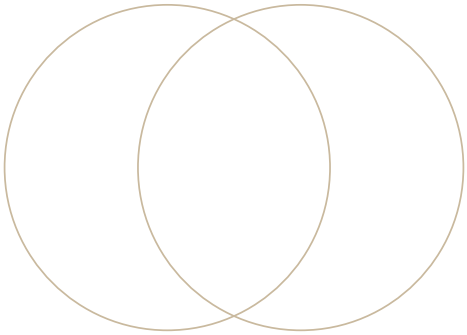

Η Ταπεινότητα

Από την Περηφάνια στην Ελευθερία

Βιβλίο προσωπικής εργασίας

Φροντίζω χωρίς να προσδοκώ προσωπικό όφελος.

ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ

Από την Περηφάνια

Μια σύντομη αφετηρία για την πρακτική εργασία.

Η ταπεινότητα είναι μεταστοιχείωση της περηφάνιας.

Μοναδικότητα και Κυριότητα

Η περηφάνια δεν περιορίζεται στην υπεροψία ή στην ανάγκη να έχω δίκιο. Στον πυρήνα της βρίσκεται η ιδιαίτερη Κυριότητα που αποδίδει το εγώ στον εαυτό του, παραγνωρίζοντας ότι κάθε ον είναι μοναδικό και ανήκει στον δικό του εαυτό.

Είμαι μοναδικός. Το ίδιο ισχύει για κάθε άλλο ον. Η ταπεινότητα επιτρέπει να αναγνωρίζω κάθε μορφή ζωής ως ιδιαίτερη εκδήλωση, χωρίς να την κατατάσσω ως ανώτερη ή κατώτερη από εμένα.

Καταθέτω και διερευνώ

Μπορώ να καταθέτω τη γνώση και την οπτική μου χωρίς να διεκδικώ πρωτοκαθεδρία. Μπορώ επίσης να διερευνώ άλλες οπτικές, ανοίγοντας τη δυνατότητα της σύνθεσης και του συλλογικού.

Προς την Ελευθερία

Η ταπεινότητα οδηγεί στην Ελευθερία, καθώς υποχωρεί η ανάγκη της ιδιαίτερης Κυριότητας, της αναγνώρισης και της επικράτησης.

Η ταπεινότητα δεν ζητά να αρνηθώ τη μοναδικότητά μου ή να υποτιμήσω τον εαυτό μου. Δεν είναι υποχώρηση, υπακοή, αυτοταπείνωση ή επίδειξη μετριοφροσύνης.

Η πρόθεση στην πράξη

Παρατηρώ τι κινεί την πράξη μου, μέσα στις πραγματικές της συνθήκες.

01 Η καθημερινή εργασία

Αρνούμαι να πλύνω τα πιάτα επειδή θεωρώ ότι μια τέτοια εργασία είναι κατώτερη από εμένα και ότι κάποιος άλλος οφείλει να την αναλάβει.

02 Το δέντρο

Θέλω να κόψω ένα υγιές δέντρο μόνο και μόνο επειδή μου κρύβει τη θέα, χωρίς να αναγνωρίζω τη δική του ύπαρξη.

03 Η επιλεκτική φροντίδα

Προστατεύω ένα σπάνιο δέντρο επειδή με εντυπωσιάζει, ενώ αδιαφορώ για ένα συνηθισμένο δέντρο που δεν μου προσφέρει κάποιο προσωπικό όφελος.

04 Η γνώση

Προσφέρω τη γνώση μου για να αναγνωριστεί η ανωτερότητά μου, αντί να την καταθέτω ελεύθερα.

Τα παραδείγματα φωτίζουν συγκεκριμένες προθέσεις. Μια άρνηση, μια κοπή δέντρου ή μια προσφορά γνώσης δεν χαρακτηρίζεται αυτομάτως ως περηφάνια. Οι πραγματικές συνθήκες και τα κίνητρα χρειάζεται να εξετάζονται.

Η περηφάνια μπορεί να συνοδεύεται από εσωτερικό σφίξιμο. Αυτό δεν είναι καθολικό ή αποκλειστικό γνώρισμά της και δεν αρκεί για να την αναγνωρίσω.

Η φροντίδα ως εργασία

Φροντίζω χωρίς να προσδοκώ προσωπικό όφελος. Ούτε ως ιδέα.

Αναγνωρίζω μια πραγματική ανάγκη που συναντώ στην καθημερινότητά μου και προσφέρω τη φροντίδα που μπορώ.

Η φροντίδα μπορεί να αφορά

- Έναν άλλον άνθρωπο.
- Ένα ζώο ή ένα φυτό.
- Ένα αντικείμενο που χρειάζεται επισκευή ή συντήρηση.
- Έναν κοινόχρηστο χώρο.
- Μια εργασία που χρειάζεται να πραγματοποιηθεί.
- Μια γνώση που μπορεί να προσφερθεί.
- Οποιαδήποτε άλλη πραγματική ανάγκη συναντώ.

Η εργασία βρίσκεται στην πρόθεση.

Δεν χρειάζονται εντυπωσιακές πράξεις ή τεχνητές δυσκολίες. Προσφέρω χωρίς να επιδιώκω αντάλλαγμα, αναγνώριση, υπεροχή ή την ικανοποίηση της αυτοεπιβεβαίωσης ως σκοπό της πράξης μου.

Η προσωπική μου φροντίδα, η ανάπαυση και τα υγιή όρια παραμένουν μέρος της ζωής μου. Η άσκηση δεν ζητά αυτοπαραμέληση ή υποταγή στις απαιτήσεις άλλων ανθρώπων.

Τέσσερα απλά βήματα

Η ίδια απλή εργασία, σε πραγματικές περιστάσεις.

1 Αναγνωρίζω

Παρατηρώ μια πραγματική περίσταση στην οποία μπορώ να προσφέρω φροντίδα.

2 Εξετάζω

Αναγνωρίζω αν περιμένω κάποιο προσωπικό όφελος, αναγνώριση ή επιβεβαίωση από την πράξη μου.

3 Εργάζομαι

Προσφέρω τη φροντίδα που μπορώ, χωρίς να θέτω το προσωπικό όφελος ως σκοπό.

4 Καταγράφω

Σημειώνω σύντομα τι πραγματοποίησα και τι αναγνώρισα στην πρόθεσή μου.

Αν εμφανιστεί προσδοκία, δεν χρειάζεται να την αποκρύψω ή να προσποιηθώ ότι δεν υπάρχει. Την αναγνωρίζω ως στοιχείο πάνω στο οποίο μπορώ να συνεχίσω να εργάζομαι.

Πώς χρησιμοποιώ το ημερολόγιο

Οι σελίδες 6–8 είναι ίδιες, επαναχρησιμοποιήσιμες καταγραφές. Εκτυπώνω ξανά όποια χρειάζομαι. Δεν υπάρχει υποχρεωτική διάρκεια ή απαιτούμενος αριθμός πράξεων. Χρησιμοποιώ την ανασκόπηση της σελίδας 9 όποτε το επιθυμώ.

Δωρεάν διάθεση · A4 στο 100% · Περιθώρια βιβλιοδεσίας 25 χιλ.

Μια περίσταση φροντίδας

Ημερομηνία:

Ποια περίσταση φροντίδας συνάντησα;

Τι έπραξα;

Αναγνώρισα κάποια προσδοκία προσωπικού οφέλους;

Τι παρατήρησα στην προσωπική μου εργασία;

Συμπληρώνω σύντομα όσα πραγματικά συνέβησαν και αναγνώρισα.

Μια περίσταση φροντίδας

Ημερομηνία:

Ποια περίσταση φροντίδας συνάντησα;

Τι έπραξα;

Αναγνώρισα κάποια προσδοκία προσωπικού οφέλους;

Τι παρατήρησα στην προσωπική μου εργασία;

Συμπληρώνω σύντομα όσα πραγματικά συνέβησαν και αναγνώρισα.

Μια περίσταση φροντίδας

Ημερομηνία:

Ποια περίσταση φροντίδας συνάντησα;

Τι έπραξα;

Αναγνώρισα κάποια προσδοκία προσωπικού οφέλους;

Τι παρατήρησα στην προσωπική μου εργασία;

Συμπληρώνω σύντομα όσα πραγματικά συνέβησαν και αναγνώρισα.

Επιστρέφω στην εργασία μου

Χρησιμοποιώ αυτή τη σελίδα όποτε το επιθυμώ.

Ημερομηνία:

Σε ποιες περιστάσεις αναγνώρισα την περηφάνια;

Ποιες προσδοκίες εμφανίστηκαν όταν πρόσφερα φροντίδα;

Υπήρξαν στιγμές που φρόντισα χωρίς να αναζητώ κάτι για τον εαυτό μου;

Τι άλλαξε στον τρόπο που αντιλαμβάνομαι τα άλλα όντα;

Τι αναγνωρίζω ότι χρειάζεται να συνεχίσω να εργάζομαι;

Φροντίζω χωρίς να προσδοκώ προσωπικό όφελος.

Η ταπεινότητα δεν κατακτάται επειδή ολοκληρώθηκε ένας αριθμός ασκήσεων. Η εργασία συνεχίζεται μέσα στην καθημερινότητα. Δεν πιστοποιώ τον εαυτό μου ως ταπεινό ή υπερήφανο. Εργάζομαι προς τη μεταστοιχείωση της περηφάνιας και την Ελευθερία.