

OPEN BALANCE 2025 – FILOZOFIA OTWARTEGO UMYSŁU

autorska koncepcja życia i rozwoju stworzona przez dr. Bogusława Tolwińskiego

Filozofia Otwartego Umysłu – Open Balance 2025 to nowoczesna, humanistyczna i głęboko zakorzeniona w tradycji koncepcja życia, stworzona przez **dr. Bogusława Tolwińskiego** – doktora nauk o kulturze fizycznej, wykładowcę akademickiego, nauczyciela z ponad 30-letnim doświadczeniem, trenera i zawodnika triathlonu od 1994 roku. Jej celem jest pomoc współczesnemu człowiekowi w odzyskaniu **równowagi pomiędzy ciałem, duchem i umysłem**, a także w prowadzeniu życia w zgodzie z wartościami, naturą i sobą samym.

WPROWADZENIE

Open Balance 2025 – Filozofia Otwartego Umysłu powstała jako odpowiedź na fundamentalne wyzwania XXI wieku:

- Niedobór aktywności fizycznej lub ekstremalny trening sportowy,
- Nadmierne tempo życia i wzrastający poziom stresu,
- Przebudźcowanie technologiczne i cyfrowe uzależnienia,
- Kryzysy emocjonalne w relacjach oraz wypalenie zawodowe,
- Oddzielenie od natury i własnych wartości,
- Brak równowagi między ciałem, duchem i umysłem.

To **żywa i praktyczna filozofia codziennego życia**, łącząca współczesną naukę: fizjologię wysiłku, neurobiologię, fizykę kwantową, psychoterapię CBT, psychologię pozytywną oraz duchowość i mądrość wielu systemów filozoficznych, stworzona z myślą o ludziach, którzy pragną żyć świadomie i pełniej. Nie ma w niej sprzeczności między tym, co logiczne, a tym, co subtelne. **Racjonalność i intuicja, poznanie i kontemplacja – współlistnieją, uzupełniając się nawzajem.**

Filozofia Open Balance narodziła się z potrzeby przywrócenia pierwotnej, ludzkiej równowagi pomiędzy ciałem, duchem i umysłem. Nie dla teorii, lecz praktyki – codziennego ruchu, głębokiego oddechu, wartości, refleksji i twórczego działania.

Open Balance przypomina, że dopiero gdy te trzy sfery działają w spójności – zaczynamy naprawdę pięknie i dobrze żyć, a nie tylko funkcjonować.

Bo nie można przecież osiągnąć spokoju ducha bez zdrowego ciała. I nie można tworzyć mądrze, jeśli ciało i dusza są zaniedbane. Równowaga to system naczyń połączonych. To żywy puls istnienia.

Ciało daje nam obecność. Duch nadaje kierunek. Umysł tworzy rzeczywistość.

Open Balance 2025 to nie zamknięty system. Nie dogmat. Nie styl życia z Instagrama.

To **język głębokiego życia** – który mówi:

Możesz, nie musisz.

Twórz, nie odtwarzaj.

Świadomie, a nie automatycznie.

-

-

- Żyj

"Równowaga to nie cel. To droga. I stan ducha. Każdy dzień jest nową szansą, by odnaleźć ją na nowo." – Open Balance 2025

Zaś, skuteczność tej praktycznej filozofii opiera się na **Treningu Zmiany Osobistej**, realizowanym w ramach projektu:

IRON MENTAL WAY – DROGA ŻELAZNEGO UMYŚŁU

Systematyczna praktyka, która prowadzi do zrównoważonego rozwoju ciała, ducha i umysłu.

DLA KOGO JEST TA FILOZOFIA?

Dla każdego, kto:

- Czuje, że żyje na autopilocie,
- Tęskni za głębszym sensem i autentycznością,
- Chce dbać o ciało, ale nie kosztem ducha i psychiki,
- Pragnie ciszy, prawdy i wartości,
- Jest gotów uczyć się siebie i tworzyć życie zamiast je tylko odgrywać.

Dla sportowca i artysty. Nauczyciela i przedsiębiorcy. Dla młodych i dojrzałych. Dla wrażliwych i dla wojowników.

"To nie filozofia dla lepszych ludzi. To filozofia dla ludzi, którzy chcą żyć prawdziwiej." – Open Balance 2025

▲ TRZY FILARY FILOZOFII OTWARTEGO UMYŚŁU

I. BIOLOGICZNA MĄDROŚĆ – CIAŁO W HARMONII Z ŻYCIEM

Ciało jest świątynią życia. To partner, który komunikuje się z nami przez potrzeby, napięcia, symptomy i intuicję. W Open Balance ciało nie jest obiektem presji ani wyścigu. Jest podstawą codziennej obecności i zdrowia.

Główne zasady:

- Holistyczne zdrowie: ciało, emocje, środowisko,
- Sport Pozytywny: ruch jako forma radości i regeneracji,
- Współczesna nauka + tradycje uzdrawiania (Ajurweda, TCM, Hipokrates, słowiańskie rytuały),
- Uważność w jedzeniu, śnie i oddechu.

Praktyki:

- Poranny rytuał: woda z cytryną, 5 minut oddechu, stretching,
- Mikroaktywizacje w ciągu dnia (ruch bez sprzętu, spacer, taniec),
- Naturalna ekspozycja na światło dzienne,
- Wieczorna regeneracja: kąpiel ziołowa, automasaż, refleksja z ciałem.

"Ciało nie jest przeszkodą dla duchowości. Jest jej świątynią." – Open Balance 2025

II. ŚWIADOMOŚĆ OBECNOŚCI – DUCHOWY SPOKÓJ W NIESPOKOJNYM ŚWIECIE

Duchowość w Open Balance to codzienna obecność, uważność i życie zgodne z wartościami. To praktyka ciszy, szacunku i wewnętrznego kompasu. To duch wojownika światła – pokornego, ale silnego.

Główne zasady:

- Etos Szlachetnego Wojownika: prawda, pokora, zaufanie, odwaga,
- Praktyki obecności: medytacja, kontemplacja, modlitwa, oddech serca,
- Ekologia duchowa: relacje, intencje, harmonia z naturą,
- Inspiracje: buddyzm, stoicyzm, chrześcijaństwo, taoizm, konfucjanizm.

Praktyki:

- 10 minut ciszy rano i wieczorem,
- Codzienne pytanie duchowe: "Czego uczy mnie ta chwila?",
- Spacerowanie samotne, kontemplacja przyrody,
- Rytuały wdzięczności i wybaczenia.

"Cisza to nie brak dźwięku. To obecność prawdy." – Open Balance 2025

III. MENTALNA ODWAGA – UMYSŁ TWÓRCZY I WYTRWAŁY

Umysł w Open Balance to przestrzeń twórcza, refleksyjna i świadoma. Inspiracją jest zarówno fizyka kwantowa, jak i sztuka, psychologia, kognitywistyka. To umysł, który nie tylko analizuje, ale **tworzy i prowadzi**.

Główne zasady:

- IRON MENTAL WAY: mentalna dyscyplina i praktyka codzienności,
- Kreatywność jako wyraz duszy,
- Świadomość jako narzędzie zmiany (inspiracja fizyką kwantową),
- Curiosità – niegasnąca ciekawość i uczenie się przez całe życie.

Praktyki:

- Dziennik intencji i zmiany (poranne i wieczorne notatki),
- Pytania: "Co dziś chcę stworzyć?", "Co mogę puścić?",
- Tygodniowy „dzień umysłu” – bez bodźców, z książką, sztuką, dialogiem,
- Kwartalne „resetowanie rzeczywistości” – analiza nawyków i kierunku życia.

"Myśl jak artysta, działaj jak wojownik, ucz się jak dziecko." – Open Balance 2025

NARZĘDZIA TRENIGU ZMIANY OSOBISTEJ (IRON MENTAL WAY)

1. **Dziennik Żelaznego Umysłu** – do pracy z intencją, refleksją i emocją.
2. **Codzienna rutyna** – poranny rytuał (oddech, pytanie, ruch), wieczorna refleksja.
3. **Mikropraktyki** – 3-minutowe momenty świadomości co 2-3 godziny.
4. **Reset kwartalny** – przegląd życia i aktualizacja nawyków.
5. **Kultura jako pokarm** – książki, poezja, teatr, obrazy – raz w tygodniu.
6. **Spotkania z Naturą** – nie tylko odpoczynek, ale duchowy kontakt.

"Nie wystarczy wiedzieć. Trzeba ćwiczyć bycie sobą." – Open Balance 2025

JAK ZACZAĆ?

1. **Zatrzymaj się na 5 minut** – i wsłuchaj w oddech.
2. **Zapisz swoją intencję na dziś.**
3. **Wybierz 1 mikropraktykę dziennie** – ciało, duch lub umysł.
4. **Bądź cierpliwy – zmiana to proces, nie wynik.**
5. **Daj sobie prawo do niedoskonałości.**
6. **Bądź obecny, ale elastyczny.**

"Zacząć nie znaczy wszystko zmienić. Zacząć znaczy: usłyszeć siebie pierwszy raz naprawdę." – Open Balance 2025

Nazwa	Rok	Twórcy	Uznawana jako filozofia	Obszar wpływu	Główne założenia	Dla kogo?
1.Hinduizm	ok. 3300–1300 p.n.e.	Twórcy anonimowi	Tak	Filozofia wschodnia, metafizyka	Jedność atmana (jaźni) z Brahmanem, cykl reinkarnacji, karma i dążenie do wyzwolenia (moksha).	Dla osób duchowych, szukających zrozumienia cyklu życia i duchowego wyzwolenia.
2.Taoizm	VI w. p.n.e.	Laozi, Zhuangzi	Tak	Filozofia wschodnia, natura, etyka	Życie w zgodzie z naturalnym porządkiem (Tao), niewymuszone, spontaniczność, cnotliwe działanie bez ego.	Dla ludzi pragnących żyć w zgodzie z naturą, ceniących wewnętrzny spokój.
3.Konfucjanizm	VI w. p.n.e.	Konfucjusz	Tak	Filozofia społeczna i moralna	Kultywowanie cnót, lojalności, obowiązków rodzinnych i społecznych dla harmonii społecznej.	Dla społeczeństw i jednostek skupionych na etyce relacji i porządku społecznym.
4.Buddyzm	VI w. p.n.e.	Siddhartha Gautama (Budda)	Tak	Filozofia i duchowość, natura cierpienia	Cztery Szlachetne Prawdy, Ścieżka Ośmioraka, nietrwałość i brak trwałego ja.	Dla osób poszukujących duchowego wyzwolenia i zrozumienia cierpienia.
5.Hedonizm	V w. p.n.e.	Arystyp z Cyreny	Tak	Etyka, teoria przyjemności	Dążenie do przyjemności, unikanie bólu, życie chwilą w sposób racjonalny.	Dla hedonistów i racjonalnych indywidualistów szukających szczęścia.
6.Platonizm	428–348 p.n.e.	Platon	Tak	Metafizyka, epistemologia, etyka	Istnieje świat idei – rzeczywistość doskonała, której ziemski świat jest odbiciem.	Dla intelektualistów, idealistów, filozofów i myślicieli politycznych.
7.Arystotelizm	384–322 p.n.e.	Arystoteles	Tak	Logika, etyka, polityka	Człowiek osiąga szczęście przez rozwój cnót i rozumne życie zgodne z naturą.	Dla praktyków cnoty, etyków, obywateli, liderów.
8.Stoicyzm	335–263 p.n.e.	Zenon z Kition, Epiktet, Seneka	Tak	Etyka, samokontrola, rozum	Zgoda na to, co nieuniknione; życie w zgodzie z rozumem; panowanie nad emocjami.	Dla ludzi szukających spokoju ducha, odporności psychicznej, samodyscypliny.
9.Epikureizm	307–270 p.n.e.	Epikur	Tak	Etyka, szczęście, przyjemność	Unikanie cierpienia i strachu, życie pełne przyjemności rozumianej jako brak cierpienia.	Dla tych, którzy cenią prostotę życia i brak lęku.
10.Chrześcijańska filozofia życia	I w. n.e.	Jezus z Nazaretu, Ojcowie Kościoła	Częściowo	Filozofia religii, etyka	Miłość bliźniego, łaska, przebaczenie, życie wieczne, moralność oparta na naukach Jezusa.	Dla wierzących chrześcijan, duchowych poszukiwaczy, etyków.
11.Scholastyka	XI–XVII w.	Tomasz z Akwinu, Duns Szkot, Wilhelm Ockham	Tak	Filozofia religii, logika	Zgłębianie prawd wiary przy użyciu logiki i rozumu; połączenie rozumu i objawienia.	Dla teologów, filozofów religii, duchownych, intelektualistów.
12.Humanizm renesansowy	XIV–XVI w.	Petrarka, Erazm z Rotterdamu, Thomas More	Tak	Etyka, godność, klasyka	Godność człowieka, rozwój intelektualny i moralny, powrót do klasycznych cnót starożytności.	Dla uczonych, artystów, reformatorów społecznych.
13.Zen (buddyzm zen)	XII w. n.e.	Mistrzowie zen	Tak	Praktyka duchowa, doświadczenie	Bezpośrednie doświadczenie rzeczywistości, intuicyjne przebudzenie, praktyka medytacyjna.	Dla praktyków zen, medytujących, osób duchowych.
14.Racjonalizm	XVII–XVIII w.	Descartes, Spinoza, Leibniz	Tak	Epistemologia, ontologia	Prawdziwa wiedza pochodzi z rozumu i idei wrodzonych; zwątpienie jako droga do prawdy.	Dla racjonalistów, naukowców, logicznych myślicieli.
15.Empiryzm	XVII–XVIII w.	Locke, Hume, Berkeley	Tak	Epistemologia, teoria poznania	Wiedza pochodzi z doświadczenia zmysłowego i obserwacji świata.	Dla empiryków, badaczy, naukowców, realistów.
16.Kantyzm	XVIII w.	Immanuel Kant	Tak	Etyka, teoria poznania, metafizyka	Moralność wynika z obowiązku, nie z konsekwencji; kategorie aprioryczne warunkują poznanie.	Dla etyków, filozofów moralnych, uczonych.
17.Idealizm niemiecki	XVIII–XIX w.	Fichte, Schelling, Hegel	Tak	Ontologia, duch, świadomość	Rzeczywistość kształtowana przez umysł; duch jako fundament bytu; rozwój samoświadomości.	Dla idealistów, mistyków, myślicieli systemowych.
18.Utylitaryzm	XVIII–XIX w.	Bentham, Mill	Tak	Etyka praktyczna	Dobre jest to, co przynosi największe szczęście największej liczbie ludzi.	Dla polityków, reformatorów, etyków społecznych.

19. Transcendentalizm amerykański	1836	Emerson, Thoreau	Częściowo	Filozofia natury, duchowość	Człowiek jako część natury, intuicja, samowystarczalność, duchowość bez religii.	Dla osób ceniących naturę, duchowość, niezależność.
20. Egzystencjalizm	XIX–XX w.	Kierkegaard, Sartre, Camus	Tak	Wolność, sens, wybór	Wolność, odpowiedzialność, autentyczność, absurd życia i jego przewyżczanie.	Dla myślicieli, artystów, ludzi w kryzysie sensu.
21. Filozofia życia	1880	Nietzsche, Bergson, Dilthey	Tak	Dynamiczne istnienie, intuicja	Życie jako proces, wartość intuicji, instynktu i duchowego doświadczenia.	Dla intuicyjnych, duchowych osób, filozofów kultury.
22. Pragmatyzm	1870	James, Dewey, Peirce	Tak	Prawda, użyteczność, działanie	Prawda to to, co działa; wiedza i pojęcia muszą być praktyczne.	Dla praktyków, edukatorów, pragmatycznych myślicieli.
23. Fenomenologia	XX w.	Husserl, Merleau-Ponty, Heidegger	Tak	Doświadczenie, świadomość	Opis świata z perspektywy podmiotu; świadomość jako źródło wiedzy o byciu.	Dla fenomenologów, filozofów świadomości, humanistów.
24. Filozofia dialogu	1923	Buber, Levinas	Tak	Relacje, etyka, spotkanie	Spotkanie z Innym, etyka relacji, dialog jako przestrzeń sensu.	Dla nauczycieli, etyków relacji, aktywistów dialogu.
25. Logoterapia	1946	Viktor Frankl	Częściowo	Psychologia egzystencjalna, sens	Człowiek potrzebuje sensu; nawet w cierpieniu można odnaleźć znaczenie życia.	Dla psychologów, pacjentów, ludzi szukających sensu.
26. Absurdyzm	XX w.	Camus, Beckett	Tak	Bezsens, bunt, egzystencja	Świat nie ma wrodzonego sensu; bunt i twórczość jako odpowiedź na absurd.	Dla buntowników, artystów, wolnomyślicieli.
27. Postmodernizm	1970	Foucault, Lyotard	Tak	Krytyka wiedzy, tożsamość	Krytyka absolutnych prawd i wielkich narracji; tożsamość jako konstrukt.	Dla krytyków kultury, filozofów tożsamości, intelektualistów.
28. Filozofia mindfulnessowa	2000	Kabat-Zinn, Thích Nhất Hạnh	Częściowo	Uważność, obecność, etyka	Obecność tu i teraz, nieosądzające podejście do doświadczenia, uważne życie.	Dla terapeutów, trenerów mindfulness, osób szukających balansu.
29. Filozofia Otwartego Umysłu – Open Balance	2025	dr Bogusław Tołwiński	Częściowo	Filozofia praktyczna, ciało–umysł–duch	Harmonia ciała, ducha i umysłu; transformacja poprzez praktykę i samoświadomość.	Dla praktyków rozwoju osobistego, sportowców umysłu, filozofów działania.

Co czyni ideę filozofią?

1. ZAKRES PYTAŃ EGZYSTENCJALNYCH

Musi odnosić się do **fundamentalnych pytań**, takich jak:

- Kim jestem?
- Jak żyć?
- Co jest dobre, prawdziwe, wartościowe?
- Jaki jest sens istnienia, cierpienia, śmierci?
- Jak działa rzeczywistość, świadomość, umysł?

Open Balance spełnia ten warunek – zajmuje się sensem, naturą życia, zdrowiem, relacjami i duchowością.

2. SPÓJNOŚĆ WEWNĘTRZNA I STRUKTURA SYSTEMU

Filozofia to **spójny system idei** – nie przypadkowy zbiór haseł. Musi:

- mieć jasno określone założenia i zasady,
- posiadać wewnętrzną logikę i powiązania między elementami,
- być możliwa do przekazania, nauczania i rozwijania.

Open Balance ma wyraźne filary (Ciało – Duch – Umysł) i metodę wdrażania (Iron Mental Way), co czyni z niej system.

3. ELEMENT REFLEKSJI I KRYTYCZNEGO MYŚLENIA

Filozofia nie przyjmuje rzeczy „na wiarę” – dąży do zrozumienia przez:

- analizę, interpretację i kontemplację,
- dialog z innymi systemami myślowymi (filozofie świata, nauka, psychologia),
- otwartość na pytania bez jednoznacznych odpowiedzi.

Open Balance czerpie z wielu filozofii i zachęca do świadomego myślenia – nie narzuca dogmatów.

4. UNIWERSALNOŚĆ I LUDZKA TOŻSAMOŚĆ

Filozofia nie dotyczy tylko jednej grupy – ale mówi o **człowieku jako takim**. Oferuje uniwersalne narzędzia do:

- życia, decyzji, relacji, samopoznania,
- rozwoju i zrozumienia siebie w kontekście świata.

Open Balance kieruje się do współczesnego człowieka, niezależnie od wieku, płci czy pochodzenia.

5. PRAKTYCZNOŚĆ LUB KONTEMPLACYJNOŚĆ

Filozofia może:

- być **praktyczna** (jak stoicyzm, buddyzm, Open Balance),
- lub **czysto kontemplacyjna** (jak ontologia czy epistemologia),

ale zawsze ma prowadzić do **lepszego rozumienia życia i siebie**.

Open Balance to filozofia działania i zmiany – uczy jak żyć, działać i regenerować się świadomie.

6. MOŻLIWOŚĆ ROZWOJU I NADAWANIA SENSU

Filozofia żyje, kiedy pozwala człowiekowi:

- zmieniać się i rozwijać,
- znajdować sens w trudnych momentach,
- odnajdywać własne miejsce w świecie.

Open Balance zawiera narzędzia transformacji, co wpisuje się w funkcję filozofii jako drogi.

Wspólne Wartości Filozofii Otwartego Umysłu i Pokrewnych Nurtów

Filozofia Otwartego Umysłu – Open Balance – wyrasta z potrzeby **integracji życia w jego trzech najważniejszych wymiarach: ciała, ducha i umysłu**. W tym dążeniu spotyka się z wieloma wielkimi systemami myślowymi ludzkości, które – choć powstały w różnych epokach i kulturach – dzielą wspólne fundamenty.

Oto kluczowe wartości, które łączą Open Balance z filozofiami takimi jak **stoicyzm, buddyzm, zen, fenomenologia, egzystencjalizm, logoterapia czy filozofia dialogu**:

Świadomość Tu i Teraz

Obecność w chwili obecnej – bez rozproszenia i ucieczki.

Praktykowana przez: **zen, mindfulness, fenomenologię, stoicyzm**.

Transformacja i rozwój osobisty

Człowiek jest istotą w procesie – zawsze zdolną do zmiany i wzrastania.

Praktykowana przez: **logoterapię, buddyzm, Open Balance, filozofię życia**.

Autentyczność i odpowiedzialność

Życie z wewnętrznej prawdy, branie odpowiedzialności za własne wybory i los.

Praktykowana przez: **egzystencjalizm, absurdyzm, stoicyzm, dialog**.

Równowaga wewnętrzna

Utrzymanie wewnętrznej harmonii mimo zmienności świata.

Praktykowana przez: **stoicyzm, buddyzm, Open Balance, mindfulness**.

Doświadczenie jako źródło prawdy

Zrozumienie siebie i świata poprzez świadome przeżywanie.

Praktykowana przez: **fenomenologię, zen, dialog, logoterapię**.

Relacja i sens

Życie nabiera znaczenia w spotkaniu z Innym – i przez odnalezienie głębszego „dlaczego”.

Praktykowana przez: **filozofię dialogu, logoterapię, egzystencjalizm.**

Odporność psychiczna i siła ducha

Trening umysłu i postawy, która pozwala działać pomimo trudności.

Praktykowana przez: **stoicyzm, Open Balance, absurdyzm, buddyzm.**

Ta synteza ukazuje, że Open Balance nie jest tylko „nowym systemem”, ale **żywym pomostem** łączącym mądrość przeszłości z praktyką współczesności. To filozofia działania – zakorzeniona w ideach, ale zakwitająca w życiu.

Inspiracje dla Open Balance – z jakich filozofii czerpie?

Filozofia Otwartego Umysłu – **Open Balance 2025** to współczesna synteza tego, co najgłębsze, najskuteczniejsze i najbardziej ludzkie w historii myśli. Jej siła tkwi w praktycznym połączeniu starożytnej mądrości z nowoczesną nauką. Nie tworzy nowej religii ani systemu – lecz **żywy nurt równowagi**, który **czerpie z wielu źródeł**:

Z Taoizmu – prostota, uważność, życie w rytmie natury.

„Nie przyspieszaj, pozwól życiu płynąć.”

Z Buddyzmu – medytacja, obecność, współzucie.

„Obserwuj, nie osądzaj. Oddychaj i bądź.”

Ze Stoicyzmu – panowanie nad emocjami, wewnętrzna siła.

„Nie to, co się dzieje, lecz jak reagujesz – kształtuje twoje życie.”

Z Epikureizmu – cieszenie się prostym życiem, bez przesady i lęku.

„Szczęście to spokój, nie pogoń.”

Z Humanizmu renesansowego – rozwój jednostki, godność, piękno człowieczeństwa.

„Poznaj siebie – i rozwijaj pełnię swoich darów.”

Z filozofii dialogu – uważna relacja jako droga do prawdy i sensu.

„Spotkanie z drugim to droga do siebie.”

Z mindfulness (neomindfulness) – świadoma obecność w ciele, tu i teraz.

„Tylko chwila obecna jest prawdziwa.”

Z logoterapii i egzystencjalizmu – sens jako siła napędowa życia.

„Cierpienie nie musi niszczyć – może prowadzić do transformacji.”

Wszystkie te nurty łączy jedno:

dążenie do życia głębokiego, świadomego i zrównoważonego.

Open Balance nie wybiera jednej drogi – lecz **łączy** to, co działa, **inspiruje** tym, co mądre, i **tworzy** przestrzeń, w której człowiek może odnaleźć siebie na nowo.