

(Below in Spanish – German – Russian – Italian – French – Portuguese)

December 28, 2009

To: Tensegrity Practitioners

Subject: Seeds for a New Decade

Joyous Greetings to All! A New Year arrives—and a New Decade!

We were reviewing last year's letters about your intentions for the New Year, and were impressed watching the evolution shown there, seeing how far so many of you have come along in the past year, and in the past decade—and we hope that at this turn of the year, before you take time to set up new dreams, new plans, new steps, you will take time to acknowledge yourselves on what you HAVE done, and how setting up a project, sharing it with a witness really does work! We see it in your letters as you write about how you have entered new relationships, new jobs, new cities, new moods in long inhabited cities, relationships, or jobs, new creative endeavors, new clarity. It is truly amazing to witness what you can do when you put your attention on something!

Over the last ten years, through workshops and in letters, we have been tracking our relationship with power—first examining where we believed we were worthy or not, based on comparisons related to culture, gender, color, age, social class, bank account, etc. Identifying those areas through looking at our own lives, and our family lineages and cultures, we started to find ways around those beliefs, some of them disappearing, others becoming like old worn socks, their color not so bright, their impact not so great, other beliefs still lingering, old friends with whom we learn to be patient, and over time how to dance with differently, or set free. Through it all, the emphasis has shifted away from making comparisons, and struggles for power and toward claiming our true worth, found within, where we recognize ourselves as universal beings, inhabiting many wonderful forms. As universal beings, we recognize that real power is making the shift from being focused mainly on what THEY can do to change things to focusing more on what I can do. As don Juan Matus said to Carlos Castaneda: Nobody is doing anything to anyone, much the less to a seer, a being on a path with heart. Recognizing that, Carlos Castaneda said, is the first step toward love, and leadership.

So now, as a body of practitioners, we are ready to move from an emphasis on MY goals, MY dreams, and into the broader perspective of leadership: How can I help to be a light for myself, my loved ones, the families, the cultures, the communities, the fields in which I live, work and create? How can I do my part to help the evolving consciousness of humans moving into a new time, a time that can be described, as Buckminster Fuller said it, by the shift from me OR you to me AND you, the shift away from building weaponry and toward building “livingry”?

We were inspired in this by the film Invictus, which reminds us that we can be bigger than we imagined, more passionate, more generous, more for-giving; and in so doing, we can create a better world in which to live. “Forgiveness removes fear,” said Nelson Mandela, who was one of

Carlos Castaneda's heroes. So if we can forgive our mistakes, and others' mistakes, of judgment and comparison, of looking for external ideas of power, we can be the resourceful, truly powerful beings we were designed to be.

Often associated with the words of Nelson Mandela are the words of Marianne Williamson:

Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness that most frightens us. We ask ourselves, Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous? Actually, who are you *not* to be? You are a child of God. Your playing small does not serve the world. There is nothing enlightened about shrinking so that other people won't feel insecure around you. We are all meant to shine, as children do. We were born to make manifest the glory of God that is within us. It's not just in some of us; it's in everyone. And as we let our own light shine, we unconsciously give other people permission to do the same. As we are liberated from our own fear, our presence automatically liberates others.

So after acknowledging the foundation that we've laid over the last ten years, or more, if you've been with us for a while, or over the last period of time, if you are a bright shiny newcomer, we can each look at:

- Where do I see myself one year from now?
 - How about five years from now?
- And for those who want to boldly go the distance:*
- Where do I see myself ten years from now?

We can each Dream it forward, just for the joy of it! Taisha Abelar described this kind of dreaming as casting out a joyful net of intent, where we can see—what does the net bring us? What comes back into our awareness, and our experience, after we cast it out?

“Use your imagination!” She said. She mentioned the words of Albert Einstein. “Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we now know and understand, while imagination embraces the entire universe, and all there ever will be.”

So let's use our imaginations as we cast our nets into the next year, the next five, the next ten years!

To help structure our net-casting, we can each use the following areas as helpful guidelines:

- What is my main focus at this one-year, or five-year, or ten-year mark?
- What new creative endeavors or approaches am I engaged in?
- Who is around me? Who am I around? How does it feel to be with these beings? What are we co-creating?
- Where am I? What does it look like?
- What have I accomplished? (Examples: Have I built the house that harmonizes with the environment? Have I finished the education I need to be the teacher or researcher I want to be? Have I created peace in my own household? Have I recorded the album I wanted to share? Have I planted the trees in the garden or the local park, or set up the large-scale tree planting I was dreaming about? Have I started making the jewels that carry the intent of upliftment for others?)

Did I finally participate in that microlending program, or set up that website for international collaboration amongst lawyers for children's rights?)

- How does it feel?*
- What new dreams has it led to?*

We encourage you to share these findings with a witness!

To support this exercise, we propose two things—the first is one familiar to seasoned practitioners:

That you clean up your work and/or living space, or an area of that space, getting rid of any clutter and putting inspirational or practical books, objects, images, etc. in the space, that represent what you are intending for the New Year, and this time, also what you are intending for the New Decade! Then you can choose one activity related to your intent and let the New Year find you engaged in that activity—if you are going to be leading a choir, for example, then the New Year can find you studying scores, or writing to potential choir members, or outlining a performance program.

The second support for this is a ten-day journey starting on January 1—(or if you read this after January 1, on the day you read this letter.) Each day has a proposed theme for you to follow, as a guideline:

Day 1: Gratitude for all who you helped in your life.

Day 2: Forgiving.

Carol Tiggs said our culture is so much for-taking, how about if we be more for-giving?

Day 3: Taking care—being kind to pet, kind to yourself, your children, plants, etc.

Day 4: Looking and acknowledging how much you have

Day 5: Getting rid of what you don't need.

"Raus, Raus! Florinda Donner-Grau exclaimed, with her hands in the air"

Day 6: Deep listening—to someone, to yourself, to the wind and trees, to a piece of music—you choose

Day 7: Writing—you express what you see, hear, etc.

Day 8: Pure movement, rolling, hiking, being in nature (for a section of the day)

Day 9: Send good thoughts out to others, write letters of peace

Day 10: You choose—work on a creative project, have a day of silliness, whatever you like!

And for those who really want to go the extra mile:

Day 11: A day of rest (a delicious nap, a break from phone calls, some area that you give a rest.)

You can encourage each other in this, check in with your witness or practice group, etc. Please feel free to email questions or ideas as you go, and SEND YOUR FINDINGS related to this enterprise to us by the New Moon of January 15! You can include:

- What you would like to acknowledge—how you've learned and grown—over the last ten years, five years, one year.*
- Where you see yourself in one year—five years—ten years.*
- What the New Year found you doing.*
- What happened on each of your ten days of planting seeds for a New Decade.*

And as a reminder, if you slip into feeling it's "too hard," here's a poem that inspired Nelson Mandela to continue to dream his dream of a new South Africa, the "rainbow nation," through 27 years of imprisonment. The author is the English Poet William Ernest Henley, whose poor health led to the loss of a foot at 13, and who wrote this from his hospital bed at the age of 26. Despite his disability, he persevered and thrived with one foot intact, leading an active life and career, raising a family and living into his 50's.

Invictus

Out of the night that covers me,
Black as the pit from pole to pole,
I thank whatever gods may be
For my unconquerable soul.

In the fell clutch of circumstance
I have not winced nor cried aloud.
Under the bludgeonings of chance
My head is bloody, but unbowed.

Beyond this place of wrath and tears
Looms but the Horror of the shade,
And yet the menace of the years
Finds and shall find me unafraid.

It matters not how strait the gate,
How charged with punishments the scroll,
I am the master of my fate:
I am the captain of my soul.

Happy New Year, Happy New Decade, Happy New Era!

*Love,
Cleargreen and the Tensegrity Instructors*

Diciembre 28 del 2009

Para: Los Practicantes de Tensegridad

Tema: Semillas para una Nueva Década

¡Alegres Saludos para Todos! ¡Un Nuevo Año y una Nueva Década llegan!

Estuvimos revisando las cartas del año pasado sobre sus intenciones para el Nuevo Año, y nos quedamos impresionados al observar la evolución mostrada en esto, viendo lo lejos que muchos de ustedes han llegado en el último año, y en la década pasada - y esperamos que en este cambio de año, antes de que tome el tiempo para crear nuevos sueños, nuevos planes, nuevos pasos, tome el tiempo para reconocerse a si mismo y a lo que HA hecho, ¡y como el establecer un proyecto, compartiéndolo con un testigo realmente funciona! Lo vemos en sus cartas a medida que escriben acerca de cómo han entrado en nuevas relaciones, o nuevos empleos, nuevas ciudades, nuevos estados de ánimo al estar en grandes ciudades, las relaciones o puestos de trabajo, los nuevos esfuerzos creativos, nueva claridad. ¡Es verdaderamente asombroso ver lo que pueden hacer cuando pone su atención en algo!

En los últimos diez años, a través de talleres y con las cartas, hemos estado siguiendo nuestra relación con el poder - primero examinando si creíamos que éramos dignos o no, basados en comparaciones relacionadas con la cultura, sexo, color, edad, clase social, cuenta bancaria , etc. Identificando aquellas áreas al mirar a través de nuestras vidas, y nuestros linajes familiares y culturas, empezamos a encontrar maneras de resolver esas creencias, algunas de ellas desaparecen, otras se convierten en viejos calcetines usados, su color no es tan brillante, su impacto no es tan grande, otras creencias aún persisten, viejos amigos con los que aprendemos a ser pacientes, y con el tiempo a bailar de forma diferente, o en libertad. Por todo ello, el énfasis se ha desplazado de hacer comparaciones, y luchas por el poder, a reclamar nuestro verdadero valor, que se encuentra en nuestro interior, donde nos reconocemos como seres universales, que habitan en muchas formas maravillosas. Como seres universales reconocemos que el poder real está en lograr cambiar el estar centrados principalmente en lo que LOS DEMAS pueden hacer para cambiar las cosas y centrarnos más en lo que YO puedo hacer. Como don Juan Matus, dijo a Carlos Castaneda: Nadie le está haciendo nada a nadie, mucho menos a un vidente, un ser en un camino con corazón. Reconocer esto, Carlos Castaneda dijo, es el primer paso hacia el amor, y el liderazgo.

Así que ahora, como un cuerpo de practicantes, estamos preparados para pasar de un énfasis en MIS metas, en MIS sueños, hacia una perspectiva más amplia de liderazgo: ¿Cómo puedo volverme una luz para mí, mis seres queridos, las familias, las culturas, las comunidades, los campos en los que vivo, trabajar y crear? ¿Cómo puedo hacer mi parte y ayudar a la conciencia en evolución de los seres humanos que se mueven en dirección a un nuevo tiempo, un tiempo que puede ser descrito, como Buckminster Fuller dijo, como el cambio de tu O yo, a tu Y yo, el abandonar la construcción de defensas/armas hacia la construcción de una "Coexistencia"?

Nos inspiramos en lo presente al ver la película 'Invictus', la cual nos recuerda que podemos ser mas grandes de lo que nos imaginamos, más apasionados, más generosos, más entregados, y al hacerlo, podemos crear un mundo mejor donde vivir. "El perdón quita el miedo", dijo Nelson Mandela, quien fue uno de los héroes de Carlos Castaneda. Así que si podemos perdonar nuestros errores y los errores de otros, de juicio y de comparación, de buscar ideas externas de poder, podemos ser más ingeniosos, ser los seres verdaderamente poderosos que fuimos diseñados para ser.

A menudo asociada con las palabras de Nelson Mandela son las palabras de Marianne Williamson:

Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados. Nuestro temor más profundo es que somos poderosos más allá de cualquier medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Nos preguntamos, ¿Quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso? En realidad, ¿quién eres para no serlo? Eres un hijo de Dios. Tu juego pequeño no le sirve al mundo. No hay nada iluminado en encogerse para que otras personas no se sientan inseguras a tu alrededor. Todos estamos hechos para brillar, como hacen los niños. Nacimos para hacer manifestar la gloria de Dios que está dentro de nosotros, que no está sólo en algunos de nosotros, sino en cada uno. Y mientras dejamos que nuestra luz brille, inconscientemente damos permiso a otras personas a hacer lo mismo. A medida que nos liberamos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

Así que después de reconocer la base que hemos establecido durante los últimos diez años, o más, si has estado con nosotros durante un tiempo, o durante el último período de tiempo, si eres un brillante y nuevo practicante, cada uno de nosotros puede contemplar lo siguiente:

- *¿Dónde me veo dentro de un año?*
 - *¿Que tal unos cinco años a partir de ahora?*
- Y para aquellos que quieren atreverse a ir a la distancia:*
- *¿Dónde me veo dentro de diez años?*

¡Cada uno de nosotros puede soñar esto hacia delante, sólo por el placer de hacerlo! Taisha Abelar describió este tipo de ensueño como el proyectar una gozosa red de intento, donde podemos ver- ¿qué nos trae la red? ¿Qué viene de nuevo a nuestra conciencia y nuestra experiencia, después de lanzarla?

"Usa tu imaginación!" Ella dijo. Mencionó las palabras de Albert Einstein. "La imaginación es más importante que el conocimiento. El conocimiento es limitado a todo lo que hoy conocemos y comprendemos, mientras que la imaginación abraza el universo entero, y todo lo que alguna vez será. "

¡Así que vamos a usar nuestra imaginación mientras que lanzamos nuestras redes hacia el año que viene, los próximos cinco, o los próximos diez años!

Para ayudar a la estructura de la proyección de nuestra red, podemos utilizar las siguientes áreas a manera de guía:

- *¿Cuál es mi principal objetivo en este nuevo año, o cinco años, o diez años?*
- *¿En qué nuevos esfuerzos creativos o enfoques estoy comprometido?*
- *¿Quién está a mi alrededor? ¿De quién estoy alrededor? ¿Cómo se siente estar con estos seres? ¿Qué estamos co-creando?*
- *¿Dónde estoy? ¿Qué aspecto tiene este lugar?*
- *¿Qué he logrado? (Ejemplos: he construido la casa que armoniza con el medio ambiente? ¿He terminado la educación que necesito para ser el profesor o investigador que quiero ser? He creado paz en mi propia casa? ¿He grabado el disco que quería compartir? ¿He plantado los árboles en el jardín o el parque local, o creado la plantación a gran escala que soñaba? ¿He comenzado a hacer las joyas que llevan la intención de edificar a los demás?*

¿finalmente participé en el programa de micropréstamos, o la creación de la página web para la colaboración internacional entre abogados por los derechos de los niños?)

- ¿Cómo se siente?*
- ¿A qué nuevos sueños me ha conducido?*

¡Te animamos a compartir estos hallazgos con un testigo!

Para apoyar esta labor, proponemos dos cosas: la primera es familiar para los practicantes experimentados:

La cual es limpiar tu lugar de trabajo y/o vivienda, o una zona de ese espacio, deshacerse de cualquier desorden y colocar libros prácticos o de inspiración, objetos, imágenes, etc. en el espacio, que representen lo que te propongas para el nuevo año, ¡y esta vez, también lo que intentas para la Nueva Década! Entonces puedes elegir una actividad relacionada con tu intento, y dejar que el Año Nuevo te encuentre comprometido en esa actividad, si vas a estar liderando un coro, por ejemplo, el Año Nuevo puede encontrarte estudiando las partituras, o escribiéndole a miembros del coro, o esbozando el repertorio.

El segundo apoyo para esto es un viaje de diez días a partir del 1 de enero - (o si lees esto después del 1 de enero, puede empezar en el día que leas esta carta.) Cada día tiene un tema propuesto para que lo pueda seguir, como una guía:

Día 1: Gratitud hacia todos los que ha ayudado en su vida.

Día 2: Perdonar

Carol Tiggs dijo que nuestra cultura esta centrada en recibir, ¿qué tal si podemos ser más generosos?

Día 3: El cuidado- siendo amable con su mascota, amable consigo mismo, sus hijos, plantas, etc.

Día 4: Buscar y reconocer lo mucho que tiene.

Día 5: Deshacerse de lo que no necesita.

"Raus, Raus! Florinda Donner-exclamó, con las manos en el aire "

Día 6: Escuchar atentamente - a alguien, a ti mismo, a el viento y los árboles, una pieza de música - usted elije.

Día 7: Escribir- expresar lo que ve, escucha, etc

Día 8: El movimiento puro, rodar, ir a caminar a las montañas, estar en la naturaleza (por una parte del día)

Día 9: Enviar buenos pensamientos a los demás, escribir cartas de paz

Día 10: Tu elige - puede trabajar en un proyecto creativo, tener un día para hacer tonterías, ¡ lo que quiera!

Y para aquellos que realmente quieren hacer un esfuerzo adicional:

Día 11: Un día de descanso (una siesta deliciosa, un descanso de las llamadas telefónicas, en un área que le genere descanso.)

Se pueden animar los unos a los otros en esto, consulta con un testigo o grupo de práctica, etc. Por favor, siéntase libre de enviarnos un correo electrónico con preguntas o ideas, ¡y envíenos SUS DESCUBRIMIENTOS relacionados con esta empresa en la Luna Nueva del 15 de enero! Puedes incluir en su correo lo siguiente:

- *¿Qué le gustaría reconocer- como ha aprendido y crecido-en los últimos diez años, cinco años, un año?*
- *¿Dónde se ve en un año - cinco años- diez años?*
- *Lo que el Año Nuevo le encontró haciendo.*
- *¿Qué sucedió en cada uno de los diez días al sembrar semillas para una nueva década?*

Y como recordatorio, si cae en la sensación de que esto es "demasiado duro", he aquí un poema que inspiró a Nelson Mandela, para seguir soñando su sueño de una nueva Sudáfrica, la "nación arco iris", a través de 27 años de prisión. El autor es el poeta Inglés William Ernest Henley, cuyo mal estado de salud lo llevó a perder un pie a los 13 años de edad, y quien escribió este poema desde su cama de hospital a la edad de 26. A pesar de su discapacidad, él perseveró y prosperó con un pie intacto, llevando una vida y carrera activas, criando una familia y viviendo hasta los 50.

Invictus

Más allá de la noche que me cubre
 negra como el abismo insondable,
 doy gracias a los dioses que pudieran existir
 por mi alma invicta.

En las azarosas garras de las circunstancias
 nunca me he lamentado ni he pestañeado.
 Sometido a los golpes del destino
 mi cabeza está ensangrentada, pero erguida.

Más allá de este lugar de cólera y lágrimas
 donde yace el Horror de la Sombra,
 la amenaza de los años
 me encuentra, y me encontrará, sin miedo.

No importa cuán estrecho sea el portal,
 cuán cargada de castigos la sentencia,
 soy el amo de mi destino:
 soy el capitán de mi alma.

¡Feliz Año Nuevo, Feliz Nueva Década, Feliz Nueva Era!

*Con Amor,
 Cleargreen y los instructores de Tenseguridad*

28. Dezember 2009

© Copyright 2009-2010, Laugan Productions, reproduction in whole or in part is strictly forbidden without express written permission of copyright holder.

An: Die Tensegrity Praktizierenden

Thema: Saat eines neuen Jahrzehnts

Fröhliche Grüße an alle! Ein Neues Jahr beginnt – und ein neues Jahrzehnt!

Wir haben eure Briefe vom letzten Jahr durchgesehen, über eure Absichten für das Neue Jahr, und waren sehr beeindruckt von der Entwicklung die sich da abzeichnete, beeindruckt zu erkennen, wie weit einige von euch im letzten Jahr gekommen sind, im letzten Jahrzehnt – und wir hoffen, dass ihr zu diesem Jahreswechsel, bevor ihr euch Zeit nehmt neue Träume aufzustellen, neue Pläne, neue Schritte, ihr euch Zeit nehmt, euch selbst anzuerkennen, für das was ihr bereits getan HABT, und dafür, dass das Aufstellen eines Projektes, es mit einem Zeugen zu teilen, tatsächlich wirkt! Wir erkennen es in euren Briefen, in denen ihr von neuen Beziehungen schreibt, oder Arbeitsstellen, neuen Städten, neuen Stimmungen in lang bewohnten Städten, in lang gelebten Beziehungen, oder Arbeitsstellen, neuen schöpferischen Unterfangen, neuer Klarheit. Es ist wahrhaftig erstaunlich zu sehen, was ihr tun könnt, wenn ihr eure Aufmerksamkeit auf etwas richtet!

In den letzten zehn Jahren haben wir, durch Workshops und Briefe, unsere Beziehung zur Kraft verfolgt/getrackt – zuerst indem wir betrachtet haben, an welchen Stellen wir uns wertvoll oder unwert empfanden, gemessen an Kultur, Geschlecht, Hautfarbe, Alter, sozialer Klasse, Bankkonto, etc. Nach Identifizierung dieser Bereiche, durch Betrachtung unseres Leben, unserer Familienlinien und Kultur, begannen wir Wege zu finden, diese Überzeugungen zu umgehen, manche dieser Überzeugungen lösten sich dabei auf, andere wurden fader, wie alte, getragene Socken, die nicht mehr so leuchtende Farben haben, deren Abdruck nicht mehr so stark ist, andere Überzeugungen wiederum sind noch da, wie alte Freunde, mit denen wir gelernt haben geduldig zu sein, und besser mit ihnen zu tanzen, oder sie loszulassen. Durch all dieses hindurch hat sich der Schwerpunkt weg vom Vergleichen und von Machtkämpfen zu dem Einfordern unseres wahren Wertes hin verlagert, der sich im Innern findet, wo wir uns als universelle Wesen anerkennen können, die vielen wunderbaren Formen innewohnen können. Als universelle Wesen erkennen wir, dass wahre Kraft darin besteht, die Verlagerung zu vollziehen von einem Wesen das hauptsächlich darauf blickt, was DIE ANDEREN tun können, um die Sachen zu ändern, zu dem, was ICH tun kann. Wie Don Juan Matus zu Carlos Castaneda sagte: Niemand tut jemand anderem etwas, umsoweniger einem Seher, einem Wesen auf dem Weg mit Herz. Das zu erkennen, sagte Carlos Castaneda, ist der erste Schritt in Richtung Liebe und in Richtung Führung.

Nun, als Körper der Praktizierenden, sind wir bereit, von der Betonung auf MEINE Ziele, MEINE Träume, uns weiterzubewegen in die ausgedehntere Perspektive der Führung: Wie kann ich daran gehen, ein Licht zu sein für mich, meine Lieben, die Familien, die Kultur, die Gemeinschaft, die Bereiche in denen ich lebe, arbeite und erschaffe?

Wie kann ich meinen Teil einbringen, bei der Entwicklung der menschlichen Bewußtheit in ein neues Zeitalter hinein, eine Zeit, die durch die Worte von Buckminster Fuller beschrieben werden kann, als Verschiebung von dem ich ODER du, hin zu einem ich UND du, der

Verlagerung weg von einem Erschaffen von Waffen, hin zu einem Erschaffen von Lebens“werkzeugen“?

Wir ließen uns darin inspirieren durch den Film Invictus, der uns daran erinnert, dass wir größer sein können, als wir es uns vorgestellt haben, leidenschaftlicher, vergebender; und indem wir das tun, können wir eine bessere Welt erschaffen. „Vergeben beseitigt Angst“, sagte Nelson Mandela, der einer von Carlos Castanedas Helden war. Also, wenn wir uns unsere Fehler vergeben können, und die anderer, was Urteile oder Vergleiche angeht, oder das Suchen nach äußeren Ideen von Macht, können wir die schöpferischen, wahrhaft kraft erfüllten Wesen sein, als welche wir geschaffen sind.

Oft werden die Worte Nelson Mandelas mit den Worten von Marianne Williamson assoziiert:

*Unsere tiefste Angst ist nicht die, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unbeschränkt mächtig sind. Es ist unser Licht, nicht unser Dunkel, das uns am stärksten ängstigt. Wir fragen uns selbst, Wer bin ich, um brilliant zu sein, wunderbar, begabt, großartig? Eigentlich, wer bist du, um das *nicht* zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Dass du dich als klein aus gibst, hilft der Welt nicht. Es ist nichts erleuchtetes darin, dich selbst klein zu machen, damit andere Menschen sich nicht unsicher in deiner Nähe fühlen. Wir sind alle bestimmt zu strahlen, wie Kinder es tun. Wir wurden geboren um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem. Und während wir unser eigenes Licht leuchten lassen, geben wir anderen Menschen unbewußt die Erlaubnis das Gleiche zu tun. Indem wir uns von unserer eigenen Angst befreien, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.*

Nachdem wir nun das Fundament anerkannt haben, dass wir in den letzten zehn Jahren oder länger, wenn ihr schon seit einer Weile mit uns seid, gelegt haben, oder in der letzten Zeit, wenn ihr ein strahlend leuchtender Anfänger seid, kann jeder von uns betrachten:

- Wo sehe ich mich in einem Jahr?*
- Wo in fünf Jahren?*

Und für diejenigen die mutig in die Ferne gehen:

- Wo sehe ich mich in zehn Jahren?*

Jeder von uns kann es weiterträumen, aus reiner Freude heraus! Taisha Abelar beschrieb diese Art des Träumens als ein Auswerfen eines freudigen Netzes der Absicht, wobei wir entdecken - was bringt uns dieses Netz ein? Was kommt in unsere Bewußtheit und in unsere Erfahrung, nachdem wir es auswerfen?

“Nutzt eure Vorstellung!” sagte sie. Sie zitierte Albert Einsteins Worte. “Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen. Weil das Wissen sich auf all das beschränkt, was wir kennen und verstehen, während die Vorstellung das gesamte Universum umarmt, und alles, was es je geben wird.“

Laßt uns also unsere Vorstellungskraft einsetzen, während wir unsere Netze in das kommende Jahr auswerfen, in die nächsten fünf Jahre, die nächsten zehn Jahre!

Um das Auswerfen unserer Netze ein wenig zu strukturieren, kann jeder von uns folgende Bereiche als unterstützende Richtlinien abstecken:

• Welches ist mein Hauptfokus für dieses ein-Jahres, oder fünf-Jahres, oder zehn-Jahres Ziel?

• In welche neuen kreativen Unterfangen oder Herangehensweisen bin ich involviert?

• Wer umgibt mich? Bei welchen Menschen bin ich? Wie fühlt es sich an mit diesen Wesen zu sein? Was schaffen wir gemeinsam?

• Wo stehe ich? Wie sieht das aus?

• Was habe ich erreicht? (Beispiel: Habe ich das Haus gebaut, das mit der Umwelt harmoniert? Habe ich die Ausbildung abgeschlossen, die ich brauche, um der Lehrer oder Forscher zu werden, der ich sein möchte? Habe ich Frieden in meinem eigenen Haushalt geschaffen? Habe ich das Album aufgenommen, das ich mit anderen teilen wollte? Habe ich die Bäume im Garten oder im Park gepflanzt, oder habe ich die große Baumanpflanzung durchgeführt, von der ich geträumt habe? Habe ich damit begonnen die Juwelen zu schmieden, die die Absicht tragen andere zu fördern? Habe ich in dem Mikrokredit Programm mitgewirkt, oder die Website für Kinderrechte erstellt in der internationale Zusammenarbeit von Rechtsanwälten?)

• Wie fühlt sich das an?

• Zu welchen neuen Träumen hat das geführt?

Wir ermutigen euch diese Funde mit einem Zeugen zu teilen!

Um diese Übung zu unterstützen, schlagen wir zwei Sachen vor – die erste ist eine, die erfahrenen Praktizierenden bekannt ist:

Dass ihr euren Arbeits- und Lebensraum aufräumt, und Überflüssiges entfernt und inspirierende oder praktische Bücher, Objekte, Bilder, etc. in den Raum bringt, die das repräsentieren, was ihr für das neue Jahr beabsichtigt, und diesmal, auch das was ihr für das neue Jahrzehnt beabsichtigt! Dann könnt ihr eine Tätigkeit wählen, die mit dieser Absicht zu tun hat und laßt das neue Jahr euch in dieser Tätigkeit vorfinden – wenn ihr zum Beispiel einen Chor dirigieren wollt, kann euch das Neue Jahr im Studium von Partituren vorfinden, oder wie ihr an potentielle Chormitglieder schreibt, oder wie ihr ein Vorstellungsprogramm erstellt..

Die zweite Unterstützung darin, ist eine zehntägige Reise, die am ersten Januar beginnt – (oder wenn ihr dieses nach dem 1. Januar lest, an dem Tag, an dem ihr diesen Brief lest). Jeder Tag hat ein vorgeschlagenes Thema, das ihr als Richtlinie nehmen könnt:

1. Tag: Dankbarkeit für all diejenigen, die dir im Leben geholfen haben.

2. Tag: Verzeihen.

Carol Tiggs sagte, dass unsere Kultur so auf das Nehmen aus ist, wie wäre es, wenn wir etwas vergebender wären?

3. Tag: Liebevoll, achtsam sein – zu deinem Haustier, zu dir selbst, deinen Kindern, Pflanzen, etc.

4. Tag: Sehen und anerkennen, wie vieles du hast.

5. Tag: Das loswerden, was du nicht mehr brauchst.

“Raus, Raus! rief Florinda Donner-Grau, mit den Händen in der Luft”

6. Tag: Tiefes Zuhören—jemandem, dir selbst, dem Wind und den Bäumen, ein Musikstück— eure Wahl

7. Tag: Schreiben—drücke aus, was du siehst, hörst, etc.

8. Tag: Reine Bewegung, Rollen, Wandern, in der Natur sein (für einen Teil des Tages)

9. Tag: Anderen gute Gedanken zuschicken, Friedensbriefe schreiben

10. Tag: Eure Wahl – arbeitet an einem kreativen Projekt, habt einen Tag des Albern-Seins, was immer ihr wollt!

Und für diejenigen, die wirklich noch einen Schritt weiter gehen wollen:

11. Tag: Ein Tag der Ruhe (ein köstlicher Schlaf, eine Pause vom Telefonieren, irgendein Bereich, den ihr ruhen laßt.)

Ihr könnt einander darin unterstützen, euch mit dem Zeugen oder der Praxisgruppe darüber austauschen, etc. Ihr könnt uns gerne währenddessen Fragen oder Ideen zukommen lassen und eure FUNDE ZUSENDEN zu diesem Unterfangen zum Neumond des 15. Januar! Darin könnt ihr berichten:

- Was würdet ihr gerne anerkennen – wie ihr gelernt und gewachsen seid – während der letzten zehn Jahre, fünf Jahre, des letzten Jahres.

- Wo ihr euch in einem Jahr seht – in fünf Jahren – zehn Jahren.

- Bei welcher Tätigkeit euch das neue Jahr vorgefunden hat.

- Was an jedem der zehn Tage passiert ist, in denen ihr Saat für ein neues Jahrzehnt gesät habt.

Und als Erinnerung, wenn ihr das Gefühl des “es ist zu schwer” empfindet, hier ein Gedicht, das Nelson Mandela inspiriert hat, seinen Traum weiterzuträumen, von einem neuen Südafrika, der “Regenbogennation”, während seiner 27 Jahre Haft. Der Autor ist der englische Dichter William Ernest Henley, dessen schwache Gesundheit mit 13 zu dem Verlust eines Fußes geführt hat, und der diese Zeilen von seinem Krankenhausbett schrieb, mit 26 Jahren. Trotz seiner Behinderung hat er weitergemacht und florierte, hat ein aktives Leben geführt, auch in seiner Karriere, hat eine Familie großgezogen und ist über 50 Jahre alt geworden.

Invictus (Unbesiegt)

Aus der Nacht die mich bedeckt,
Grubenschwarz von Pol zu Pol,
Danke ich den Göttern, welche es auch gäbe,
Für meine unbesiegbare Seele.

In den tödlichen Klauen der Gegebenheiten
Habe ich weder gezuckt noch geschrien.
Unter den Knüppelhieben des Zufalls
Ist mein Kopf blutig, aber ungesenkt.

Jenseits dieses Ortes der Wut und Tränen
Ragt nur das Grauen des Schattens empor,
Und doch findet die Bedrohung der Jahre mich
Unerschrocken vor und wird mich also finden.

Es zählt nicht wie eng die Pforte,
Wie voll mit Strafen die Rolle beschrieben,
Ich bin der Meister meines Schicksals:
Ich bin der Kapitän meiner Seele.

Frohes Neues Jahr, Frohes Neues Jahrzehnt, Frohe Neue Ära!

*In Liebe,
Cleargreen und die Tensegrity Instruktoren*

28 декабря 2009 года

Кому: Практикующим Тенсегрити

Тема: Семена Нового Десятилетия

С радостью приветствуем всех!!! Новый Год наступает – и Новое Десятилетие!

Мы просматривали ваши прошлогодние письма, касающиеся ваших намерений на Новый Год, и были поражены вашей эволюцией, как далеко многие из вас ушли за прошедший год и за прошедшее десятилетие – и мы надеемся, что во время перехода к новому году, прежде чем вы обратитесь к новым мечтам, новым планам, новым шагам, вы найдёте время для того, чтобы осознать, сколько вы уже совершили, и что выбор проекта и обсуждение его со свидетелем действительно работают! Мы видим это в ваших письмах, где вы описываете, как вы обнаружили новые взаимоотношения, новую работу, новые города, новое настроение в старых городах, взаимоотношениях, работах, новые творческие устремления, новую ясность. Это действительно невероятное ощущение быть свидетелем того, как много вы можете сделать, фокусирую своё внимание!

На протяжении последних десяти лет, на семинарах и в письмах, мы выслеживали наше взаимоотношение с силой – в начале определяя, видим ли мы свою ценность или нет, сравнивая своё происхождение, пол, цвет кожи, возраст, социальное положение, банковский счёт и т.д. с другими. Определяя эти сферы с помощью просмотра собственной жизни, семейной линии и культуры, мы увидели способы работы с нашими убеждениями, и, в результате, некоторые из них исчезли, другие стали похожими на старые выношенные носки, потерявшие цвет и бывшее на нас влияние, другие убеждения всё ещё влачат своё существование, это наши старые друзья, с которыми мы научились быть терпеливыми, и, с течением времени, вести себя по-другому, или отпустить от себя. Проходя через всё это, наше внимание сместилось от сравнения себя с другими и борьбы за власть к утверждению своей собственной ценности, найденной внутри себя, где мы осознаём себя как универсальных существ, проходящих через много удивительных форм. Как универсальные существа мы осознаём, что настоящая сила заключается в сдвиге внимания от того, что ОНИ могут сделать, чтобы изменить порядок вещей, к тому, что Я могу сделать. Дон Хуан Матус сказал Карлосу Кастанеде: «Никто никому

ничего не может сделать, тем более видящему, существу, следующему по пути сердца». Карлос Кастанеда отметил, что осознание этого факта - это первый шаг к любви и ощущению себя лидером.

Таким образом, в настоящий момент, как единая масса практикующих, мы готовы переместить внимание с МОИХ целей, МОИХ мечтаний на более широкий взгляд о руководящей роли: как я могу быть светом для самого себя, моих любимых, моих родственников, моей культуры, моего сообщества, тех мест, где я живу, работаю и создаю? Как я могу помочь эволюции человеческого осознания, продвигающегося в новую эру, эру, которая, по словам Бакминстера Фуллера, может быть описана переходом от я ИЛИ ты, к я И ты, от вооружения к «жизнеружению»?

Мы были вдохновлены фильмом «Invictus», который напоминает нам, что мы гораздо больше, чем мы о себе думаем, более страстные, более щедрые, более великодушные (дословно: for-giving = для-отдачи); и, таким образом, можем создать гораздо лучший мир. «Прощение устраняет страх» - сказал Нельсон Мандела, который был одним из героев для Карлоса Кастанеды. Таким образом, если мы можем простить себе и другим наши ошибочные суждения, сравнения, поиски силы во-вне, мы можем стать неисчерпаемыми, по-настоящему могущественными существами, которыми мы созданы быть.

Слова Марианны Уильямсон часто приводятся вместе с упомянутыми ранее словами Нельсона Манделы:

«Наш глубочайший страх не в том, что мы неадекватны. Наш глубочайший страх в том, что мы неизмеримо могущественны. Свет внутри нас, а не темнота, пугает нас больше всего. Мы спрашиваем себя, Кто я такой, чтобы быть выдающимся, великолепным, талантливым, неповторимым? На самом же деле, кем ты не можешь не быть? Ты - дитя Бога. Ты притворяешься маленьким, но это ничего не даёт миру. Ты принижаешь себя для того, чтобы окружающие чувствовали себя в безопасности – просветлённость не в этом. Все мы здесь для того, чтобы сиять, как сияют дети. Мы были рождены, чтобы принести в мир великолепие Бога, которое заключено внутри нас. Оно не просто в некоторых из нас, оно в каждом из нас. И как только мы позволяем нашему свету сиять, мы подсознательно разрешаем сиять и другим. Как только мы освобождаемся от своего страха, одно наше присутствие автоматически освобождает других».

Теперь, с осознанием той основы, которую вы заложили во время последних десяти лет, или больше, если вы были с нами довольно долго, или на протяжении последнего периода времени, если вы яркий, светящийся начинающий, каждый из нас может посмотреть:

•Где я вижу себя через год?

•Через пять лет?

И для тех, кто хочет смело заглянуть далеко вперёд:

•Где я вижу себя через десять лет?

Каждый из нас может смело Сновидеть будущее, только лишь из простого удовольствия! Тайша Абеляр описала этот вид сновидения как забрасывание радостной

сети намерения, когда мы смотрим, что эта сеть принесёт нам. Что придёт в наше осознание, наш опыт после того, как мы забросим сеть?

«Используйте ваше воображение!» сказала она. Она напонила слова Эйнштейна: «Воображение более важно, чем знание. Потому, что знание ограничено всем тем, что нам известно и понятно в данный момент, в то время как воображение охватывает всю вселенную, и, всё, что в ней когда-либо будет».

Давайте использовать наше воображение, когда мы забрасываем сеть на следующий год, пять или десять лет!

Мы можем следовать следующим пунктам для того, чтобы помочь себе структурировать «забрасывание сети»:

•На чём я сфокусирую своё основное внимание в течение этого периода времени (один год, пять или десять лет)?

•В каких творческих делах и подходах я собираюсь участвовать?

•Кто меня окружает? Кого я окружаю? Что я чувствую будучи вместе с этими существами? Что мы создаем вместе?

•Где я? Как выглядит окружающее меня?

•Чего я достиг? (Примеры: Построил ли я дом в гармонии с окружающей средой?

Получил ли я образование, необходимое для того, чтобы быть таким учителем или исследователем, каким я хочу быть? Создал ли я мир в моём доме? Записал ли я диск, который хотел разделить с другими? Посадил ли я деревья в саду или в ближайшем парке, или подготовил крупномасштабную посадку деревьев, о которой я мечтал? Начал ли я делать ювелирные изделия, которые создают ощущение радости в других? Участвовал ли я, наконец-то, в проекте микроссуд , или организовал вебсайт для международного сотрудничества между адвокатами, защищающими права детей?)

•Какие чувства я при этом испытываю?

•К каким новым мечтам это привело?

Мы советуем вам поделиться вашими открытиями со свидетелем !

В поддержку мы также предлагаем две вещи – первая хорошо известна опытным практикующим:

Уберите своё рабочее место и/или место, где вы живёте, избавьтесь от старых завалов и поместите рядом с собой вдохновляющие вас или помогающие вам книги, объекты, изображения и т.д., отображающие ваши намерения на Новый Год, а также, на этот раз, ваши намерения на Новое Десятилетие! Затем вы можете выбрать деятельность, связанную с вашими намерениями, и встретить Новый Год, занимаясь этой деятельностью – например, если вы собираетесь быть хормейстером, вы можете встретить Новый Год разбирая ноты, или рассылая письма потенциальным участникам хора, или работая над программой концерта.

В качестве второго приёма мы предлагаем вам десятидневное путешествие , начиная с первого января (или с того дня, когда вы прочитаете это письмо). Каждый день посвящён определённой теме для вашей поддержки:

День 1: Благодарность всем тем, кто помог вам в вашей жизни.

День 2: Прощение.

Кэрол Тиггс сказала, что наша культура ориентирована на for-taking (дословно для-взятия), как насчёт for-giving (прощение, дословно для-отдачи)?

День 3: Забота – будьте благожелательными к домашним животным, к самому себе, вашим детям, растениям и т.д.

День 4: Видение и осознание того, как много вы имеете.

День 5: Избавление от того, что вам не нужно.

«Раус, Раус! Воскликнула Флоринда Доннер-Грау, держа руки в воздухе».

День 6: серьёзное слушание – кого-то другого, самого себя, ветра в деревьях, музыки – по вашему выбору.

День 7: Письмо – выразите то, что вы видите, слышите и т.д.

День 8: Простое движение, катание, хотьба, поход на природу (на какое-то время в течение дня).

День 9: Пошлите хорошие пожелания другим, напишите письма о мире.

День 10: Ваш выбор – работа над творческим проектом, день глупостей, всё что вы хотите!

И для тех, кто действительно хочет пройти дополнительный километр:

День 11: День отдыха (приятный короткий сон, отдых от телефонных звонков, отдых от какой-нибудь деятельности).

Вы можете поддержать друг друга в этом путешествии – встретиться со свидетелем, с вашей группой и т.д. Пожалуйста, если вы чувствуете необходимость, обращайтесь к нам с вопросами или предложениями, и мы также ждём ваших открытий, пришедших к вам во время этого десятидневного путешествия, к полнолунию 15 января! В своё письмо вы можете включить:

- Чему вы особенно благодарны – чему вы научились и как вы выросли – из периода последних десяти, пяти лет, или последнего года.*

- Где вы себя видите через один год, пять или десять лет.*

- Ваша деятельность во время перехода к Новому Году.*

- Что происходило каждый день во время десяти дней посадки семян для Нового Десятилетия.*

И как напоминание, если вы почувствуете, что «это слишком трудно», поэма, которая вдохновляла Нельсона Мандейлу продолжать сновидеть новую Южную Африку, «радужную нацию» на протяжении 27 лет в тюрьме. Автор поэмы – английский поэт Уильям Эрнест Хенли, который из-за своего слабого здоровья потерял нижнюю часть левой ноги в 13 лет, и который написал эту поэму лёжа на больничной кровати в 26 лет. Несмотря на свою инвалидность он был упорным и процветающим, имел активную жизнь и карьеру, был в состоянии заботиться о своей семье и прожил до 53 лет.

Инвиктус (Непокорённый)

Из под покрова темноты

© Copyright 2009-2010, Laugan Productions, reproduction in whole or in part is strictly forbidden without express written permission of copyright holder.

Из чёрной ямы адских мук
Благодарю богов любых
За мой непокорённый дух.

Жестокие тиски беды
Не выдавили даже стон.
Ответом на удар судьбы
Была лишь кровь, но не поклон.

Тропа лежит средь зла и слёз,
Вдали, как тень, лишь страх и грусть,
Но будущих штормов и гроз
Я не боялся и не боюсь.

Неважно, что врата узки,
Иль свиток бедами кишит,
Я - властелин своей судьбы,
Я - капитан своей души

(Перевод Михаила Шенгаута)

Счастливого Нового Года, Нового Десятилетия, Новой Эры!

*С любовью,
Cleargreen и Инструкторы Тенсегрити*

28 dicembre 2009

A: I praticanti di Tensegrità

Oggetto: I semi di un nuovo decennio

Saluti gioiosi a tutti! Arriva un Anno Nuovo – e un Nuovo Decennio!

Stavamo rivedendo le lettere dell'anno scorso riguardo alle vostre intenzioni per l'Anno Nuovo ed eravamo molto colpiti dall'evoluzione che si nota in esse, vedendo quanta strada hanno fatto molti di voi nell'ultimo anno e nell'ultimo decennio – e speriamo che a questo cambio dell'anno, prima di prendervi il tempo per fissare nuovi sogni, nuovi piani, nuovi passi, vi prendiate il tempo per riconoscere a voi stessi ciò che AVETE realizzato e il fatto che preparare un progetto e dividerlo con un testimone funziona veramente! Lo vediamo nelle vostre lettere quando scrivete di come entrate in nuove relazioni, nuovi lavori, nuove città, nuovi stati d'animo in città, relazioni o lavori vissuti da lungo tempo, in nuovi sforzi creativi, nuova chiarezza. È veramente sorprendente essere testimoni di ciò che si può fare quando si mette l'attenzione su qualcosa!

Negli ultimi dieci anni, attraverso seminari e lettere, abbiamo fatto l'agguato al nostro rapporto con il potere – prima esaminando ciò per cui credevamo di valere e di non valere, sulla base di paragoni legati alla nostra cultura, sesso, colore, età, classe sociale, acconto bancario ecc. Identificando quelle aree mediante l'osservazione delle nostre vite, lignaggio familiare e cultura, abbiamo cominciato a trovare dei percorsi che aggiravano quelle credenze, facendone sparire qualcuna, mentre altre diventavano come vecchie calze consumate, con colori meno brillanti, un impatto non più così grande; ed altre credenze continuano a indugiare, vecchie amiche con le quali impariamo ad essere pazienti e con cui nel tempo impariamo a danzare diversamente, o a lasciarle libere. Attraverso tutto questo, l'enfasi si è spostata dal fare paragoni e dalle lotte di potere, al reclamare il nostro vero valore, trovato dentro di noi, dove riconosciamo noi stessi come esseri universali che abitano molte forme magnifiche. In qualità di esseri universali, riconosciamo che il vero potere è fare lo spostamento dall'essere principalmente concentrati su ciò che LORO possono fare per cambiare le cose a quello che IO posso fare. Come disse don Juan Matus a Carlos Castaneda: nessuno fa nulla a nessuno, e tanto meno a un guerriero, un essere su una via che ha un cuore. Riconoscere questo fatto, diceva Carlos Castaneda, è il primo passo verso l'amore e la leadership.

Quindi ora, come corpo di praticanti, siamo pronti a spostarci dall'enfasi sui MIEI obbiettivi, i MIEI sogni, per entrare nella prospettiva più ampia della leadership: come posso aiutare ad essere una luce per me, i miei cari, le famiglie, culture, comunità, i campi in cui vivo, lavoro e creo? Come posso fare la mia parte per aiutare la consapevolezza in evoluzione degli umani a muoversi verso un tempo nuovo, un tempo che può essere descritto, come disse Buckminster Fuller, come lo spostamento dal "me O te" al "me E te", lo spostamento che si allontana dalla costruzione di armamenti e va verso la costruzione di "vitamenti"?

In questo ci ha ispirati il film Invictus, che ci ricorda che possiamo essere più grandi di quanto abbiamo immaginato, più appassionati, più generosi, più capaci di per-donare; e così facendo possiamo creare un mondo migliore in cui vivere. "Il perdono rimuove la paura," diceva Nelson Mandela, uno degli eroi di Carlos Castaneda. Così se possiamo perdonare i nostri errori e gli errori degli altri, consistenti nel giudicare e paragonare, e nel cercare idee di potere esterne a noi, possiamo divenire esseri pieni di risorse, veramente potenti, proprio come era inteso che fossimo nel disegno originale.

Spesso alle parole di Nelson Mandela si associano le parole di Marianne Williamson:

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è che siamo potenti oltre misura. È la nostra luce, non la nostra oscurità ciò che più ci spaventa. Ci chiediamo: "Chi sono io per essere brillante, bellissima, di talento, favolosa?" In realtà, chi sei tu per *non* esserlo? Tu sei una figlia di Dio. Il tuo giocare al ribasso non serve al mondo. Non vi è nulla di illuminato nel rimpicciolirsi in modo che la gente non si senta insicura intorno a te. Tutti noi siamo nati per risplendere, come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria di Dio che è dentro di noi. Non è solo in qualcuno di noi; è in tutti. E mentre facciamo risplendere la nostra stessa luce, inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare la stessa cosa. Mentre ci liberiamo della nostra paura, la nostra presenza automaticamente libera gli altri.

Quindi dopo aver riconosciuto le fondamenta che abbiamo posto negli ultimi dieci anni o più, se siete stati con noi per un po', o nell'ultimo periodo di tempo, se siete dei brillanti e luminosi nuovi arrivati, possiamo tutti guardare a:

- *Dove sarò fra un anno? E come sarò?*
- *E fra cinque anni?*

E per coloro che vogliono percorrere la distanza con coraggio:

- *Dove e come sarò fra dieci anni?*

Ognuno di noi può Sognare questa cosa in avanti, semplicemente per la gioia di farlo! Taisha Abelar descriveva questo tipo di sognare come il gettare una rete gioiosa di intento, in cui possiamo vedere - che cosa ci porta la rete? Che cosa ritorna nella nostra consapevolezza e nella nostra esperienza, dopo che l'abbiamo gettata?

“Usate l'immaginazione!”, diceva. Citava le parole di Albert Einstein. “L'immaginazione è più importante della conoscenza, perché la conoscenza è limitata a tutto ciò che sappiamo e capiamo, mentre l'immaginazione abbraccia l'intero universo e tutto ciò che ci sarà in futuro.”

E allora usiamo la nostra immaginazione mentre gettiamo le nostre reti nell'anno prossimo, nei prossimi cinque, nei prossimi dieci anni!

Per aiutare a dare struttura al nostro gettare le reti, possiamo usare tutti le seguenti aree come utili linee guida:

- *In cosa focalizzo principalmente l'attenzione per l'obiettivo di un anno, di cinque anni, o di dieci anni?*

- *In quali nuovi sforzi o approcci creativi sono impegnato/a?*

• Chi mi sta intorno? A chi sto intorno io? Com'è la sensazione di essere intorno a questi esseri? Che cosa stiamo co-creando?

- *Dove sono io? Che aspetto ha questa cosa?*

• Che cosa ho realizzato? (Esempi: ho costruito una casa che è in armonia con l'ambiente? Ho finito la formazione che mi serve per essere l'insegnante o il ricercatore che voglio essere? Ho creato la pace nella mia stessa casa? Ho registrato l'album che voglio condividere? Ho piantato gli alberi nel giardino o nel parco di zona, oppure ho messo su una piantagione di alberi su larga scala come sognavo? Ho cominciato a fare i gioielli che portano un intento di elevazione per gli altri? Alla fine, ho partecipato a quel programma di micro-prestiti o creato quel sito web per la collaborazione internazionale fra avvocati per i diritti dei bambini?)

- *Che sensazione dà?*

- *A quali nuovi sogni ha portato ciò?*

Vi incoraggiamo a condividere queste scoperte con un testimone!

Per sostenere questi esercizi, vi proponiamo due cose – la prima è familiare ai praticanti esperti:

Di ripulire il vostro spazio di lavoro e/o vitale, o una zona in quello spazio, eliminando l'accumulo di disordine e mettendo immagini, libri ecc. ispiratori o pratici in quello spazio, a rappresentare ciò che intendate per il Nuovo Anno; e questa volta, anche ciò che intendate per il

Nuovo Decennio! Poi potete scegliere una delle attività legate al vostro intento e lasciare che l'Anno Nuovo vi trovi impegnati in quell'attività – se dirigerete un coro, per esempio, il Nuovo Anno può trovarvi mentre studiate spartiti o scrivete a potenziali membri del coro, o mentre elaborate la programmazione di una performance.

Il secondo elemento di sostegno è un viaggio di dieci giorni a partire dal primo gennaio – (o se leggete questa lettera dopo il primo gennaio, nel giorno in cui leggete la lettera). Ogni giorno propone un tema che potete seguire, come linea guida:

Giorno 1: Gratitudine per tutti coloro che avete aiutato nella vostra vita.

Giorno 2: Perdono.

Carol Tiggs ha detto che la nostra cultura è molto per-prendere, perché non essere di più “per-donare”?

Giorno 3: Prendersi cura – essere gentili con l'animale domestico, con se stessi, con i vostri figli, le piante ecc.

Giorno 4: Vedere e riconoscere quanto avete.

Giorno 5: Eliminare tutto ciò che non vi serve.

“Raus, Raus!” esclamava Florinda Donner-Grau con le mani per aria.

Giorno 6: Ascolto profondo – di qualcuno, di voi stessi, del vento e degli alberi, di un pezzo musicale – scegliete voi.

Giorno 7: Scrivere – esprimete ciò che vedete, sentite ecc.

Giorno 8: Movimento puro, rotolare, camminare, stare nella natura (per una parte del giorno).

Giorno 9: Inviare pensieri buoni agli altri, scrivere lettere di pace.

Giorno 10: Scegliete voi – lavorate su di un progetto creativo, prendetevi una giornata per fare sciocchezze, quello che volete!

E per quelli che veramente vogliono percorrere il miglio in più:

Giorno 11: Un giorno di riposo (un sonnellino delizioso, una pausa dalle telefonate, un'area a cui dare riposo.)

Potete incoraggiarvi a vicenda in questo, trovatevi con i testimoni o i gruppi di pratica ecc. Sentitevi davvero liberi di inviarci domande o idee mentre procedete, e INVIA TECI LE VOSTRE SCOPERTE relative a questa iniziativa entro la Luna Nuova del 15 gennaio! Potete includere:

- Ciò che vorreste riconoscere – come avete imparato e siete cresciuti – negli ultimi dieci anni, cinque anni, un anno.*

- Dove vi vedete fra un anno – cinque anni – dieci anni.*

- In quale attività vi ha trovati l'Anno Nuovo.*

- Che cosa è successo in ciascuno dei vostri dieci giorni in cui avete piantato i semi di un Nuovo Decennio.*

E come ricordo, se scivolote nella sensazione che sia “troppo dura”, ecco una poesia che ha ispirato Nelson Mandela a continuare a sognare il suo sogno di un nuovo Sud Africa, la “nazione arcobaleno”, in 27 anni di prigionia. L'autore è il poeta inglese William Ernest Henley, la cui salute cagionevole gli causò la perdita di un piede a 13 anni, e che scrisse questa poesia dal suo letto di ospedale a 26 anni. Nonostante la sua inabilità, perseverò e prosperò con un piede intatto, conducendo una vita e una carriera attiva, crescendo una famiglia e vivendo fino a oltre cinquanta anni.

Invictus

Uscito dalla notte che mi ricopre,
scuro come il pozzo che unisce i poli,
rendo grazie a dio, chiunque egli sia,
per la mia anima inespugnabile.

Nella presa crudele degli eventi
non ho fatto smorfie di dolore
e non ho urlato. Sotto i colpi del fato
la mia testa ha sanguinato, ma non si è piegata.

Al di sopra di questo luogo di ira e di lacrime
incombe solo l'Orrore dell'ombra,
eppure la minaccia degli anni
mi trova e mi troverà impavido.

Non importa quanto stretto sia il passaggio,
né quanto sia piena di penitenze la pergamena,
io sono il padrone del mio destino:
io sono il capitano della mia anima.

Felice Anno Nuovo, Felice Nuovo Decennio, Felice Nuova Era!

*Con amore,
Cleargreen e gli Istruttori di Tensegrità*

Le 28 décembre, 2009

A: Les Praticiens de la Tenségrité

Sujet: Graines pour une Nouvelle Décennie

Salutations Joyeuses à Tous! Un nouvel an arrive – et une Nouvelle Décennie!

Nous étions en train de passer en revue vos lettres d'intention pour le Nouvel An de l'année dernière, et nous avons été impressionnés de témoigner de l'évolution démontrée, de voir à quel point tant d'entre vous ont avancé au cours de l'année, et au cours de la décennie – et nous espérons qu'au tournant de cette année, avant de prendre le temps de mettre en place de nouveaux rêves, de nouveaux projets, de nouveaux pas, que vous prendriez le temps de vous reconnaître vous-mêmes et ce que vous AVEZ fait, et de reconnaître comment mettre en place un

projet, le partager avec un témoin marche vraiment! Nous le constatons dans vos lettres alors que vous décrivez comment vous êtes entrés dans de nouvelles relations, de nouveaux emplois, de nouvelles villes, de nouvelles humeurs que ce soit dans des villes ou vous habitez depuis longtemps ou dans vos relations ou emplois de longue durée, de vos tentatives créatives, d'une nouvelle clarté. Il est vraiment étonnant de témoigner de ce que vous pouvez faire en y mettant votre attention !

Depuis dix ans, à travers des séminaires et des lettres, nous traquons notre rapport avec le pouvoir – en examinant premièrement là où nous croyions être digne ou pas, basé sur les comparaisons en rapport avec la culture, genre, couleur, âge, classe sociale, compte en banque, etc. En identifiant ces lieux en regardant nos propres vies et nos lignées familiales et nos cultures, nous avons commencé à trouver des moyens de contourner ces croyances, certaines ont disparus, d'autres deviennent comme des chaussettes usées, leur couleurs ne sont plus si vives, leur impact plus si grand, d'autres croyances trainent encore comme de vieux amis avec lesquels on apprend à être patient, et avec lesquels on apprend au fur et à mesure que le temps passe à danser différemment, ou les libérer. A travers le tout, l'accent s'est déplacé depuis les comparaisons et les luttes de pouvoir vers l'affirmation de notre propre valeur, trouvée à l'intérieur de nous-mêmes, où nous nous reconnaissons en tant qu'êtres universels, qui habitons de multiples formes merveilleuses. En tant qu'êtres universels, nous reconnaissons que le vrai pouvoir se trouve dans le déplacement de notre focalisation sur ce qu'ILS peuvent faire pour changer les choses vers ce que JE peux faire. Tel que Don Juan Matus l'a dit à Carlos Castaneda : Personne ne fait quoi que ce soit à qui que ce soit, encore moins à un voyant, un être sur le chemin qui a du Coeur. Reconnaitre ceci, a dit Carlos Castaneda, est le premier pas vers l'amour et le leadership.

Alors maintenant, en tant que corps de praticiens, nous sommes prêts à nous déplacer de l'importance accordée sur MES buts, MES rêves pour entrer dans la perspective plus large du leadership: Comment pourrais-je participer à être une lumière pour moi-même, pour mes bien-aimés, pour les familles, cultures, communautés et domaines dans lesquels je vis, travaille et crée? Comment je peux faire ma part pour faciliter l'évolution de la conscience humaine vers une nouvelle ère, une ère qui peut être décrite selon les paroles de Buckminster Fuller, par le déplacement depuis le moi OU toi vers moi ET toi, le déplacement depuis la production des armes vers la production de la vie.

A ce sujet, nous avons été inspirés par le film Invictus, qui nous rappelle que nous pouvons être plus grand que nous n'avons imaginés, plus passionnés, plus généreux, plus par-donnant; et en étant ainsi, nous pouvons créer un meilleur monde dans lequel nous pouvons vivre. « Le pardon enlève la peur » a dit Nelson Mandela, qui a été un des héros de Carlos Castaneda. Ainsi si nous pouvons pardonner nos propres erreurs, et les erreurs des autres, de jugements et de comparaisons, de recherche des idées externes de pouvoir, nous pouvons être les êtres vraiment puissants et pleins de ressources que nous sommes destinés à être.

Souvent associées à des paroles de Nelson Mandela sont des paroles de Marianne Williamson :

Notre plus grande peur n'est pas d'être insuffisant. Notre plus grande peur est que nous soyons puissants au de-là de toute mesure. C'est notre lumière et non pas notre obscurité qui nous fait le plus peur. Nous nous demandons, Qui suis-je pour être brillant, superbe,

talentueux, fabuleux ? En faite, qui êtes vous pour *ne pas* l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Le fait de jouer petit ne sert pas le monde. Il n'y a rien d'éclairant que de se rétrécir pour que les autres ne se sentent pas en manque d'assurance autour de vous. Nous sommes tous destinés à briller, comme des enfants. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est à l'intérieur de nous. Elle ne se trouve pas seulement dans certains ; elle est à l'intérieur de nous tous. Et en laissant briller notre propre lumière, nous sommes en train inconsciemment de donner la permission aux autres de faire de même. Au fur et à mesure que nous sommes libérés de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.

Ainsi, après avoir reconnu la fondation que nous avons posée depuis les dernières dix années, ou plus, si vous êtes avec nous depuis un certain temps, ou au cours de cette dernière période si vous êtes un nouveau venu tout frais, nous pouvons chacun regarder:

- Où est-ce que je me vois dans un an?

- Dans cinq ans ?

Et pour ceux qui s'aventurent avec courage encore plus loin :

- Où est-ce que je me vois dans dix ans ?

Nous pouvons chacun le Rêver vers l'avant, rien que pour la joie ! Taisha Abelar a décrit ce genre de rêver en parlant de lancer un filet joyeux d'intention où nous pouvons voir – qu'est-ce que le filet nous amène ? Qu'est-ce qui revient à notre conscience, et à notre expérience, après l'avoir jeté au large ?

Utilisez votre imagination!" a-t-elle dit. Elle a invoqué les paroles d'Albert Einstein. «L'imagination est plus importante que la connaissance. Car la connaissance est limitée à tout ce que nous connaissons et comprenons maintenant alors que l'imagination comprend l'univers entier, et tout ce qui sera à jamais. »

Alors, utilisons nos imaginations en lançant nos filets dans la prochaine année, les prochaines cinq années, les prochaines dix années !

Pour nous aider à structurer notre « net-casting » (notre lancée du filet), nous pouvons chacun utiliser les indications suivantes en tant que fils conducteurs utiles :

- Quel est mon point focal au bout d'un an, cinq ans ou dix ans ?

- Dans quelles nouvelles tentatives ou approches créatives me serais-je engagé ?

- Qui m'entoure ? Autour de qui je passe mon temps ? Comment je me sens avec ces êtres? *Qu'est-ce que nous sommes en train de co-créeer ?*

- Où suis-je ? A quoi ça ressemble ?

- Qu'est-ce que j'aurai accompli ? (Exemples : est-ce que j'ai construit la maison qui s'harmonise avec l'environnement ? Est-ce que j'ai terminé les études qui me permettront d'être l'enseignant ou le chercheur que je veux être ? Est-ce que j'ai crée la paix dans mon propre foyer ? Est-ce que j'ai enregistré le disque que je voulais partager avec autrui ? Est-ce que j'ai planté les arbres dans le jardin ou dans le parc communal, ou participer à planter les arbres en masse dont j'ai rêvé ? Est-ce que j'ai commencé à fabriquer les bijoux qui portent l'intention de soutien pour les autres ? Est-ce que finalement j'ai pu participer dans ce

programme de prêt de micro-ordinateurs ou mis en place ce site web pour la collaboration internationale des avocats dans la défense des droits d'enfants ?)

- Comment est-ce, comment je me sens ?*
- Vers quels nouveaux rêves cela me mène-t-il?*

Nous vous encourageons à partager ces découvertes avec un témoin!

Pour soutenir cet exercice, nous proposons deux choses – la première est connue des praticiens expérimentés:

Que vous nettoyez votre espace de travail et/ou de vie, ou une partie de cet espace, en jetant le feuilles et en mettant dans cet espace des livres, objets, images, etc. qui sont pratiques ou qui vous inspirent, qui représentent ce dont vous avez l'intention pour le nouvel an, et cette fois-ci, aussi ce dont vous avez l'intention pour la Nouvelle Décennie ! Ensuite, vous pouvez choisir une activité en rapport avec votre intention et faire en sorte que le Nouvel An vous trouve en train de vous engager dans cette activité – si vous allez être en train de mener un chœur, le Nouvel An peut vous trouver en train d'étudier des partitions de musique ou en train d'écrire à des membres potentiels du chœur ou en train de faire une ébauche pour le programme d'un événement.

Le deuxième soutien pour ce voyage de dix jours qui commence le 1 janvier – (ou si vous lisez ceci après le 1 janvier, le jour que vous êtes en train de le lire.) Chaque jour à un thème qui est à suivre en tant que fil conducteur :

Jour no. 1: La gratitude pour tous ceux qui vous ont aidé dans votre vie.

Jour no. 2 : Le pardon.

Carol Tiggs a dit que notre culture met l'accent sur le pour-prendre, et propose la possibilité de le mettre plus sur le pour-donner (pardonner).

Jour no. 3: Prendre soin – être gentil avec un animal de compagnie, avec vous-mêmes, vos enfants, plantes, etc.

Jour no.4: Regarder et reconnaître tout ce que vous avez.

Jour no. 5: Débarrasser ce dont vous n'avez pas besoin.

“Raus, Raus! S'exclamait Florinda Donner-Grau, avec ses mains dans l'air.”

Jour no. 6: Écoute profonde – de quelqu'un, de vous même, du vent, des arbres, d'une musique – choisissez.

Jour no.7: Écriture – vous exprimez ce que vous voyez, entendez, etc.

Jour no. 8: Mouvement pure : se rouler, être en randonnée, dans la nature (pour une partie de la journée)

Jour no. 9: Envoi des bonnes pensées aux autres, écrire des lettres de paix

Jour no. 10: Vous choisissez – travailler sur un projet créatif, passer une journée pleine de bêtises, comme bon vous semble !

Et pour ceux qui veulent vraiment faire un kilomètre de plus:

Jour no. 11: Un jour de repos (faire une sieste délicieuse, une pause dans les conversations téléphoniques, choisissez un endroit dans votre vie ou vous faites une pause.)

Vous pouvez vous encourager mutuellement dans cette initiative, avec votre témoin ou votre groupe de pratique, etc. Sentez vous libre d'envoyer des questions ou des idées par e-mail et

nous ENVOYEZ VOS DECOUVERTES en rapport avec cette exercice avant la Nouvelle Lune du 15 janvier. Vous pouvez inclure :

- *L'expression de ce que vous aimeriez reconnaître – comme vous avez grandi et ce que vous avez appris – durant ces dix dernières années, cinq années, une année.*

- *Où vous vous voyez dans un an - cinq ans – dix ans.*

- *Ce que le Nouvel An vous a trouvé en train de faire.*

- *Ce qui s'est passé pendant les dix jours où vous étiez en train de planter des graines pour une Nouvelle Décennie.*

Et pour vous rappeler, si vous tombez dans une sensation de “c'est trop dur”, voici un poème qui a inspiré Nelson Mandela à continuer de rêver son rêve d'une nouvelle Afrique du Sud, la “nation de l'arc en ciel” pendant ces 27 années d'emprisonnement. L'auteur est un poète anglais, William Ernest Henley, dont la santé fragile l'a conduit à perdre un pied à l'âge de 13 ans et qui a écrit ce poème depuis son lit d'hôpital à l'âge de 26 ans. Malgré son infirmité, il a persévéré et prospéré avec un pied intact, en menant une vie active et une carrière, en élevant une famille et en restant en vie jusqu'à la cinquantaine.

Invictus

En sortant de la nuit qui me recouvre
Aussi noir que la mine d'un bout à l'autre
Je remercie les dieux qui soient
Pour mon âme invincible.

En prise avec la circonstance
Je n'ai pas tressailli ni crié à haute voix.
Sous les coups durs de la chance
Ma tête saigne mais ne se baisse pas.

Aude-la de ce lieu de colère et de larmes
Ne surgit que l'horreur de l'obscurité
Et néanmoins, la menace des années
Me trouve et me trouvera sans crainte.

Peu importe l'étroitesse du portail
Ni à quel point le parchemin est rempli de punitions
Je suis le maître de mon destin:
Je suis le capitaine de mon âme.

Bonne Année, Bonne Nouvelle Décennie, Bonne Nouvelle Ère!

*Avec amour,
Cleargreen et les Instructeurs de la Tenségrité*

Dezembro 28 de 2009

Para: Os praticantes de Tensegridade

Tema: Sementes para uma nova década

Saudações alegres para todos! Chega um novo ano—e uma nova década!

Estivemos revisando as cartas do ano passado acerca das suas intenções para o Ano Novo, e ficamos impressionados ao observar a evolução mostrada nisto, vendo quão longe muitos de vocês têm chegado no último ano, e na década passada, e esperamos que nesta mudança de ano, antes que usem o seu tempo para criar novos sonhos, novos planos, novos passos, tomem um tempo para que reconheçam a si mesmos e ao que TENHAM feito , e como ao estabelecer um projeto, compartilhando com uma testemunha realmente funciona! Vemos nas suas cartas na medida em que escrevem sobre como têm entrado em novos relacionamentos, ou novos empregos, novas cidades, novos estados de ânimo ao estar em grandes cidades, os relacionamentos o postos de trabalho, os novos esforços criativos, nova claridade. É verdadeiramente assombroso ver o que podem fazer quando a atenção é colocada em algo!

Nos últimos 10 anos, através de workshop e com as cartas, temos estado seguindo nosso relacionamento com o Poder – primeiro examinando se cremos que somos dignos dele ou não, nos baseando em comparações relacionadas com a cultura, sexo, cor, idade, classe social, conta bancária, etc. Identificando aquelas áreas ao olhar através de nossas vidas, e nossas linhagem familiares e culturais, começamos a encontrar maneiras de resolver essas crenças, algumas delas desaparecem, outras se convertem em velhas medias usadas, sua cor não é tão brilhante, seu impacto não é tão grande, outras crenças ainda persistem, velhos amigos com os que aprendemos a sermos pacientes, e com o tempo a dançar de forma diferente ou em liberdade. Por tudo isto, a ênfase tem se deslocado de fazer comparações e lutas pelo Poder, a reclamar o nosso verdadeiro valor que se encontra no nosso Interior, onde nos reconhecemos como Seres Universais que habitamos em muitas formas maravilhosas. Como Seres Universais reconhecemos que o Poder real está em conseguir mudar o estado de estar enfocados, principalmente no que OS DEMAIS podem fazer para mudar as coisas e nos focar mais no que EU posso fazer. Como don Juan Matus falou a Carlos Castaneda: Ninguém faz nada a ninguém, muito menos a um guerreiro, um Ser em um caminho com coração. Reconhecer isto, Carlos Castaneda disse, é o primeiro passo para o Amor e a Auto-Liderança.

Então agora, como um Corpo de Praticantes, estamos preparados para passar de uma ênfase em MINHAS metas, em MEUS sonhos, para uma perspectiva, mais ampla de Liderança: Como posso me transformar numa luz para mim, meus seres queridos, a família, a minha cultura, a comunidade, os campos em que vivo. Como posso trabalhar e criar? Como posso fazer a minha parte e ajudar a consciência em evolução dos Seres Humanos que se movimentam em direção a um novo tempo, um tempo que pode ser descrito. Como Buckminster Fuller falou: como a mudança do “U” do “ eu” para o “E” do “ eu”, o abandono da construção de defesas/armas para a construção de uma “Co-existência” ?

© Copyright 2009-2010, Laugan Productions, reproduction in whole or in part is strictly forbidden without express written permission of copyright holder.

Inspiramos-nos no presente ao ver o filme Invictus, o qual nos lembra que podemos ser maiores do que imaginamos a nós mesmos, mais apaixonados, mais generosos, mais entregues, e ao o fazer assim, podemos criar um mundo melhor para viver. "O perdão tira o medo", falou Nelson Mandela, que foi um dos heróis de Carlos Castaneda. Assim, podemos perdoar nossos erros e os erros dos outros. De juízo e comparação, de buscar idéias externas de Poder, podemos sermos mais engenhosos, sermos os seres verdadeiramente poderosos que fomos projetados para ser.

Quase sempre associada com as palavras de Nelson Mandela são as palavras de Marianne Williamson:

Nosso medo mais profundo não é sermos inadequados. Nosso temor mais profundo é que sejamos poderosos além de qualquer medida. É nossa luz, não a nossa obscuridade o que mais nos assusta. Perguntamo-nos: Quem sou eu para ser brilhante, precioso, talentoso e fabuloso? Na realidade, Quem é você para não o ser? Você é um filho de Deus. Tua brincadeira pequena não serve ao mundo. Não há nada de iluminado em se encolher para que as outras pessoas não se sintam inseguras ao teu lado. Todos foram feitos pra brilhar, como as crianças fazem. Nascemos para fazer com que a glória de Deus que está dentro de nós se manifeste, a mesma que não está apenas em alguns de nós, mas em cada um. E enquanto deixamos que a nossa luz brilhe, inconscientemente damos licença a outras pessoas para fazerem o mesmo. Na medida em que nos libertamos do nosso próprio medo, nossa presença automaticamente liberta a outros.

Depois de reconhecer a base que temos estabelecido durante os últimos dez anos, ou mais, se você tem estado conosco durante um tempo, ou durante o último período de tempo, se você é um brilhante e novo praticante cada um de nós pode contemplar o seguinte:

•Onde me vejo dentro de um ano?

•Que tal uns cinco anos a partir de agora?

E para aqueles que querem se atrever a ir mais longe:

•Onde me vejo daqui há 10 anos?

Cada um de nós pode sonhar isto para adiante, apenas pelo prazer de fazê-lo! Taisha Abelar descreveu este tipo de ensonho como a projeção duma gostosa rede de intento, onde podemos ver – O que nos traz a rede. O que vem de novo à nossa consciência e à nossa experiência após a lançarmos?

"Usa a tua imaginação" ela falou. Citou as palavras de Albert Einstein : "A imaginação é mais importante que o conhecimento. O conhecimento é limitado a tudo o que hoje conhecemos e compreendemos, em quanto que a imaginação abraça o Universo inteiro e tudo o que alguma vez virá a ser".

Assim, vamos usar a nossa imaginação enquanto lançamos as nossas redes para o ano que vem, os próximos cinco, ou os próximos dez anos.

Para ajudar à estrutura da projeção da nossa rede, podemos utilizar as seguintes áreas como guia:

© Copyright 2009-2010, Laugan Productions, reproduction in whole or in part is strictly forbidden without express written permission of copyright holder.

- Qual é meu principal objetivo neste novo ano, ou cinco anos, ou dez anos?
 - Em que novos esforços criativos ou enfoques estou comprometido?
 - Quem está ao meu redor? De quem estou ao redor? Como me sinto estar com estes seres? O que estamos co-criando?
 - Onde estou? Que aspecto tem este lugar?
 - O que tenho conseguido?(Exemplos: Tenho construído a casa que se harmoniza com o meio ambiente? Tenho terminado a educação que preciso para ser o professor ou pesquisador que quero ser? Tenho criado paz na minha própria casa? Tenho gravado o disco que queria compartilhar? Tenho plantado as árvores no jardim ou no parque local, ou criado a plantação a grande escala que sonhei? Tenho começado a fazer as jóias que levam a intenção de edificar aos demais? Finalmente, participei no programa de pequenos empréstimos, ou a criação da página web para a colaboração internacional entre advogados pelos direitos das crianças?)
 - Como se sente?
 - A que novos sonhos tem se encaminhado?
- Animamos você a compartilhar estes descobrimentos com uma testemunha!

Para apoiar esta tarefa, propomos duas coisas: a primeira é familiar para os praticantes, mais experientes.

Limpar teu local de trabalho e/ou moradia, ou uma área nesse espaço, se desfazer de qualquer desarrumação e pôr livros práticos ou de inspiração, objetos, imagens, etc. nos espaços, que representam o que você se propõem para este novo ano, e desta vez também, o que intente para esta nova Década! Então pode escolher uma atividade relacionada com o seu intento, e deixar que o Ano Novo encontre você comprometido nessa atividade, se você vai liderar um coral, por exemplo, o Ano Novo pode te encontrar estudando as partituras, ou escrevendo aos membros do coral, ou rascunhando o repertório.

O segundo apoio para isto é uma viagem de dez dias a partir do 1º de Janeiro (ou se ler isto após dia 1º de Janeiro, pode começar no dia que você leia esta carta). Cada dia tem um tema proposto para que você possa seguir como um guia:

Dia 1: Gratidão para todos os que tem lhe ajudado na vida

Dia 2: Perdoar Carol Tiggs disse que a nossa cultura está focada em receber, que tal se pudermos ser mais generosos?

Dia 3: O Cuidado – sendo amável com a sua mascote, amável consigo mesmo, seus filhos, plantas etc.

Dia 4: Buscar e reconhecer o muito que tem

Dia 5: Se desfazer do que não precisa “Fora, Fora! Florinda Donner exclamou, com as mãos no ar”.

Dia 6: Escutar atentamente – para alguém, para você mesmo, para o vento para as árvores uma peça musical – você escolhe.

Dia 7: Escrever e expressar o que vê, escuta etc.

Dia 8: O movimento puro, rodar, ir caminhar nas montanhas, estar na natureza (por uma parte do dia).

Dia 9: Enviar bons pensamentos aos demais, escrever cartas de paz.

Dia 10: Você escolhe – pode trabalhar num projeto criativo, ter um dia para fazer besteiras- O que queira!

Dia 11: Um dia de descanso (um cochilo delicioso, um descanso das chamadas telefônicas, numa área que gere descanso).

*Podem-se animar uns com os outros nisto, consultar com uma testemunha ou grupo de prática, etc. Por favor, sinta-se livre de nos enviar um correio eletrônico com perguntas e idéias, e nos envie os seus **DESCOBRIMENTOS** relativos a esta empresa na Lua Nova do dia 15 de janeiro! Você pode incluir no seu correio o seguinte:*

- O que gostaria de reconhecer acerca de como tem apreendido e crescido nos últimos dez anos, cinco anos, um ano?*
- Onde você se vê em um ano – cinco anos- dez anos?*
- O que o Ano Novo lhe pegou fazendo?*
- O que aconteceu em cada um dos dez dias ao semear as sementes para uma nova década?*

E como lembrete , cai na sensação de que isto é “demasiado duro”, veja o poema que inspirou a Nelson Mandela para continuar sonhando o seu sonho de uma nova África do Sul, a “nação arco iris”, através dos 27 anos de prisão. O autor é o poeta inglês William Ernest Henley, cujo mal estado de saúde o levou a perder um pé aos 13 anos de idade, e é quem escreveu este poema desde a sua cama de hospital na idade de 26 anos. A pesar da sua incapacidade, ele perseverou e prosperou com um pé intacto, levando uma vida e carreira ativas, criando uma família e vivendo até os 50 anos.

Invictus

Além da noite que me cobre
Negra como abismo insondável
Dou graças aos deuses que puderam existir
Por minha alma invicta

Nas tristes garras das circunstâncias
Nunca tenho me lamentado nem piscado
Submetido aos golpes do destino
Minha cabeça está ensanguentada, mas erguida.

Além deste lugar de cólera e lágrimas
onde deita o Horror da Sombra
a ameaça dos anos me encontra
e me encontrará sem medo.

Não importa quão estreito seja o portal,
Quanto carregada de castigo seja a sentença,
Sou o amo do meu destino:
Sou o capitão da minha Alma.

Feliz Ano Novo! Feliz nova década! Feliz nova era!

*Com Amor,
Cleargreen e os instrutores de Tensegridade*