych podstaw, aby cokolwiek przypisywać sobie i tylko sobie - wszystko, do czego jesteśmy zdolni zawdzięczamy Bogu.

www.lc-words.com

Umysł kreatywny

Kreatywność polega na odpowiednim zintegrowaniu własnych umiejętności w celu zwrócenia ich na drogę dotychczas nieznaną i stworzeniu w ten sposób nowej wartości.

W jednym ze swoich wystąpień **Wisława Szymborska** podzieliła ludzi na tych, **co wiedzą**, i tych, którym towarzyszy bezustanne **nie wiem**. Pozwolę sobie zacytować charakterystyki obu grup osób.

Wiedzą, a to, co wiedzą, wystarcza im raz na zawsze. Niczego ponad to nie są ciekawi, bo to mogłoby osłabić siłę ich argumentów. A **wszelka wiedza, która nie wyłania nowych pytań, staje się w szybkim czasie martwą**, traci temperaturę sprzyjającą życiu. {...} Dlatego tak wysoko sobie cenię dwa małe słowa „nie wiem”.

Przychodziła chwila, kiedy poeta zamykał za sobą drzwi, zrzucił z siebie wszystkie te peleryny, błyskotki i inne poetyczne akcesoria i **stawał w ciszy, w oczekiwaniu na samego siebie, nad nie napisaną jeszcze kartką papieru**. Bo tak naprawdę tylko to się liczy. {...} Natchnienie nie jest wyłącznym przywilejem poetów czy artystów w ogólności. **Jest, była, zawsze będzie pewna grupa ludzi, których natchnienie nawiedza**. To Ci wszyscy, którzy świadomie wybierają sobie pracę i wykonują ją z zamiłowaniem i wyobraźnią. Bywają tacy lekarze, bywają tacy pedagodzy, bywają tacy ogrodnicy i jeszcze setka innych zawodów. Ich praca może być bezustanną przygodą, jeśli tylko potrafią w niej dostrzec coraz to nowe wyzwania.

Pomimo trudów i porażek ich ciekawość nie stygnie. Z każdego rozwiązanego doświadczenia wyfruwa im rój nowych pytań. Natchnienie, czymkolwiek ono jest, rodzi się z bezustannego „nie wiem”.

Umysł jak piękny ogród

Uświadomienie sobie i zrozumienie własnych myśli jest początkiem przemiany. Myśli powinniśmy dobierać starannie. Treść naszych myśli kształtuje nasz charakter, dlatego należy wyciszać i ucinąć byle jakie myśli, które beużytecznie zaprzatają naszą uwagę. Powinniśmy również unikać schematów myślowych, często pojawiających się w naszym umyśle. W ten sposób eliminujemy chwasty z naszej głowy i robimy miejsce na świeże kwiatki, czyli myśli pozytywne. Tak postępując, **przeobrażamy nasz umysł w piękny ogród**.

Kontempluj życiowe wartości

Życiowe wartości są to zweryfikowane przez tradycję pozytywne cechy ludzkiego charakteru. Jeżeli nasz charakter pozbawiony jest wartości, to działania nie będą skuteczne i nie przyniosą pożądaných rezultatów. Poniżej podajemy przykłady słów, które warto wprowadzać do naszego umysłu: ciekawość, cierpliwość, czystość, dar, dobroczynność, dojrzałość, dokładność, dyscyplina, łagodność, mądrość, niezależność, oddanie, odwaga, pewność siebie, pogoda ducha, pokora, prawda, prostota, radość, skupienie, spokój, szczodrość, tolerancja, uczciwość, współpraca, zdecydowanie.

Kontemplacja znaczenia powyższych słów sprzyja budowaniu pozytywnych nawyków.

Spokój to siła

Myśli porządkujemy poprzez praktykę skupienia. Spokój potrzebny do odczuwania własnych myśli powinniśmy czerpać z naszego wnętrza, a nie z zasobów zewnętrznych jak przyroda czy muzyka. Kontrolując myśli, należy pamiętać, że naturalne stany naszego umysłu to te, z którymi czujemy się dobrze. Złość i gniew nie są zgodne z naszą naturą.

Spokojne, spójne i skupione myśli czynią umysł jasnym, a jasność otaczającej nas sytuacji wzmacnia siłę naszego ducha. Zatem spokój to siła. Wyciszaniu własnych myśli sprzyja medytacja, gdyż myślenie jest językiem ciszy.

Język nadaje myślom treść

Język nadaje myślom treść. Dlatego jeśli Twoja przyszłość nie ma być tylko powtórką przeszłości, przeobrażenie języka wydaje się konieczne. Wprowadzaj do języka pozytywne słowa. Zastanawiaj się nad ich praktycznym znaczeniem i postępuj zgodnie z ich duchem. Powtarzaj „zdania pozytywne”. Pamiętaj jednak, by treść zdań była zgodna z Twoją naturą, gdyż inaczej nie wskrzeszą one pozytywnych emocji, dających siłę do działania. Ważne jest również, by pozytywne zalecenia wprowadzać w czyn. Bez tego będzie to tylko ćwiczenie w okłamywaniu siebie.

Własny system wartości jest zgodny z naszą naturą. W tym celu musimy wiedzieć, kim jesteśmy, co jest dla nas dobre, jakie postępowanie dodaje nam sił, o czym marzymy. Rozmyślaj dużo na ten temat. Gdy myśli rozpalają twoje emocje, są one dla ciebie ważne. W ten sposób budujesz i zakorzeniasz w podświadomości własny system myślenia i wartości, będący trwałą podstawą pozytywnego myślenia. Tak budowane wzorce zachowań emocjonalnych są zgodne z twoim charakterem. Postępowanie zgodnie z nimi dodaje ci sił.



Wszyscy chcą naszego dobra, dlatego nie dajmy go sobie odebrać.

Myśli różnią się od siebie intensywnością, jakością emocjonalną i treścią. Myśli pojawiające się w umyśle wywołują w nas emocje. Myśli zgodne z naszą naturą wywołują radość. Myśli z nią sprzeczne wzbudzają gniew i niepokój. Niepokój odczuwamy również, gdy określona myśl przywołuje przykre emocje, które kiedyś skryliśmy w naszej podświadomości.

Myśli należy dopuszczać do umysłu. Myśl odepchnięta powraca jak bumerang.

Myśli wywołujące wewnętrzny dyskomfort należy sobie uświadamiać, skrzętnie badając ich źródło i naturę.

W ten sposób postępując, lepiej zrozumiemy siebie. Obserwacja myśli jest dość trudna. Łatwiej jest analizować emocje i zachowania przez myśli wywołane. Myśli negatywnych nie wolno akceptować i utrzymywać, biorąc je sobie do serca, gdyż w ten sposób stajemy się słabi. Słabość ta wynika z wewnętrznego konfliktu, który zabiera nam energię i wywołuje gniew.

Pozytywne myśli uspokajają nas, dostarczają budującej energii i zbliżają do życiowego celu.

Myśli, którym towarzyszą przyjazne dla nas emocje, są zgodne z naszą naturą i sprzyjają naszemu rozwojowi.

Starajmy się zrozumieć i pogłębiać pozytywne odczucia i uczyć się je wyrażać poprzez umysł, mowę i działanie.

Dobre twórcze myśli trzeba wprowadzać w czyn. Myśl jest jak niedojrzały owoc. Wprowadzanie myśli w czyn przypomina jego dojrzewanie.

/wybór tekstów Grażyna Dobromilska, 2010/