

NUMER 2

---

## KREATYWNOŚĆ CZYM ONA JEST?



KAJA KOCHANÓSKA

## Czym rzeczywiście jest kreatywność?

Kreatywność oznacza dla mnie postawę świadomego, pełnego pasji zaangażowania w Życie, śmiałego obcowania z nim, bez obaw i zahamowań.

Kreatywność to radość Życia. Ona jest, każdy ją ma, a ściśle mówiąc- dziedziczy ją, bezwarunkowo w darze Istnienia.

Jest jedną z tworzących zasad Wszechświata, określana jako Energia Kundalini, Shakti.

Siła Kreatywna to pierwotna siła życiowa, która tworzy i podtrzymuje całe Istnienie.

Nie trzeba się jej uczyć czy nabywać, bo jest z nami od samego początku.

Co jeśli nie czuje się tej energii?

**Zacznij robić to, co sprawia ci dużą przyjemność, co napawa cię entuzjazmem i pasją.**



*Podczas tworzenia intencyjnego rysunku dla mojej klientki (Łódź, 2021r.)*

I rób to, mimo wszystko. Bądź na tym skoncentrowany i pozwalaj żeby energia, która będzie płynąć przez ciebie w tym procesie, szlifowała twoje życie i otwierała przed tobą nowe drogi i możliwości. Należy uświadomić sobie jakie niesamowite prądy życiowe w nas płyną i zacząć ich świadomie używać !

Powiedziałabym, że największą przeszkodą w doświadczeniu potencjału Energii Życiowej – Kreatywności jest obawa przed puszczeniem kontroli, którą skrupulatnie sprawuje nasz umysł. A tym czasem trzeba dać się ponieść energii radości . Bezwzględnie i bez zahamowań należy spełniać swoje pasje, zainteresowania.

*„ Co więc robić? Proponuję powrót do pierwotnego języka. To on wyraża najgłębszą znaną ludzkości wiedzę. Jest wcześniejszy niż język mówiony, jego korzenie wyrosły z przepojonego respektem podziwu. Jest obecny w każdym jako muzyka żywiołów i odwzorowanie molekuł i gwiazd. Jest kodem genetycznym wbudowanym we wzory na liściach i podskoki koników morskich. Świetnie*

*znają go dzieci; my naszą edukacją oduczyliśmy je tego języka. To on jest historią naszego miejsca we wszechświecie, więc znów musimy opowiadać tę historię. To, co tracimy jest umiejętność mówienia do całości. To pieśń świętowania, poezja pochwały.” (Autor nieznany)*

One są właśnie tym co utrzymuje w nas nurt rzeki Kreatywności.

Trzeba zdać sobie sprawę z tego jakim cudem Istnienia naprawdę jesteśmy.

Nikt nie jest wybrańcem, każdy z nas otrzymał ten sam podarunek.

Różnica polega na tym, że jedni są świadomi tego, co znajduje się w tym bagażu i wiedzą co z nim zrobić a inni - nie.



*W domu klientów, przygotowuję obrazy do oprawy (Aleksandrów Łódzki, 2018r.)*

Dlatego zachęcam przede wszystkim do odkrywania i poszerzania siebie, w tym nieskończonym procesie jest mnóstwo skarbów do wydobycia i urzeczywistnienia.

**Dbajmy by przestrzeń, która nas otacza, była taką, w której dobrze się czujemy, która nas wspiera czy wręcz w pewien sposób definiuje i określa.**

To ma być oaza , w której serce będzie mogło się rozwinąć swoje potencjały.

W wykonywanej pracy wykorzystuję inspiracje Naturą - koło 5 Przemian , Techniki Feng-Shui oraz czystą obserwację łączenia barw i struktur jaką w perfekcyjny sposób prezentuje przyroda. Lubię też oglądać obrazy różnych mistrzów malarstwa czy rysunku, również poezja niejednokrotnie inspiruje moje działania.

Proces odkrywania połączeń i relacji istniejących od zawsze w Naturze buduje w nas na nowo więzi z otoczeniem i z samymi sobą.

Oddech jest „narzędziem” łączącym nas z aktywnym nurtem życia. Kiedy jesteśmy zakotwiczeni w teraźniejszości, kiedy jej ufamy, wszystko staje się prostsze, dostrzegamy lekkość życia i jego żywe, bijące serce. Szukajmy zatem wewnętrznej ciszy i przestrzeni i z tego punktu podejmujemy wszelkie działania .

Kiedy dawałam zajęcia jogi dla dzieci zobaczyłam jak na dłoni czym są stemple wychowania.

Każdorazowo pod koniec zajęć dzieciaki rysowały, dostawały ode mnie kredki, mazaki i kartki białego papieru. **Mówiłam - „rysujcie wszystko co tylko chcecie”**. Z początku, niektóre dzieci wbijało to w konsternację, pytały co mają narysować, chciały bym to ja narzuciła kierunek ich działań , pytały nawet jakich kolorów kredek mają użyć żeby było ”ładnie” i „dobrze” . Czy to jest droga, którą rzeczywiście chcemy iść? Czy chcemy „wychowywać” wierne kopie naszych osobistych uprzedzeń, opinii i sposobów życia? Czy raczej chcemy podarować swoim dzieciom przestrzeń wolności, w której same będą poszukiwać, popełniać błędy i odkrywać siebie. Kilka lat później kiedy prowadziłam warsztaty z intuicyjnego rysunku dla dorosłych zobaczyłam jak wzór ten powtarza się. Okazało się, że wolność może budzić lęk i zagubienie . Niektórzy z uczestników doskonale odnajdywali się w intuicyjnym tworzeniu ale pozostała część wręcz oczekiwała konkretnego prowadzenia .



*Podczas prowadzenia zajęć z rysunku intuicyjnego na festiwalu muzycznym Globaltica (Gdynia, 2018r.)*

Te doświadczenia utwierdzają mnie by zachęcać do odważnego wglądu w siebie, do zaufania sobie i śmiałego wyrażania w każdym aspekcie życia.

W swojej pracy jako architekt za punkt wyjścia uznaję zaufanie i dobrowolność , to mój fundament relacji z Inwestorem.

Projektowanie jest procesem wspólnego tworzenia. To przede wszystkim poszukiwania, zmiany zdania, szukanie najlepszych, na dany moment, rozwiązań dla inwestora.

To współtworzenie i obopólne zaangażowanie okazują się stanowić o autentycznych i partnerskich relacjach , w których Klient odkrywa przed samym sobą wiele aspektów, budując tym samym zaufanie do siebie i swoich decyzji.

**Używajmy wyobraźni, tego magicznego pomostu pomiędzy umysłem a duszą.**

Wyobraźnia nie jest ucieczką, jak wielu sądzi, lecz czystym, nieskrępowanym tworzeniem życia, którego pragniemy doświadczać.

Kreatywność jest esencją Życia, jego dzikim nurtem.

*„Gdy ekspresja twórcza może płynąć swobodnie i nie jest wciskana na siłę w wyuczone na pamięć zwroty, możemy usłyszeć tajemniczy głos mówiący głęboko symbolicznym językiem świętości. Sztuka wyraża go poprzez kolor, ruch, dźwięk i myśl. Właśnie tego philosophorum potrzebujemy,*

*aby oddać doświadczenie świętości, które nie mieści się w zwykłej prozie, bez względu na to, jakkolwiek uczona by ona była” (Clarissa Pinkola Estes „Oswobodzenie silnej kobiety”)*

Im więcej jest w naszym życiu tych Kreatywnych chwil tym bardziej czujemy się zespoleni , zintegrowani , bardziej witalni, radośniejsi, po prostu, pełniejsi Życia.

Sama też rysuję i jest to dla mnie proces silnej kreatywności. To moment medytacji. Spotkania z samą sobą, zobaczenia swoich ograniczeń, uprzedzeń i obaw.



*Podczas łączonej sesji oddechowej z rysunkiem intuicyjnym, międzynarodowy festiwal jogi Shakti& Shiva (Polska, 2018r.)*

To obserwacja zmian , które zachodzą we mnie. Ten proces jest bardzo widoczny w moich pracach, które z czasem stały się dojrzałe, odważniejsze, pełniejsze światła, przestrzeni, zaufania.

Książka Andre Sterna „I nigdy nie chodziłem do szkoły” jest odbiciem tego co, od dziecka było mi bardzo bliskie, a czego nie zawsze udawało mi się doświadczać.

Z ich przekazu płynie prostota w działaniu, sposobie życia, myślenia, odczuwania.

Mnie te definicje są bardzo bliskie i łączę się z nimi we wszelkich przejawach swoich działań.

Sternowie stanowią dla mnie swoisty rodzaj ulgi, wytchnienia w świecie pogrążonym w chaosie i daleko idącym nadmiarze .

To bardzo dobre pytanie, bo właśnie chodzi o to, że nie ma niczego do osiągnięcia, gdyż wszystko już jest. Potrzeba tylko zatrzymania się, wzięcia porządnego oddechu i dostrzeżenia Tego. Życie samo w sobie jest osiągnięciem, my nim jesteśmy, jesteśmy jednym z cudów natury.

Przychodzą mi na myśl , w tym kontekście ,dwie osobowości James French , który stworzył „Trust Technique” ( technikę opartą na zaufaniu ). Ta metoda jest aplikowana do świata zwierząt i ludzi,

służy budowaniu relacji opartych na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa, miłości. **Za punkt wyjścia uznajemy siebie, swoją postawę, która jest otwarta, wrażliwa, empatyczna, nastawiona na dobrowolność w myśleniu, działaniu, wyrażaniu.** To miejsce, w którym umysł jest pusty, tutaj wychodzimy poza swoje Ja i jesteśmy w pełni obecni dla drugiej istoty, mając na uwadze jej uczucia i reakcje jako punkt wyjściowy w budowaniu relacji .



*(zdjęcie ze szlaku, Grodzisko 2016r.)*

W pewnym sensie im mniej powiem, tym bliżej będę tego, co chcę przekazać.

Uważam, że na świat przychodzimy „gotowi”, że mamy w sobie cały ekwipunek, wszystko co jest potrzebne by...być sobą, by się przejawiać jako pełnowartościowe istoty. Cały szkopuł polega na tym żeby nie zepsuć tego, co już jest nasze, co otrzymaliśmy w prawdziwie bezinteresownej Miłości Istnienia.

Interesuję się wieloma dziedzinami życia, niektóre z zainteresowań przemijają z bieżącą fazą księżyca, a inne trwają latami czy wręcz towarzyszą mi od dziecka.

Mogę śmiało powiedzieć, że wyobraźnia zawsze była moją najmocniejszą stroną, naturalną predyspozycją.

Pracuję z Klientami na różnych płaszczyznach, w zależności od tego, co jest potrzebne.

Projektuję, rysuję, piszę, fotografuję, medytuję, „joguję”, dużo tworzę - każda z tych form wyrazu, jest dla mnie jednakowo ważna.

To metody samopoznania, które aplikuję przede wszystkim do siebie i też chętnie dzielę się z tymi, którzy poszukują podobnych jakości w swoim życiu.

Chcę kontynuacji Życia w zaufaniu, w Jedności z samą sobą i daleko pojętym Istnieniem.

**Tekst i opracowania:**

**Kaja Kochańska**

[www.kajakochanska.com](http://www.kajakochanska.com)

