

# Postanowienia

wg Miki Kashtan

Źródło (wersja angielska): <https://baynvc.org/core-commitments/>

Tłumaczenie: Xymena Kleminska, Aga Rzewuska-Paca, Agnieszka Pietlicka

## Relacja ze sobą

1. **Otwartość na siebie:** Nawet jeśli działam w taki sposób, który mi się naprawdę nie podoba, pragnę nadal mieć serce otwarte na siebie. Jeśli zauważę, że się osądzam, chcę poszukiwać takiego wsparcia, które pozwoli mi na nowo wejść ze sobą w kontakt oraz z łagodną troską przyjrzeć się potrzebom przemawiającym przez moje działania.

*(Openness to Myself: Even when I act in ways I really don't like, I want to keep my heart open to myself. If I find myself in self-judgment, I want to seek support to reconnect with myself and hold with compassion the needs that motivate my actions.)*

2. **Otwartość na pełną skalę emocji:** Nawet jeśli nie jest mi wygodnie z moimi uczuciami, chcę być obecna w tym, co przeżywam, i mieć serce otwarte na pełnię moich emocji. Jeśli zauważę, że wycofuję się z całkowitego doświadczania, odcinam od niego lub znieczulam, pragnę poszukiwać takiego wsparcia, które pozwoli mi porzucić mechanizmy obronne i otworzyć się na to, co jest.

*(Openness to the Full Emotional Range: Even when my feelings are uncomfortable for me, I want to stay present with myself and keep my heart open to the fullness of my emotional experience. If I find myself contracting away from my experience, numb or shut down, I want to seek support to release defendedness and open to what is.)*

3. **Odwaga wnoszenia wkładu:** Nawet kiedy jestem pełna wątpliwości, pragnę całkowicie dawać siebie światu. Jeśli zauważę w sobie myśl, że nie jestem ważna lub że mój wkład nie ma znaczenia, chcę poszukiwać takiego wsparcia, które pozwoli mi wrócić do świadomości, że moja obecność i mój wkład mają znaczenie.

*(Risking my Significance: Even when I am full of doubt, I want to offer myself in full to the world. If I find myself thinking that I am not important or that my actions are of no significance, I want to seek support to come back to my knowledge that my presence and my gifts matter.)*

4. **Odpowiedzialność:** Nawet kiedy jestem przygnieciona przeciwnościami i trudnymi emocjami, chcę brać pełną odpowiedzialność za moje uczucia, moje zachowanie, moje życie. Jeśli zauważę, że oddaję swoją moc innym ludziom czy większym siłom albo postrzegam ją przez pryzmat mojej przeszłości lub etykiet, jakie sobie nadaję, chcę szukać wsparcia, by odnaleźć w sobie moc dokonywania wyborów i żyć w zgodzie z moimi pragnieniami, a także prosić o to, czego chcę.

*(Responsibility: Even when overwhelmed with obstacles or difficult emotions, I want to take full responsibility for my feelings, my actions, and my life. If I find myself giving my power away to other people, larger forces, or analytic categories such as my past or any labels I put on myself, I want to seek support to find the core source of choice within me to live as I want and ask for what I want.)*

5. **Dbanie o siebie:** Nawet jeśli czuję się zestresowana, przytłoczona lub bez kontaktu ze sobą, chcę mimo to pamiętać o trosce o swój dobrostan i podejmować działania, które karmią życie. Jeśli zauważę, że rezygnuję ze strategii, o których wiem, że przyczyniają się do mojego dobra (takie jak ruch, jedzenie tego, co chcę, otrzymywanie wsparcia i empatii, kiedy ich potrzebuję, rzeczy dające mi radość czy cokolwiek innego, co mi służy), pragnę poszukiwać wsparcia, które umocni mnie w poczuciu tego, jakim darem jest moje życie i jak bardzo chcę o siebie dbać.

*(Self-Care: Even when I am stressed, overwhelmed, or in disconnection, I want to maintain my commitments to my well-being, and take actions that nourish my life. If I find myself letting go of strategies that I know contribute to my life (such as exercise, eating as I want, receiving support and empathy as needed, enjoyable activities, or anything else that I know works for me), I want to seek support to ground myself in the preciousness of my own life and my desire to nurture myself.)*

6. **Równowaga:** Nawet jeśli czasem mam skłonność do nadwyrężania siebie (dotyczy to również realizacji tych postanowień), chcę pozostać uważna na ograniczenia moich zasobów w danym momencie. Jeśli zauważę, że wymuszam coś na sobie, pragnę poszukać wsparcia, które pozwoli mi docenić naturalną mądrość organizmu i zaufać, że uszanowanie jego obecnych możliwości przyczyni się z czasem do rozwoju mojego potencjału.

*(Balance: Even when I am drawn to overstretching myself (including towards any of these commitments), I want to remain attentive to the limits of my capacity in any given moment. If I find myself pushing myself, I want to seek support to honor the natural wisdom of my organism and to trust that remaining within my current limits will support me in increasing my capacity over time.)*

## Zwracanie się ku innym ludziom

7. **Miłość ponad wszystko:** Nawet jeśli moje potrzeby są bardzo niezaspokojone, chcę nadal mieć otwarte serce. Jeśli zauważę, że osądzam, złościę się lub coś mnie po prostu wytrąca z równowagi, chcę szukać wsparcia, abym mogła przekształcić moje osądy i wyjść innym ludziom naprzeciw z miłością.

*(Loving No Matter What: Even when my needs are seriously unmet, I want to keep my heart open. If I find myself generating judgments, angry, or otherwise triggered, I want to seek support in transforming my judgments and meeting others with love.)*

8. **Założenie niewinności:** Nawet jeśli słowa lub czyny innych osób nie mają dla mnie sensu lub mnie przerażają, chcę trzymać się założenia, że ich pierwotnym zamiarem jest spełnienie potrzeb. Jeśli zauważę, że przypisuję innym ukryte motywy działania albo analizuję z zewnątrz ich sposób postępowania, pragnę poszukiwać takiego wsparcia, które pozwoli mi przypomnieć sobie o tym, że każdy ludzki czyn jest próbą zaspokojenia potrzeb, niczym nieróżniących się od moich.

*(Assumption of Innocence: Even when others' actions or words make no sense to me or frighten me, I want to assume a need-based human intention behind them. If I find myself attributing ulterior motives or analyzing others' actions from the outside, I want to seek support to ground myself in the clarity that every human action is an attempt to meet needs no different from my own.)*

9. **Empatyczna obecność:** Nawet jeśli inni cierpią, nie mają kontaktu ze sobą lub wyrażają trudne emocje przez osądy, chcę w spokojny i przytomny sposób towarzyszyć im w ich doświadczeniu. Jeśli zauważę, że próbuję naprawiać, doradzać, mechanicznie dawać empatię czy kierować moją uwagę gdzie indziej, pragnę poszukiwać wsparcia, by odzyskać wiarę w przemieniającą moc i dar bycia tak po prostu z drugim człowiekiem.

*(Empathic Presence: Even when others are in pain, disconnected from themselves, expressing intensity, or in judgment, I want to maintain a relaxed presence with their experience. If I find myself attempting to fix, offering advice, doing mechanical empathy, or turning my attention elsewhere, I want to seek support to regain my faith in the transformative power and the gift of just being with another.)*

10. **Szczodrość:** Nawet kiedy się boję lub mam niewiele zasobów, chcę nadal wyciągać rękę do innych i reagować na ich prośby. Jeśli zauważę, że wstrzymuje mnie strach i niechęć do dawania, pragnę poszukiwać wsparcia, aby uwalniać się od myśli o niedostatku oraz otwierać się na możliwość dzielenia.

*(Generosity: Even when I am afraid or low-resourced, I want to keep reaching out to offer myself to others and respond to requests. If I find myself contracting in fear and unwilling to give, I want to seek support to release any thoughts of scarcity and embrace opportunities to give.)*

## Interakcje z innymi

11. **Autentyczność i bezbronność:** Nawet kiedy się boję i nie jestem pewna siebie, chcę dzielić się z innymi prawdą, która we mnie żyje, dbając jednocześnie o innych i o siebie oraz okazując współczucie sobie i innym. Jeśli zauważę, że ukrywam się i chronię, chcę poszukiwać takiego wsparcia, dzięki któremu potraktuję to jako okazję do rozwoju i przekraczania mojego wstydu.

*(Authenticity and Vulnerability: Even when I feel scared and unsure of myself, I want to share the truth that lives in me with others while maintaining care and compassion for others and for myself. If I find myself hiding or protecting, I want to seek support to embrace the opportunity to expand my sense of self and transcend shame.)*

12. **Otwartość na informację zwrotną:** Nawet jeśli pragnę być dostrzegana i akceptowana, chcę pozostać otwarta na informację zwrotną po to, by się uczyć i rozwijać. Kiedy zauważę, że przyjmuję postawę obronną i zaczynam się osądzać, pragnę poszukiwać wsparcia, by odkryć dar i piękno tego, czym ktoś się ze mną dzieli.

*(Availability for Feedback: Even when I want to be seen and accepted, I want to make myself available to receive feedback from others in order to learn and grow. If I find myself being defensive or slipping into self-judgments, I want to seek support to find the beauty and gift in what is being shared with me.)*

13. **Otwartość na dialog:** Nawet kiedy bardzo mi zależy na konkretnym rozwiązaniu, chcę pozostać otwarta na zmianę przez dialog. Jeśli zauważę, że bronię swojego stanowiska czy przekonuję kogoś do zmiany zdania, pragnę poszukiwać takiego wsparcia, dzięki któremu uwolnię się od mojego przywiązania i nawiążę kontakt z potrzebami moimi i innych; skupię się na strategiach wynikających z tego kontaktu, wspierających wszystkich uczestników dialogu.

*(Openness to Dialogue: Even when I am very attached to a particular outcome, I want to remain open to shifting through dialogue. If I find myself defending a position or arguing someone else out of their position I want to seek support to release the attachment, connect with my needs and the needs of others, and aim for mutually supportive strategies to emerge out of connection with needs.)*

14. **Rozwiązywanie konfliktów:** Nawet jeśli napotykam wiele przeszkód w kontakcie z drugim człowiekiem, chcę być dostępna, by wyjaśniać trudne sprawy między nami, korzystając ze wsparcia innych. Jeśli zauważę, że rezygnuję z jakiejś relacji, pragnę poszukiwać wsparcia, by przypominać sobie o magii dialogu i powierzyć się procesowi uzdrawiania i pojednania, odbudowującemu więź.

*(Resolving Conflicts: Even when I have many obstacles to connecting with someone, I want to make myself available to work out issues between us with support from others. If I find myself giving up on someone, I want to seek support to remember the magic of dialogue and entrust myself to the process of healing and reconciliation to restore connection.)*

## Relacja z życiem

15. **Współzależność:** Nawet jeśli doświadczam oddzielenia czy głębokiej samotności, chcę, żeby moje serce było otwarte na pełnię wzajemnego przenikania się wszelkich aspektów życia. Chcę pielęgnować w sobie świadomość, że nasze działania i doświadczenia wpływają na siebie nawzajem na nieskończoność sposobów. Jeśli zauważę, że chowam się w samowystarczalności, oddzieleniu lub zwątpieniu w możliwość wzajemnej pomocy i obdarowywania, pragnę poszukiwać wsparcia, by przypominać sobie o pięknie i uldze pozostawania we współzależności, w której na różne sposoby nasze życie zależy od darów, działań i wysiłków innych ludzi.

*(Interdependence: Even when I experience separation or deep isolation, I want to open my heart to the fullness of the interconnectedness of all life and to cultivate awareness of the countless ways that our actions and experiences affect each other. If I find myself retreating into self-sufficiency, separation, or mistrust in my own gifts or those of others, I want to seek support to remember the beauty and relief of resting in interdependence, including the many ways each of our lives depends on the gifts, actions, and efforts of others.)*

16. **Akceptacja tego, co jest:** Nawet kiedy zachodzi zmiana (pożądana lub nie, mała lub duża), kiedy coś się rozpada, ludzie umierają lub kiedy na świecie wydarzają się inne nieszczęścia, chcę pozostać otwarta na to, co niesie rzeczywistość. Jeśli zauważę, że odcinam się od życia lub zaczynam tworzyć scenariusze tego, jak powinno być, chcę szukać wsparcia, aby pogodzić się z niezaspokojonymi potrzebami. Chcę reagować i podejmować działania, mając jasność co do tego, jak chcę funkcjonować w życiu.

*(Accepting What Is: Even when change happens (welcome or unwelcome, small or large), things fall apart, people don't come through, or calamities take place in the world, I want to remain open to life. If I find myself contracting away from life or drawn to ideas about what should happen, I want to seek support to find a sense of peace with unmet needs, and to choose responses and actions from clarity about how I want to interact with and respond to life.)*

17. **Świętowanie życia:** Nawet jeśli napotykam trudności – osobiste, w relacjach lub w jeszcze szerszym kontekście – chcę utrzymywać postawę doceniania i wdzięczności za to, co przynosi mi rzeczywistość. Jeśli zauważę, że staję się cyniczna lub doświadczam tylko bólu i rozpacz, pragnę poszukać wsparcia, żeby moje serce mogło odzyskać kontakt z pięknem i cudem życia, nawet w najtrudniejszych okolicznościach.

*(Celebration of life: Even when I am faced with difficulties, personal, interpersonal, or global, I want to maintain an attitude of appreciation and gratitude for what life brings me. If I find myself becoming cynical or experiencing only pain and despair, I want to seek support to connect my heart with the beauty and wonder that exists in life even in the most dire circumstances.)*