

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. (...) 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. (...)

Postanowienia te służą jako kompas, jako przypomnienie i podpora, na której możemy się oprzeć, żyjąc zgodnie z naszymi wyborami.

I. RELACJA 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, wygłuszać 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.

II. 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 doświadczeniu. 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.

III. INTERAKCJE Z INNYMI

11. **Autentyczność i bezbronność:** Nawet kiedy się boję i brak mi poczucia pewności, chcę dzielić się z innymi prawdą, która we mnie żyje, zachowując jednocześnie troskę i współczucie dla innych i siebie. Jeśli zacznę ukrywać się lub chronić, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mi przyjąć okazję do rozwoju mojego poczucia własnego istnienia i przekroczenia wstydu.
12. **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.
13. **Otwartość na dialog:** Nawet jeśli przejawiam 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 i skupić się na pomocnych strategiach, które wyłonią się z dostrzeżenia tych potrzeb.
14. **Rozwiązywanie konfliktów:** Nawet jeśli napotykam wiele przeszkód w połączeniu się z drugim człowiekiem, chcę wyrobić w sobie gotowość do rozwiązywania trudnych kwestii między 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.

IV. RELACJA Z ŻYCIEM

15. **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.
16. **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 pociągają mnie 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 i jak się do niego ustosunkować.
17. **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 rozpacz, chcę poszukać wsparcia, które pozwoli mojemu sercu nawiązać kontakt z pięknem i cudownością obecnymi w życiu nawet w najtrudniejszych okolicznościach.