

ZARZĄDZANIE STRESEM... AFRYKAŃSKI PUNKT WIDZENIA



Simon Mol - eke Njie - jest dziennikarzem, pisarzem, poetą, honorowym członkiem P.E.N. Urodzony w Kamerunie. Rozpoczął swą karierę dziennikarską współpracując z takimi pismami jak The Sketch, Cameroon Life Magazine, The Democrat, Insight i innymi. Jednak z powodu walki, jaką prowadził z ówczesnym reżimem, odebrano mu prawo do publikacji. We wrześniu 2000 roku otrzymał azyl w Polsce i był doradcą w Ministerstwie Spraw Zagranicznych. Obecnie jest wykładowcą w Instytucie Psychologii Stosunków Międzykulturowych przy Wyższej Szkole Psychologii Społecznej w Warszawie.

Jeśli ktoś zapyta Afrykańczyka czy wie, jak zarządzać stresem, najprawdopodobniej padnie odpowiedź przecząca. To prawda. Zarządzanie stresem jest tak naturalnym zjawiskiem w Afryce, że większość ludzi nawet nie jest świadoma jego stosowania. Można zapytać jak Afrykanin, który nagle znalazł się w Europie, przystosuje się do szalonego pędu zachodniego świata, który na pewno powoduje u niego stres? Biorąc pod uwagę, że atmosfera i ogólne warunki życia w Afryce i Europie stoją na zupełnie przeciwnych biegunach, nowoprzybyły Afrykanin będzie musiał przejść pewną przemianę.

A co zrobiłby afrykański Szaman, który znalazł się w Europie? Rozpocząłby od określenia stresu tak, jak sam go rozumie. W tym celu będzie polegać przede wszystkim na swojej intuicji. Zrozumie, że stres jest powodowany nierozsądnym trwonieniem energii, co pozbawia ciało jego naturalnej witalności. Za jedną z przyczyn uzna wielkomięskie zanieczyszczenia i będzie starał się od nich trzymać jak najdalej. Jeśli okaże się to niemożliwe i będzie zmuszony mieszkać w mieście, sukcesywnie będzie eliminować te przyczyny, które zdoła.

Za jedną z nich uzna przeciążenie jednego rodzaju narządu zmysłu. Szaman odzyska równowagę między użytkowaniem poszczególnych zmysłów, aby zachować cieleśną harmonię. To będzie główne założenie jego strategii. Będzie unikał działania przeciw swemu ciału. Intuicja Szamana podpowie mu, że jednocześnie może być używany tylko jeden narząd zmysłów. Uzbrojony w taką wiedzę, uzna za niedorzeczność noszenie telefonów komórkowych, walkmanów przez większą część dnia i to przy samej głowie. Wie, że obciążenie jednego ze zmysłów spowoduje zaburzenia systemu nerwowego. Na dłuższą metę doprowadzi to do powstania toksyn w organizmie i załamania zdrowia.

Szaman wie, że muzyka od dawnych czasów jest przypisana człowiekowi i powinna być odbierana ze swobodą. Tak jak obdziela nas nią przyroda - śpiewem ptaków, szumem

wiatru i fal, itp. Słuchając dźwięków przyrody w odpowiednim nastroju, wykorzysta je, aby dopomóc swemu zdrowiu. Jeśli zechce posłuchać muzyki stworzonej przez człowieka, starannie wybierze ją wiedziony swymi emocjami. Jego wybór będzie zgodny z rytmem jego własnych wibracji. W tym względzie każdy ma swoje upodobania. Szaman nie będzie słuchał muzyki, która jest akurat popularna.

Ponadto Szaman wie, że palenie jest ryzykiem ciągłego napięcia dla oddechu i ryzykiem kolejnego stresu. W przeciwieństwie do poglądu, że miałyby ono pomagać ukoić nerwy. Jeśli będzie musiał zapalić, zrobi to. Ale jest uzbrojony w znajomość naturalnych substancji oczyszczających, które pozwolą mu uwolnić swój organizm od toksyn. Szaman posługuje się ziołami. W Europie będzie zmuszony poszukać odpowiedników ziół, do których przyzwyczaił się w Afryce. Zimą, jeśli zapragnie podwyższyć swą witalność, połknie garść czystego śniegu. Nie odpowie Ci dlaczego. Nie będzie mu zależało na naukowym wyjaśnieniu. Szaman wierzy w tajemnicę, która zawiera w sobie piękno i natchnienie.

Świat snów jako królestwo całkowitej swobody ducha i świadectwo nieśmiertelności, będzie dla Szamana kompasem w życiu.

4 sierpnia ⁽¹⁾

Śniąc, mamy moc poznawania. Możemy szybować myślami. Szybować może ten, kto podczas czuwania zna prawa istnienia. Świadomość jest kulminacją oczyszczonych myśli napędzanych subtelną energią. Najważniejsze jest to, jaki rodzaj energii gromadzimy. Należy rozwinąć umiejętność wchłaniania energii z otoczenia, zachowywania, skupiania i przeznaczania tej energii do konkretnych celów.

Sposób, w jaki przejawia się energia, zależy od konkretnej osoby. U niektórych przejawia się ona w marzeniach o rzeczach materialnych. Inni wolą przeznaczyć ją dla swojego wewnętrznego świata. Jeśli osoba jest towarzyska, jej wewnętrzna przestrzeń poszerza się i pogłębia. Tacy ludzie często we śnie słyszą zew swej duszy, ale brakuje im energii, aby przekroczyć tę przestrzeń i zjednoczyć się ze swoim własnym jestestwem. Nieczułe sny zamieniają się w koszmary, zależnie od tego, jak nisko zapadły się poniżej wymaganego poziomu energii.

Nawet osoba, która zgromadzi dość energii, nie zawsze przemierzy całą swą przestrzeń. Ważne jest bowiem bycie uważnym i szanowanie takich wewnętrznych spotkań. Większość ludzi nie szanuje swoich snów. Biegają po snach bez ich świadomości, jakby chcieli zlikwidować noce, aby nie przeszkadzały im w ich dziennych sprawach. Ale dla niektórych, ten wewnętrzny świat jest bardziej realny niż zewnętrzny. Wszystko zależy od energii, którą daje nam świadomość snu. Wewnętrzny świat, który niektórzy nazywają snem, jest największym dowodem ludzkiej nieśmiertelności.



Wtedy budzi się dusza, aby okazać swą wszechwładność. Ludzie, którzy tego doświadczają, tęsknią za snem, jak inni za dniem. Rozumieją symbolikę swych snów, wiedząc, że jest ona inna dla każdego. Przede wszystkim wiedzą, że tylko śniący ma władzę duchową, aby rozumieć swe sny. Z upływem czasu te wewnętrzne doświadczenia objawiają się w życiu z proroczą dokładnością.

W Europie Szaman użyje korzeni i popiołów określonych drzew, aby zwalczyć stres. Stanie się pokornym uczniem natury. Jego nauczycielami będą jego Przodkowie i zwierzęta. Szaman wie, że człowiek przewyższa zwierzęta swym intelektem i umiejętnością mowy. Ale w zdolnościach zmysłowych, węchu, instynkcie, intuicji człowiekowi daleko do zwierząt. Wie, że w zamian za schronienie i pokarm uzyskiwane od człowieka, zwierzęta mogą go nauczyć wielu rzeczy. Człowiek odkrywa kosmos, lądy i morza, myśląc, że dowiadyuje się wszystkiego. Ale czy może się uleczyć? Zawsze rozgląda się za energią, której zwierzęta mają pod dostatkiem. Szaman wie, że jeśli pozwoli się zwierzętom żyć swobodnie, rozwiną pełnię swej energii. Chyba, że będzie im przeszkadzać to, co dostają od człowieka. Spacerując z psem, Szaman będzie uważny. Dlaczego pies załatwia się właśnie pod tym drzewem? Albo wacha jedną roślinę wśród wielu innych? Dlaczego skubnie właśnie ten listek, nie zwracając uwagi na inne z tego samego krzaka? Takie zjawiska pokierują jego intuicją i po czasie będzie wiedział, jakie zioła i inne substancje naturalne będą mu służyć.

Szaman wie, że najbliższej zdrowej witalności ziemi są cztery żywioły: woda, powietrze, ogień i ziemia. Ziemia

zawiera również właściwości piątego żywiołu, który jest związany z energią. Szaman wie, że powietrze jest najbardziej przydatne do uwolnienia ducha. Ale po energię fizyczną zwróci się do ziemi. Szaman będzie czerpać z długich spacerów w parkach, nad morzem bez żadnego obuwia, aby bezpośrednio korzystać z magnetycznej energii ziemi. Jest świadomy cudu życia tryskającego z ziemi. To nie przypadek, że rośliny wyrastają z ziemi. Ani to, że martwe życie wraca do ziemi. Wie, że odradzanie jest częścią ziemi. Zwierzęta czworonożne mają gwarancję ciągłego przepływu energii z ziemi. Zimą Szaman będzie skradał się po śniegu jak kot. Nie zaszkodzi mu to. Promieniujące ze śniegu zimno silnie krystalizuje wszystkie pierwiastki. Dlaczego dzieci lubią bawić się na śniegu? Gdyż wolą czyste i nieskażone uczucia.

Szaman wie, że ludzkie ciało, podobnie jak rośliny, jest wrażliwe na zmiany pogody. Nasz organizm zmienia swe funkcje wraz z porami roku, co zmienia nasze zdrowie. Szaman poczuje, że najbardziej zdradliwa jest wiosna, kiedy mieszają się różne formy energii. W tym okresie zachodzi przeobrażenie, kiedy to wszystko budzi się do życia. Szaman zna również wartość kąpieli w deszczu. Porę deszczową wykorzysta na ożywienie drzemącego w nim potencjału i zaczerpnięcie cennych mikroelementów z padającego deszczu. Wie, że to nie przypadek, że Wielkanoc jest obchodzona na wiosnę. Mędrcy świata zachodniego już dawno rozumieli to, co i on rozumie.

1- „Afrykańskie Oko”, nie wydana pozycja autora.



WAŻNA INFORMACJA

Z jednej strony wszyscy jesteśmy zalewani różnorodnymi informacjami. Z drugiej natomiast niezmiernie trudno dotrzeć do rzetelnych materiałów mogących pomóc nam w naszych działaniach. Wiemy też, jak wiele cennych publikacji marnuje się tylko dlatego, że trudno je upowszechnić. Jednocześnie zarówno ProFirma jak i Meritum dążą do upowszechniania i wdrażania w życie najnowszych oraz sprawdzonych już koncepcji. Wszystko to skłania nas do stworzenia powszechnie dostępnego miejsca, w którym każdy może znaleźć rzetelne materiały, publikacje, opracowania w tematach związanych z funkcjonowaniem firm i organizacji. Co więcej, każdy może, za naszym pośrednictwem, podzielić się swoimi zasobami w tym zakresie. Zapraszamy zatem do odwiedzenia strony www.profirma.com.pl/biblioteka i nieograniczonego czerpania z jej zasobów.

WWW.PROFIRMA.COM.PL/BIBLIOTEKA

Otwarcie biblioteki 1 sierpnia 2001