

EBOOKI EDK · REKOLEKCJE NA 4 TYGODNIE ADWENTU

Przemienić siebie

Adwentowe rekolekcje domowe

ks. Jacek WIOSNA Stryczek

Spis treści

WSTĘP
Przemienić siebie

TYDZIEŃ 1
Ostre koło

TYDZIEŃ 2
Wszystko jest ważne

TYDZIEŃ 3
Higiena umysłu

TYDZIEŃ 4
Pożeracz zła

WSTĘP

Przemienić siebie

Celem rekolekcji jest przepracowanie psychiki pod kątem ewangelicznych ideałów. Jednym z fundamentalnych problemów, na które napotykamy w sobie są pewne tendencje emocjonalne. W swojej naturze przypominają funkcjonowanie stawów, np. stawu kolanowego. Jeśli nie ćwiczymy, nie mamy mięśni, to zmniejsza się siła „naciągu” i staw jest niestabilny. To zaś owocuje kolejnymi problemami np. ze ścięgnami, z chrząstką itd.

Jeśli wiec nie pracujemy nad swoimi emocjami, tendencje zamieniają się w sposób myślenia. I tak np. gdy nas coś boli, to po prostu odczuwamy ból. Ale jeśli nad tym nie pracujemy, to zamieni się to w nawyk, w którym wszystko będzie nas bolało. Czasami potrzebujemy się skoncentrować na szczególe. Ale wysiłek, by zobaczyć całość jest większy, niż koncentracja na szczególe, więc z czasem będziemy widzieli tylko szczegóły.

Już w oparciu o te przykłady widać, jak bardzo powinniśmy starać się pracować na swoją psychiką. A wszystko jest kwestią treningu. W czasie rekolekcji będziemy poszukiwali pomysłów na ćwiczenia, które pomogą nam zmienić swój sposób myślenia, przeżywania świata. To ważne zastosowanie zasad Ewangelii – by budować na nich sposób myślenia. By ewangelizację zacząć od swojego umysłu. By myśleć „po Bożemu".

O metodzie. Rekolekcje, czyli ćwiczenia duchowe. Bo rekolekcje to przede wszystkim praca rekolektantów, a nie rekolekcjonisty. Właśnie w tym duchu od lat prowadzę rekolekcje w mieście i tak zaplanowane są te rekolekcje. W kościele wygłaszam coś na kształt nauki rekolekcyjnej. Jednak najważniejsza i podstawowa praca wykonywana jest przez osobę, która angażuje się w rekolekcje. Głównym jej elementem jest codzienna medytacja, która powinna trwać minimum 15 min.

W ramach medytacji należy przeczytać dedykowany na dany dzień tekst z Pisma Świętego wraz komentarzem. Rozmyślanie skupia się na tym, by odkryć, że Bóg myśli inaczej niż ja. Izajasz mówi: myśli moje nie są myślami waszymi (Iz 55, 8). Innymi słowy medytacja jest udana, gdy odkryję inny sposób patrzenia na siebie, na innych, po prostu na życie. Dobra medytacja zawsze kończy się postanowieniem. Postanowienie powinno być decyzją na wykonanie zadania/ćwiczenia.

Pomysł na postanowienie zawsze musi być konkretny i mierzalny. Najlepiej, jeśli nie będzie zajmował więcej niż 15 minut (bo wtedy jest wykonalny). Złe postanowienie, to np.: cały dzień będę rozmyślał o Bogu. Dobre: jadąc tramwajem, postaram się sobie przypomnieć, jaki fragment Pisma Św. dzisiaj przeczytałem i 5 minut o nim pomyślę. Dopiero wykonanie postanowienia i podsumowanie jego owoców kończy codzienną pracę rekolekcyjną.

Właśnie w ten sposób rekolekcje w mieście wplatają modlitwę w życie, a przez codzienną pracę mają moc przemienić życie. Medytacja oznacza szukanie innego od mojego punktu widzenia. Postanowienie jest pomysłem, jak przemyślenia wcielić w życie.



TYDZIEŃ 1

Ostre koło

Chcę Wam opisać dość powszechne zjawisko, jakim jest „ostre koło”. Wiadomo, albo rower ma wolnobieg, albo ostre koło. I tak mają niektórzy ludzie. „Ostre koło” oznacza, że ktoś wszystko traktuje śmiertelnie poważnie. Wszystko go dotyczy, wszystko jest ważne. Na wszystko musi reagować, wszystkim się przejmować. Nie ma odpuść. Każdy żart ma swoją poważną interpretację, każdy problem, nawet mały, ma ostrą reakcję (ostre koło).

W czasie rozmowy z osobą z „zamontowanym ostrym kołem” czuć ogromne napięcie. Trzeba uważać na każde słowo, a rozmowa jest nieustannym szarpaniem się, bo w każdej chwili można podpaść. Albo z małego problemu przejść do wielkiej awantury. Dla mnie koegzystencja z takim osobami jest masakrą. I tak sobie to wyobrażam: zamiast rozmowy, wciąż jest włączona mechaniczna piła, by ćwiartować, by rżnąć, by masakrować. Szarpanie się – to dobre słowo, by przekazać moje odczucie.

Zdrową odpowiedzią na ostre koło jest dystans. Każdy powinien mieć dystans do siebie. Chorą postawą jest branie wszystkiego „do siebie”. A chociaż wiele spraw nas dotyczy, to przecież nie musimy ich rozpatrywać w trybie „na śmierć i życie”. Dlatego lubię z ludźmi żartować, przekomarzać się. Od lat uczę moich współpracowników, studentów i znajomych dystansu. Koniecznego do życia luzu, wolnej od powag przestrzeni. Przecież używa się sformułowania: zimna krew.

Oznacza ono, że w trudnej sytuacji ktoś potrafi zachować dystans i dlatego podejmuje dobre decyzje. Bez dystansu, też w stosunku do siebie, ciężko się żyje.

DZIEŃ 1

Centryzmy

> *Słuchaj, Izraelu, Pan jest naszym Bogiem - Panem jedynym. Będziesz miłował Pana, Boga twojego, z całego swego serca, z całej duszy swojej, ze wszystkich swych sił. Niech pozostaną w twym sercu te słowa, które ja ci dziś nakazuję.*
>
> **Pwt 6, 4-6**

KOMENTARZ: DAGMARA W.

Jest wrażliwość i przewrażliwienie. Mówi się, że są ludzie, którzy czują więcej; którzy są wrażliwsi. Nie wiem do końca, na ile to jest prawda. Wiem, że każdy jest na swój sposób wrażliwy. Jednak wrażliwość jest też sferą, którą można i trzeba kształtować. Nieokiełznana staje się przewrażliwieniem. Przeżywanie każdej sytuacji staje się centrum wszechświata. Ja i to, jak odbieram wszystko; jak przeżywam, staje się centrum kosmosu.

Nieważne, jaka jest prawda; nieważne jest otoczenie; nieważne, że w różnych sytuacjach są też inni ludzie. Najważniejsze, że mnie to dotyka i to tak głęboko! Że ach! Wydaje mi się, że pierwszym krokiem do wyleczenia

przewrażliwienia jest wyjście ze swego egocentryzmu. Ja, ja, ja, we mnie, we mnie, we mnie, mi, mi, mi. Jednak, aby życie było szczęśliwe, na pierwszym miejscu musi być Bóg. Musi być miłość.

Świadomość tego, że Bóg potrafi na Ciebie spojrzeć z miłością mimo wszystko, mimo wszystkie pomyłki i wady, mimo całej twojej niedoskonałości, pomaga nabrać dystansu do siebie.

POSTANOWIENIE

Skup się dzisiaj chociaż przez chwilę na kimś innym. Zastanów się, jakie ma potrzeby. Nie koncentruj się na swoim przeżywaniu, odbiorze słów tej osoby, ale na tym, żeby być dla tego kogoś. To może być ktoś, kogo ledwo znasz albo ktoś bardzo bliski. Podaruj mu wycinek czasu. Na początek może to być 15 min. Tylko ta osoba się liczy przez 15 min. Potrafisz?

DZIEŃ 2

Zdemaskować swoje zachowania

> *Strzeżcie się kwasu, to znaczy obłudy faryzeuszów. Nie ma bowiem nic ukrytego, co by nie wyszło na jaw, ani nic tajemnego, co by się nie stało wiadome.*
>
> **Łk 12, 1b-2**

KOMENTARZ: ANNA K.

Znałam kiedyś taką osobę - była przemiła, niezwykle grzeczna, wiecznie uśmiechnięta, zawsze pierwsza do pomocy, nigdy nie prosiła o nic dla siebie. Sytuacja taka utrzymywała się do momentu, gdy inni w stosunku do niej byli równie poprawni i mili i do tego nie poruszali trudnych spraw. Każde bowiem słowo krytyki, brak docenienia czy zwyczajne nieodgadnięcie ukrytych oczekiwań skutkowały awanturą lub fochem. Słodka osóbka zamieniała się w swoje absolutne przeciwieństwo.

Łatwo sobie wyobrazić, że ci, którzy byli z nią w bliższej relacji, w każdej chwili byli narażeni na to, że zachowają się inaczej niż ta osoba by sobie życzyła. Nie wiem nawet czy można mówić o relacji w sytuacji, gdzie aby przetrwać, trzeba udawać, pilnować się, przemilczać prawdę, a i tak co chwilę się podpada. Taka niezwykle urazowa osoba,

wszystko bierze do siebie, a właściwie przeciwko sobie, niszcząc tym sposobem swoje relacje i ludzi wokół.

Opisany przykład wygląda dość skrajnie, niemniej niesie ze sobą pewien przekaz. Często przyjmujemy takie zachowania, jakie chcielibyśmy, by inni prezentowali wobec nas. Zastanów się, czy nie unikasz konfrontacji, mówienia prawdy, stawiania innych w trudnych sytuacjach? Czy nie grasz, by wymóc na innych odpowiednie zachowania w stosunku do Ciebie?

Kojarzy mi się to z zakłamaniem, w jakim żyli faryzeusze: w rzeczywistości byli inni niż to pokazywali, ale w sposób niezwykle inteligentny i przemyślany wpływali na postrzeganie i traktowanie ich przez ludzi. Czasem łapię się na tym, że z trudem przychodzą mi rozmowy, które mogą postawić kogoś w niezręcznej sytuacji. Wiem, że sama nie lubię być w takich stawiana. Zawsze wtedy pytam siebie co przyniesie lepsze owoce: przekroczenie swoich oporów czy ucieczka od konfrontacji?

Z doświadczenia wiem, że lęki i ograniczenia źle doradzają. Rozwiązania szukam więc w tym, co wymaga ode mnie wysiłku i przekroczenia siebie, nawet jeśli są to zupełnie drobne sprawy, typu telefon do znajomego z informacją,

której się nie spodziewa. Dobrze jest wyrabiać sobie nawyki w małych rzeczach, by w konsekwencji wygrać też te duże.

POSTANOWIENIE

Poproś dzisiaj o informację zwrotną: zapytaj, co ktoś myśli o Twojej pracy, zaangażowaniu. Jeśli Ci nie odpowie, to oznacza, że Ci nie ufa, że nie wierzy, że przyjmiesz jego uwagi. Spróbuj jeszcze raz i jeszcze raz...

DZIEŃ 3

Powiedz mi wprost

> *Zbliżali się do Niego wszyscy celnicy i grzesznicy, aby Go słuchać. Na to szemrali faryzeusze i uczeni w Piśmie. Ten przyjmuje grzeszników i jada z nimi.*
>
> **Łk 15, 1-2**

KOMENTARZ: ULA N.

Jednym z przejawów ogromnego skupienia się na sobie jest dostrzeganie wokół wszelkich szemrań, gestów, min i interpretowanie ich jako skierowanych przeciwko sobie. Ale czy jeżeli w mojej pracy dwie osoby szepcą coś miedzy sobą i ukradkiem jedna z nich zerknęła na mnie, to pewne jest, że

mówią na mój temat? Pewne jest, że mówią negatywnie? Można zmarnować mnóstwo czasu i energii zastanawiając się jaka jest prawda.

W Ewangeliach jest kilka takich momentów kiedy ludzie, najczęściej faryzeusze, mówią coś o Jezusie za Jego plecami. On to widzi, ale nie bierze tego do siebie. Raczej stara się wyjaśnić wszystkim jakąś ogólną prawdę, bo widzi, że szemranie bierze się najczęściej z niezrozumienia. Ja od pewnego czasu też postanowiłam nie tracić energii na przejmowanie się tym, co być może myślą o mnie inni.

W mojej pracy często ludzie odchodzą na bok i rozmawiają o czymś szeptem, albo rzucane są luźne aluzje, że coś zostało wykonane źle, albo nie zostało wykonane. Moim sposobem na uwolnienie się od ciągłego myślenia, czy to chodziło o mnie, było powiedzenie „podejrzanym" osobom w przyjaznej atmosferze: „Jeżeli masz do mnie jakieś uwagi, to powiedz mi je wprost, to usprawni naszą współpracę. Nie obrażę się! Ale zareaguję tylko na konkrety.

Uwagami, które nie zostaną skierowane bezpośrednio do mnie, nie będę się przejmować."

POSTANOWIENIE

Czy masz w swoim otoczeniu jakieś „podejrzane” osoby. Prześladuje Cię myśl, że ktoś za Twoimi plecami mówi o Tobie źle? Podejrzewasz, że ktoś coś do Ciebie ma, ale nie wiesz do końca co? Przeanalizuj to, a jeżeli zdobędziesz się na odwagę, zweryfikuj swoje podejrzenia pytając tą osobę wprost. Uwolnisz swój umysł od niepewności, a tym samym sporo wyjaśnisz.

DZIEŃ 4

Najlepsza cząstka

> *A Pan jej odpowiedział: "Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba <mało albo> tylko jednego. Maria obrała najlepszą cząstkę, której nie będzie pozbawiona".*
>
> **Łk 10, 41-42**

KOMENTARZ: SZYMON M.

Martę i Marię spotyka niezwykłe doświadczenie - w ich domu zatrzymuje się sam Jezus. Podczas gdy Maria postanawia w pełni skorzystać z nadarzającej się okazji poznania Chrystusa, jej siostra trzyma się wyuczonego

schematu przyjmowania gości. Wręcz się frustruje, że Maria porzuca ten schemat. Jednak okazuje się, że to Maria wygrywa, bo wybiera to, co w danej chwili ma największy sens.

Umiejętność dystansowania się do tego, co jawi się nam jako oczywistość, wydaje się być w życiu kluczowa. Przecież codziennie podejmujemy wiele decyzji. Podążając za „oczywistościami" możemy się wpakować w „strefę obniżonego sensu".

Czyli strefę, w której eksploatujemy nasze zasoby na coś, co nic nie wnosi w życie innych oraz nasze, w której kurczowo trzymamy się naszych pomysłów zamykając się na to co inni mają do zaoferowania, w której nie umiemy wykorzystać nadarzających się okazji. Innym podejściem jest bycie maksymalnie zanurzonym w tym co „tu i teraz" i szukania tej „najlepszej cząstki", której, jak to powiedział Jezus, nie będziemy pozbawieni, czyli takiej, która przyniesie dobre owoce.

Drogą do takiego sposobu funkcjonowania jest ciągłe weryfikowanie czy to, co robimy, zwyczajnie ma sens.

POSTANOWIENIE

Zapytaj kogoś bliskiego, a może nawet kilku osób, czy dostrzega w Twoim życiu coś, co wydaje się być pozbawione sensu.

DZIEŃ 5

Właściwy tryb

> *W dalszej ich podróży przyszedł do jednej wsi. Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go do swego domu. Miała ona siostrę, imieniem Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie. Natomiast Marta uwijała się koło rozmaitych posług. Przystąpiła więc do Niego i rzekła: «Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła». A Pan jej odpowiedział: «Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba <mało albo> tylko jednego. Maria obrała najlepszą cząstkę, której nie będzie pozbawiona».*
>
> **Łk 10, 38-42**

KOMENTARZ: IWONA K.

Wiadomo, albo rower ma wolnobieg, albo „ostre koło". Jeśli rower ma „ostre koło" cały czas musi być napęd, cały czas trzeba pedałować, żeby jechać do przodu. Nie ma możliwości zmiany na inny tryb, bo jest tylko jeden. Jeśli rower ma wolnobieg, mamy już większy wachlarz możliwości, możemy zmieniać tryby w zależności od pokonywanej przez nas trasy, czy jest to „pod górkę", czy „po płaskim", czy zaczynamy dopiero jechać, „czy z górki", gdzie można w ogóle nie pedałować.

Co zrobić i jak to zrobić, żeby móc pracować na różnych „trybach", a nie ciągle się nakręcać? Przypomina mi się sytuacja, kiedy po rekolekcjach wróciłam do „normalnego", codziennego funkcjonowania. Osiem dni w milczeniu, medytacje, rozmowy z kierownikiem duchowym, konferencje, po takim czasie wychodzi wiele rzeczy do przepracowania. Człowiek wraca i najlepiej chce zmienić wszystko jednocześnie, i tak było u mnie.

Rzuciłam się w „wir zmian" i wymyślania sposobów jak to zrobić najszybciej, skoro dostałam tyle podpowiedzi. I trwało to jakieś pół roku, dopiero po tym czasie dotarło do mnie, że podstawą do zmian jest poukładanie sobie priorytetów, czyli od czego zacząć najlepiej. Nad jaką konkretną rzeczą w tym miesiącu warto zacząć pracę.

Marta uwija się wokół wszystkiego, a nie zauważa, że to spotkanie w tym momencie jest najważniejsze, jest „nakręcona”, stawia sobie coraz wyższą poprzeczkę, żeby przyjąć Jezusa jeszcze lepiej niż zawsze… i nie potrafi się w tym wszystkim zatrzymać. Maria jest wolna, wybiera „tryb” odpowiedni do danej sytuacji, danego miejsca. A Ty już potrafisz zachować dystans do siebie? A może warto nad nim jeszcze popracować?

POSTANOWIENIE

W trakcie medytacji nad fragmentem z Martą i Marią znajdź jedną rzecz do zmiany u siebie, najbardziej istotną teraz. Chodzi o zmianę tego, co robisz bez sensu, dlatego, że „tak Ci się robi”. Że tak było zawsze, że masz taki odruch. Tego, co już wiele razy po fakcie obserwowałeś jako głupie, ale i tak to robisz…

DZIEŃ 6

Nie potrafię, chcę się nauczyć

> *Każdego więc, kto tych słów moich słucha i wypełnia je, można porównać z człowiekiem roztropnym, który dom swój zbudował na skale. Spadł deszcz, wezbrały potoki,*

> *zerwały się wichry i uderzyły w ten dom. On jednak nie runął, bo na skale był utwierdzony. Każdego zaś, kto tych słów moich słucha, a nie wypełnia ich, można porównać z człowiekiem nierozsądnym, który dom swój zbudował na piasku. Spadł deszcz, wezbrały potoki, zerwały się wichry i rzuciły się na ten dom. I runął, a upadek jego był wielki.*
>
> **Mt 7, 24-27**

KOMENTARZ: MONIKA R.

Wiesz, że nie jesteś idealny? Nikt nie jest! Warto mieć to na uwadze. Problemem braku dystansu jest często to, że chcemy uchodzić za nieskazitelnych. Mnóstwo wysiłku wkładamy wówczas w to, aby budować wokół siebie „ochronny domek z kart". Niestety, czasem wystarczy np. jedno zdanie innej osoby i ten domek jest w stanie runąć. Po co budować coś, co nie jest w stanie się utrzymać? Jeśli masz słabości, a każdy je ma - pracuj nad nimi, a nie nad tym, aby je jak najlepiej ukryć!

Kilka miesięcy temu postanowiłam przepracować ważny i trudny dla mnie obszar. Pierwszym krokiem było właśnie nauczenie się mówić o tym, że jest coś, czego nie potrafię. Niesamowite, ile dzięki temu otrzymałam wsparcia i inspiracji od każdej osoby, z którą o tym rozmawiałam! Niesamowite, ile osób ja w ten sposób zainspirowałam!

Jestem dzisiaj dużo dalej niż byłam, a zaczęło się od tego, że głośno powiedziałam: „nie potrafię, chcę się nauczyć".

POSTANOWIENIE

Nikt nie jest idealny! Ty również! Z czym masz problem i nad czym pragniesz pracować? Powiedz o tym kilku osobom. Nie w formie umniejszania się, czy użalania. Przyjmij to jako coś, co po prostu jest, a Ty swoim działaniem możesz to zmienić. Na przykład: „Chciałbym to zmienić... Co o tym sądzisz?" Myślę, że będzie fajnie, bo inni zwykle dobrze obierają, gdy ktoś chce się zmienić na lepsze...

DZIEŃ 7

Odkryć swoje lęki

> *Światłem ciała jest twoje oko. Jeśli twoje oko jest zdrowe, całe twoje ciało będzie w świetle. Lecz jeśli jest chore, ciało twoje będzie również w ciemności. Patrz więc, żeby światło, które jest w tobie, nie było ciemnością. Jeśli zatem całe twoje ciało będzie w świetle, nie mając w sobie nic ciemnego, całe będzie w świetle, jak gdyby światło oświecało cię swym blaskiem.*

> **Łk 11, 34-36**

KOMENTARZ: IWONA K.

„Bez dystansu, też w stosunku do siebie, ciężko się żyje”. Myślę, że brak dystansu do siebie wiąże się często z jakimś naszym wewnętrznym lękiem. Najczęściej boimy się, że ten lęk przed czymś odkryje ktoś niepowołany. To powoduje, że kumuluje się w nas niesłychane napięcie. Pewnie wtedy w naszych oczach, twarzy odbija się ta ciemność, pewnie ciężko się wtedy z nami porozumieć, ale niekoniecznie jest to dla nas zauważalne.

Zamiast zacząć wydobywać ten lęk, walczyć z nim, to coraz bardziej i bardziej staramy się go ukryć. A napięcie coraz bardziej rośnie i rośnie... Czego się dziś boisz? Co ukrywasz i co nie pozwala Ci „jaśnieć”?

POSTANOWIENIE

Spróbuj sobie uświadomić swój lęk. Wybierz jedną taką rzecz, która Cię blokuje. Świadomość to pierwsza rzecz, ale żeby przejść kolejny etap warto usłyszeć inną opinię. Wybierz odpowiednią osobę, z którą o tym porozmawiasz. Może warto ją zapytać, jak Cię odbiera? Podpytaj ją za kogo Cię uważa, czy widzi jakiś „ciemny zakątek" w Tobie?
Odkąd pamiętam starałam się o moich problemach, które się pojawiały rozmawiać z „dwoma różnymi światami", czyli wybierałam na rozmowy i kobiety i mężczyzn. Myślę, że dzięki temu człowiek nabiera z czasem jeszcze większego dystansu.
Może to będzie jakiś pomysł dla Ciebie.

TEKST DODATKOWY

Komplementy

> *Anioł wszedł do Niej i rzekł: Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą, <błogosławiona jesteś między niewiastami>. Ona zmieszała się na te słowa i rozważała, co miałoby znaczyć to pozdrowienie.*
>
> **Łk 1, 28-29**

KOMENTARZ: ULA N.

Maryja słyszy komplement. Jej reakcja nie mówi nam, czy się z nim zgadza, ale reaguje w swoich emocjach tak jak większość kobiet: co On miał na myśli. Na szczęście nie zdążyła nic powiedzieć, bo to anioł prowadzi tę rozmowę. Kiedy przyglądam się ludziom reagującym na komplementy, rzadko widzę zwykłą, pozytywną, spokojną reakcję. Rzadko widzę świadomą pewność siebie. Bardzo rzadko widzę, żeby osoba skomplementowana skupiała się automatycznie na komplementatorze.

Komplementy odsłaniają wyraźnie, jak bardzo jesteśmy skupieni na sobie. Najczęściej słyszę: „a, tak wyszło, to nie moja zasługa, a to stara sukienka" - nie dowierzam, że zauważyłeś, nie wierzę w siebie. Albo oburzenie: „to znaczy, że ostatnio nie wyglądałam ładnie?" - nie jestem kochana, nikt nie widzi jak bardzo się staram... Komplementy odsłaniają nasze kompleksy i zamiast sprawić przyjemność, skupiają na niedoskonałościach. Oczywiście tylko u tych, którzy mają ostre koło.

Jak nad tym pracować: komplement to komplement. Jest wyrazem uznania, ma sprawić przyjemność i nic ponadto. W każdej rozmowie trzeba pójść dalej.

POSTANOWIENIE

Sprowokuj dziś komplement (wykaż się czymś, ubierz się ładnie) i obserwuj swoje odczucia. Albo powiedz komplement i zastanów się, co o tej osobie mówi jej reakcja.



TYDZIEŃ 2

Wszystko jest ważne

„Wszystko jest ważne” - to kolejny problem, który męczy wielu ludzi i męczy ludzi wokoło. Sprowadza się do tego, że ktoś taką samą wagę przywiązuje do raka, jak i do rozbitej szklanki, zatkanego zlewu, porzuconego śmiecia. Sformułowanie: na śmierć i życie – dobrze oddaje taką postawę. Życie z taką osobą to nieustanna awantura, problemy z niczego, i marnowanie czasu na dywagacje o pierdołach.

Jest wiele konsekwencji takiego podejścia do życia, a pierwszą z nich jest marnowanie czasu. Jeśli ktoś zatrzymuje się przy każdej, nawet małej sprawie, a na dodatek zatrzymuje innych, to ważne problemy się nie rozwiązują, ale się piętrzą. Użyję jeszcze raz brzydkiego słowa: takie osoby nie dość, że przepieprzają swoje życie, to robią to z życiem innych. Miedzy innymi dlatego unikam takich osób. Jest to dla mnie strata czasu.

Przecież normalną rzeczą powinien być „system filtrów” – drobne sprawy, średnie i wielkie, ważne. Czasami natrafiam na kogoś wychowanego w systemie „wszystko jest ważne”. I zdarzyło mu się, że rozbił kubek. Patrzy na mnie z przerażeniem… A ja: kubek, co to za problem. Nawet jeśli to

był mój ulubiony, to z łatwością mogę polubić inny. Praca nad poukładaniem „stref ważności” to jeden z podstawowych elementów wychowania.

To dzięki temu nie tylko ja, ale wielu moich wychowanków osiąga niezwykłe wyniki. Nie marnują czasu, ale zajmują się tym, co ważne. Tak, jak w rodzinie. Można toczyć nieustające awantury o wynoszenie śmieci i nigdy z dzieckiem nie rozmawiać o jego problemach, dylematach życiowych. Mam wrażenie, że tak robi większość rodziców.

DZIEŃ 1

Stay focused, love, and keep fighting!

> *Są inni, którzy są zasiani między ciernie: to są ci, którzy słuchają wprawdzie słowa, lecz troski tego świata, ułuda bogactwa i inne żądze wciskają się i zagłuszają słowo, tak że zostaje bezowocne.*
>
> Mk 4, 18-19

KOMENTARZ: SZYMON M.

Tak często nie udaje się nam realizować swoich celów! Jedną z głównych przyczyn takiego stanu rzeczy jest „zagłuszanie", o którym mówi Jezus. Pozwalamy, żeby szum nieistotnych

spraw i informacji docierał do nas i okupował nasz mózg każdego dnia. A żeby naprawdę coś osiągnąć, trzeba być skupionym i zdeterminowanym. Skup się! I tu może pojawić się pokusa odcięcia się od innych ludzi pod pretekstem tego, że skupiam się przecież na ważnych dla mnie sprawach.

Jednak nie o to chodzi: sztuką jest umiejętność wytrwania w realizacji własnych celów przy jednoczesnej otwartości na innych i gotowości do wypełniania przykazania miłości wzajemnej. Jestem informatykiem i znam wielu ludzi z branży, którzy są świetni w tym co robią, rozwijają się. Jednak ich bolączką jest to, że są skupieni tylko na własnym rozwoju, nieraz są samotni i pozbawieni obfitości życia. Kochaj! Trudne to wszystko? Owszem, takie jest.

Dlatego potrzebna jest prostota i dobra organizacja. Ja np. mam w zwyczaju spisywać to, co chcę zrobić w najbliższym tygodniu. Robię to iteracyjnie: dodaję różne cele, a potem przechodzę przez całość i wykreślam. Tak kilka razy, aż zostanie to, co ma dla mnie największą wartość. A już w tygodniu mierzę się z pogodzeniem moich założeń z tym, co przynosi życie. Walcz!

POSTANOWIENIE

Zrób plan na najbliższe trzy dni, który będzie uwzględniał sprawy najwyższej wagi dla Ciebie. Weź pod uwagę Twoje słabości, które zwykle Cię rozpraszają i bądź gotowy na to, że będą. Zostaw też przestrzeń dla człowieka, którego spotkasz „po drodze", a być może będzie Cię potrzebować. Po trzech dniach podejmij refleksję pod kątem tego, jak byłeś(aś) skupiony na celach i czy nie zabrakło Ci miłości i woli walki.

DZIEŃ 2

Kontrola priorytetów

> *Potem rzekł do swoich uczniów: Dlatego powiadam wam: Nie troszczcie się zbytnio o życie, co macie jeść, ani o ciało, czym macie się przyodziać. Życie bowiem więcej znaczy niż pokarm, a ciało więcej niż odzienie.*
>
> **Łk 12, 22-23**

KOMENTARZ: AGA Ł.

Kiedy czuję, że po prostu już nie daję rady, przychodzi zmęczenie i frustracja, wiem, że tracę kontrolę nad priorytetami. Przestaję być wydajna i najpewniej znów

zajmuję się rzeczami, które nie przynoszą owoców. Bo jak są owoce, jest i satysfakcja i chce się robić wiele rzeczy. Towarzyszy temu nieodparte uczucie, że muszę to wszystko robić. To muszę jest dla mnie wyznacznikiem, że czas przemyśleć grafik.

Mam też informację zwrotną od bliskich, że atmosfera wokół mnie staje się nieprzyjazna. Wtedy siadam i zastanawiam się czego pragnę, co jest cenne, potem idę z tym na modlitwę. Następnie skreślam z grafiku rzeczy, które okazują się zbędne i przeszkadzające w robieniu tego, co naprawdę jest istotne. Znika uczucie przymusu i znów pojawia się chęć do działania.

Nawet rzeczy, które przed chwilą były dla mnie udręką stają się satysfakcjonujące, bo wiem po co je robię i towarzyszy temu, zamiast niezadowolenia, uśmiech.

POSTANOWIENIE

Przemyśl swój grafik. Czy jest w nim więcej musu czy chęci, jakie są owoce tego co robisz? Skreśl to, co nie przynosi owoców, a jest udręką. Jeśli są to rzeczy konieczne, zastanów się jak je zorganizować, żeby nie zajmowały zbyt dużo miejsca. Może czas zmienić pracę? Wolną przestrzeń wypełnij tym, co dla Ciebie naprawdę istotne, tym co może przynieść efekt długofalowy.

DZIEŃ 3

Obowiązki

> *Marta uwijała się koło rozmaitych posług. Przystąpiła więc do Niego i rzekła: Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła.*
>
> **Łk 10, 40**

KOMENTARZ: ULA N.

Marta jest świetną gospodynią. Ale czemu się żali Jezusowi? Być może się nie wyrabia, jest sfrustrowana, bo chciałaby w tym czasie robić coś innego: siedzieć u stóp Jezusa jak

Maria. Jakiś czas temu odkryłam, że lubię brać pełną odpowiedzialność za moje obowiązki.

Przestało być to realne, zaczęło wymykać się spod kontroli i rodzić frustrację, kiedy po narodzinach naszego dziecka wróciłam do pracy i nagle czas, który mogłam poświęcić na gotowanie pysznych obiadów, jeżdżenie na zakupy, sprzątanie mieszkania, bieżące sprawy organizacyjne skurczył się tak bardzo, że nie dało się wszystkiego zrobić perfekcyjnie.

A w dodatku poza pracą i rodzinnymi relacjami nadal jest mnóstwo ważnych dla mnie przestrzeni, takich jak rozwój osobisty, zaangażowanie w życie Kościoła, sport... Czasem w ogóle pewnych rzeczy nie da się zrobić. Długo nie mogłam się pogodzić w swojej głowie z tym, że przecież tego wszystkiego chcę: chcę być dobrą żoną, matką, gospodynią, lekarką, chrześcijanką i w każdej z tych funkcji już mam wypracowany styl, który się za tym kryje.

Jakże oczyszczające było dla mnie spotkanie z innymi mamami, żonami, kobietami sukcesu, które zaczęły eliminować ze swojego życia te obowiązki, które nie były priorytetami, w których mogły zostać zastąpione, których niewykonanie nie zaważało na ich dalszym życiu. Decyzja o

tym, co odpuścić, jest oparta na hierarchii wartości, nazwaniu priorytetów. A jeżeli wszystko jest ważne, nic nie można odpuścić zupełnie?

Ja znalazłam wśród swoich obowiązków te, które potencjalnie może wykonać ktoś inny, które nie zawalą się beze mnie. I zaczęłam szukać optymalnych rozwiązań, uproszczeń. Albo odpuszczać perfekcjonizm w tych sprawach, które nie są dla mnie najważniejsze (w końcu mieszkanie nie zawsze musi być idealnie czyste, a obiad czasem można jeść ten sam przez 2 dni).

POSTANOWIENIE

Wypisz te ze swoich obowiązków, które nie zawalą się bez Ciebie, które może zrobić ktoś inny. W pozostałych poszukaj uproszczeń.

DZIEŃ 4

Bikeshedding

> *I wy zatem nie pytajcie, co będziecie jedli i co będziecie pili, i nie bądźcie o to niespokojni! O to wszystko bowiem zabiegają narody świata, lecz Ojciec wasz wie, że tego*

> *potrzebujecie. Starajcie się raczej o Jego królestwo, a te rzeczy będą wam dodane.*
>
> **Łk 12, 29-31**

KOMENTARZ: RAFAŁ L.

Dlaczego więcej czasu spędzamy na zastanawianiu się nad tym, co będziemy jedli i pili niż nad królestwem Bożym? Bikeshedding. Zjawisko to pierwszy zaobserwował C. Northcote Parkinson. Zauważył on, że komisja której zadaniem było zatwierdzanie planów budowy elektrowni jądrowej, spędzała większość swojego czasu dyskutując jakich materiałów użyć do budowy wiaty na rowery dla pracowników (tytułowy bike shed). Dlaczego tak się działo? Wiata jest tematem prostym.

Każdy się zna, każdy ma rower. Każdy coś tam słyszał, każdy się chętnie wypowie. Można godzinami dyskutować czy lepsze zadaszenie jest z blachy czy z plastiku, czy stojaki okrągłe czy prostokątne. Natomiast rozmowa o elektrowni jest trudna, trzeba mieć wiedzę, przygotować się, znać szczegóły techniczne. I tak na kilka godzin dyskusji o wiacie przypadało tylko kilka minut na elektrownię jądrową. Prosty wniosek, zanim poświęcisz czas, pomyśl: czy warto? Ile warto?

I tak przykładowo, na Królestwo Boże - warto dużo, na jedzenie i picie - mało.

POSTANOWIENIE

Najbliższego dnia o poranku wypisz wszystkie zadania na cały nadchodzący dzień i oszacuj ile każde z nich Ci zajmie. Sprawdź wieczorem swoje szacunki.

DZIEŃ 5

Jakie to ma znaczenie?

> *Królestwo niebieskie podobne jest do skarbu ukrytego w roli. Znalazł go pewien człowiek i ukrył ponownie. Uradowany poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił tę rolę. Dalej, podobne jest królestwo niebieskie do kupca, poszukującego pięknych pereł. Gdy znalazł jedną drogocenną perłę, poszedł, sprzedał wszystko, co miał, i kupił ją.*
>
> **Mt 13, 44-46**

KOMENTARZ: MONIKA R.

Codziennie zdarza się nam wiele naprawdę różnych sytuacji. Jakiś czas temu młody kierowca ruszając z parkingu mocno

zarysował mi samochód. Niedługo potem źle zaparkowałam, co zauważył policjant - dostałam mandat. Widziałam, że - i tamten kierowca, i policjant oczekiwali ode mnie gwałtownych emocji: awantury? łez? A przecież to tylko rysa na samochodzie, tylko (słusznie przyznany!) mandat. Jakie to ma znaczenie dla mojego dalszego życia?

Czy za dzień/ miesiąc/ rok będę o tym pamiętać? Kiedy postanowiłam uwolnić się od postawy „wszystko jest ważne", te dwa pytania stanowiły dla mnie narzędzie, które mi w tym pomogło. Zadawałam je sobie przed każdą decyzją, którą musiałam podjąć. Każdą - czy chodziło o wybór szamponu, koloru farby na ściany, czy realizację dużego projektu w pracy.

Jeżeli odpowiedź była negatywna - za chwilę nie będę o tym pamiętać, nie ma to znaczenia dla mojego życia - szłam dalej, nie skupiałam się na danej sprawie. Efekty? Nie tylko zaoszczędzony czas (takich mało znaczących decyzji jest codziennie mnóstwo i większość z nich ma kilka tak samo dobrych rozwiązań), ale przede wszystkim dużo większy spokój. Odkryłam, że ilość rzeczy, którymi naprawdę należy się przejmować jest dużo mniejsza, niż mi się kiedyś wydawało.

POSTANOWIENIE

Zachęcam Cię do zadawania sobie tych dwóch pytań, przed każdą z decyzji: Jakie to ma znaczenie dla mojego dalszego życia? Czy za dzień/ miesiąc/ rok będę o tym pamiętać? Spróbuj przeżyć w ten sposób kolejny dzień. Bądź konsekwentny. Prawdopodobnie tak jak ja odkryjesz, że nad wieloma rzeczami po prostu nie warto się zastanawiać.

DZIEŃ 6

Pragnienia i potrzeby

> *W dalszej ich podróży przyszedł do jednej wsi. Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go do swego domu. Miała ona siostrę, imieniem Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie. Natomiast Marta uwijała się koło rozmaitych posług. Przystąpiła więc do Niego i rzekła: «Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła». A Pan jej odpowiedział: «Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba <mało albo> tylko jednego. Maria obrała najlepszą cząstkę, której nie będzie pozbawiona».*
>
> **Łk 10, 38-42**

KOMENTARZ: AGA Ł.

Skąd w Marcie ta frustracja? Chciała przecież dobrze. Zatroszczyła się o tak wiele rzeczy. Ale dobrze dla kogo? Dla siebie? Dla Jezusa? Dla Marii? Czy może jeszcze dla kogoś innego? Gdyby Marta znała prawdziwe pragnienia Jezusa, Marii i swoje, pewnie inaczej wyglądałoby to spotkanie. Pragnienia są takim żywiołem, który wyzwala ekstra energię, a kiedy pragnienia łączą się, to i energia się mnoży.

Pragnienia zabijają lęk, burzą schematy, porządkują nasz grafik, nie pozwalają przegapić szansy, rozwijają nas, tworzą taką przestrzeń, w której chce się przebywać nie tylko nam. Pragnienia nie są jakąś potrzebą, ale prawdziwym spotkaniem, które wydobywa z nas potencjał, a skutkiem są dobre owoce. Dla czegoś takiego automatycznie rezygnuje się z pierdół. Pytanie jak te prawdziwe pragnienia rozpoznać, żeby nie wszystko było ważne, ale tylko to co w istocie jest cenne?

POSTANOWIENIE

Pragnienia i potrzeby. Pragnienia są w głębi nas, są naszą naturą. Potrzeby to konsumpcja. Skupianie się na sobie. Pragniemy spotkania, miłości. A potrzebujemy, aby w czasie spotkania było przyjemnie. Spróbuj „skontaktować się ze sobą”, a nie z nawykami konsumpcyjnymi.

DZIEŃ 7

Pierdoły

> *Biada wam, uczeni w Piśmie i faryzeusze obłudnicy! Bo dajecie dziesięcinę z mięty, kopru i kminku, lecz pomijacie to, co ważniejsze jest w Prawie: sprawiedliwość, miłosierdzie i wiarę.*
>
> **Mt 23, 23-24**

KOMENTARZ: ŁUKASZ Ł.

Zdarza mi się bardzo przejmować pierdołami. Rozlana zupa, plamka na ubraniu, niewielkie spóźnienie, nieskasowany bilet w autobusie, krzywa mina współpracownika. Drobna sprawa urasta u mnie w głowie do ogromnego problemu, potrafi zamienić oczekiwane spotkanie z drugim

człowiekiem w nieprzyjemne skoncentrowanie się na swoich myślach. Skąd się to bierze? Różnie. Czasami jest to po prostu zmęczenie, brak zaplanowanego czasu na odpoczynek.

Czasami jest to jakieś zranienie z przeszłości, albo brak przemyślenia tego, co naprawdę ważne. Czasami jakieś głupie przekonanie.

POSTANOWIENIE

Wypisz dwie, trzy sytuacje z ostatniego czasu, kiedy Twoja reakcja emocjonalna była nadmierna w stosunku do jej ważności. Wypisz, jaka mogła być prawdopodobna przyczyna takiej Twojej reakcji. Na przykład zmęczenie. Albo głupie przekonanie - wypisz je. Na przykład głupie przekonanie to: „wszyscy moi znajomi i współpracownicy muszą być zawsze zadowoleni". Zastanów się, jak chciałbyś/chciałabyś podejść do podobnej sytuacji w przyszłości. Jeśli przyczyną jest Twoje głupie przekonanie, zapisz jego mądrzejszą wersję.
A może po prostu zrób coś wbrew swojemu wewnętrznemu nastawieniu: specjalnie rozlej zupę, specjalnie spóźnij się (no tylko ten jeden raz), specjalnie zgub coś. Celem jest większa wolność wewnętrzna.



TYDZIEŃ 3

Higiena umysłu

„Higiena umysłu” – z biegiem czasu jawi mi się jako podstawowy i fundamentalny element naszego życia. Polega to na tym, by nieustannie dbać o to, co mamy w sobie. By na bieżąco rozprawiać się z urazami, pretensjami, lękami. Używa się czasami sformułowania: człowiek pokoju. To właśnie osoba, która ma w sobie pokój. Bo nie jątrzy jej wnętrza kolejna niezagojona rana. Nie, to nie jest tak, że człowiek pokoju nie ma zranień. Każdy je ma.

Sam mogę powiedzieć, że zapewne miałem więcej zranień niż inni. Bo pcham się wciąż i nieustannie w kłopoty. Ale człowiek pokoju dba o swoje wnętrze. Przepracowuje siebie. Czyż Jan Paweł II, zaatakowany przez zamachowca, nie miał zranień? A był człowiekiem pokoju. Według mnie, właśnie dlatego był człowiekiem pokoju, że miał zranienia, ale je przepracował. Człowiek, który nie pracuje nad sobą, potrafi latami wracać do przeszłych zranień. Na wiele sytuacji reaguje urazowo.

Wciąż jego umysł karmi się kłębami czarnych myśli, więc albo nienawidzi, albo użala się nad sobą. Na wagę i znaczenia stanu umysłu wskazał Jezus: to z wnętrza człowieka, z jego serca pochodzą złe myśli. A myśli „programują" człowieka i narzucają mu sposób funkcjonowania. Dlatego człowiek zatruty, sam staje się trucizną. Postępuje w sposób adekwatny do swego wnętrza. Z łatwością mogę sobie na przykład wyobrazić rodziców, którzy dbają o dzieci, o to co jedzą, jak są ubrane.

Ale nosząc w sobie jad, w praktyce każdego dnia je zatrują. Dlatego ważna jest higiena umysłu. Codzienna, czy raczej nieustająca „toaleta serca". Czyli oczyszczanie siebie. A jeśli ktoś pyta się, co jest grzechem (według Jezusa), to podstawowym jest brak dbałość o swoje wnętrze.

DZIEŃ 1

Słowa dobre i złe

> *Plemię żmijowe! Jakże wy możecie mówić dobrze, skoro źli jesteście? Przecież z obfitości serca usta mówią. Dobry człowiek z dobrego skarbca wydobywa dobre rzeczy, zły człowiek ze złego skarbca wydobywa złe rzeczy. A powiadam wam: Z każdego bezużytecznego słowa, które wypowiedzą ludzie, zdadzą sprawę w dzień sądu. Bo na podstawie słów twoich będziesz uniewinniony i na podstawie słów twoich będziesz potępiony.*
>
> **Mt 12, 34-37**

KOMENTARZ: AGA Ł.

Z każdego jednego bezużytecznego słowa...? Ile takich słów można wyprodukować w tygodniu, w miesiącu, w latach? Jak często zastanawiamy się, czy nasze słowa budują czy rujnują? Jest sporo narzekania, krytykowania, obgadywania, użalania się, kłamstwa. Czy można nie brać w tym udziału? Po przeciwnej stronie stoi dobre budujące słowo: pochwały, wsparcie, zainteresowanie, dobra rada. Pośrodku jest milczenie, ale gdy są emocje, są i słowa.

Czasem lepiej przemilczeć taki moment, przeczekać i porozmawiać na spokojnie. Jak proporcje różnych słów układają się w naszych dniach? Bo przecież z każdego jednego bezużytecznego słowa będziemy zdawać sprawę. Takie wyjaśnienia mogą trwać wieki.... Są też słowa prawdy na nasz temat, która jest pierwszym etapem oczyszczenia. Dopiero gdy usłyszę głos otoczenia, czy też swojego sumienia mogę uświadomić sobie nad czym powinienem pracować.

Mamy taką tradycję, że na codziennej wieczornej wspólnej modlitwie razem z naszą 5-letnią córeczką chwalimy się nawzajem - to buduje; mówimy co nam poszło super, a co się nie udało, zastanawiamy się dlaczego. Nieraz się przepraszamy; to czyści. Następny dzień jest już nowym dniem, wolnym od starych emocji. Czasem rozliczamy się z naszego kodeksu. Robimy postanowienia, potem możemy się wspierać w ich realizacji. Bardzo lubię, gdy dzielimy się swoimi pragnieniami.

Na podstawie tego budujemy nasze priorytety rodzinne. Czasem czytamy opowieści Biblijne, szukamy wartości Boga. Często prosimy za naszych bliskich, za to co nas porusza i dzięki temu wiemy, co dla nas jest ważne. Słowa wspólnej

modlitwy żyją w nas następnego dnia i budują naszą relację i nasze wnętrza.

POSTANOWIENIE

Zrób sobie dzień dobrych słów. Chwal jak coś Ci się spodoba, pytaj i interesuj się ludźmi, prowokuj ciekawe rozmowy, doradzaj. Niech twoje słowa budują. Gdy przytrafi Ci się emocjonalna sytuacja - pomilcz, a jak emocje opadną, to wypytaj co się wtedy wydarzyło. Bądź otwarty na uwagi otoczenia. Wieczorem zrób sobie rachunek sumienia.

DZIEŃ 2

Belka w oku

> *Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a belki we własnym oku nie dostrzegasz? Jak możesz mówić swemu bratu: "Bracie, pozwól, że usunę drzazgę, która jest w twoim oku", gdy sam belki w swoim oku nie widzisz? Obłudniku, wyrzuć najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka swego brata.*
>
> **Łk 6, 41-42**

KOMENTARZ: MICHAŁ Ł.

Ile osób trzeba zmienić, żeby świat był lepszy? Jedną - samego siebie. Na to masz realny wpływ. Brzmi banalnie? Przemyśl to głębiej... To od Ciebie zaczyna się w Twoim najbliższym świecie dobro lub zło. I potem wraca, bo Twoi bliscy są często jedynym lustrem, w którym jesteś w stanie swoją belkę zobaczyć, bo tak to już jest z tą belką: zaślepia, ale jej nie widzisz, boli, ale jej nie czujesz.

Znam to doskonale z doświadczenia: nierzadko noszę w sobie jakiś stres, napięcie (czy to z pracy czy z jakichś negatywnych doświadczeń), nie zdając sobie z tego w ogóle sprawy. Staję się wtedy drażliwy, opryskliwy, do wszystkich mam pretensje. Mój „wkurz" filtruje wszystko co dzieje się wokół, także nawet neutralny komunikat brzmi dla mnie jak atak. Jestem wtedy totalnie zamknięty na innych.

Dopiero zmiana reakcji mojej rodziny (kiedyś w postaci wzrostu napięcia, dziś często w postaci konstruktywnego feedbacku) pozwala mi stanąć i zidentyfikować problem w sobie, a nie w nich. W innej sytuacji jak widzę, że ktoś z wyższością wytyka innym ich błędy i potknięcia, samemu postępując dokładnie tak samo (a często im więcej ktoś ma na sumieniu, tym jest głośniejszy), to zwracam mu uwagę, dając tym samym (mam nadzieję) szansę i jemu na zmianę.

POSTANOWIENIE

Ja staram się trzymać zasady, że nigdy się nie wymądrzam i nie krytykuję w tematach, w których sam sobie mam coś do zarzucenia. Następnym razem, gdy będziesz chciał kogoś pouczać, zrób sobie rachunek sumienia, czy masz do tego prawo. Być może dzięki temu zobaczysz swoją własną belkę i tym samym szansę na zmianę.

DZIEŃ 3

Przebaczenie

> *Piotr zbliżył się do Niego i zapytał: Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? Jezus mu odrzekł: Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy.*
>
> **Mt 18, 21-22**

KOMENTARZ: ULA N.

Higiena umysłu zakłada, że rozprawiam się na bieżąco z urazami, ranami, ciosami, które od kogoś otrzymuję. Życie w poczuciu krzywdy niszczy przede wszystkim mnie. Zatruwa moje wnętrze, bo nie mogę pogodzić się z tym, co się wydarzyło. Albo zaprzątam swoją energię do szukania

odwetu, albo skupiam się na tym, jaki ktoś jest zły, a ja pokrzywdzona. Ani z jednego, ani z drugiego nie wyniknie nic dobrego i konstruktywnego.

Nie warto tracić czasu na życie w żalu, pławienie się w swojej smutnej historii. Przebaczenie polega na tym, że biorę swoje życie w swoje ręce i przekraczam przykrość, której doświadczyłam. Idę po prostu dalej.

KOMENTARZ: MONIKA R.

Ostatnio bardzo fascynuje mnie taki styl życia - szukanie dobra, zamiast skupiania się na złu. Można tak i tak, ale kiedy karmię się tym co złe, jestem coraz bardziej ociężała, otwiera się coraz więcej lęków i dużo rzeczy wokół staje się szare i trudne. Jeśli decyduję się mówić „stop" negatywnym odczuciom, część zbędnych odrzucać, a na część reagować konstruktywnie, zaczynam widzieć świat zupełnie inaczej.

POSTANOWIENIE

Jezus przebacza niewyobrażalne krzywdy i dzięki temu ma moc, by robić jeszcze bardziej niewyobrażalne dobre rzeczy. A Ciebie ktoś skrzywdził? Nadal zatruwa Cię żal? Przebacz dzisiaj! Odpuść. Jeżeli trzeba, wyjaśnij, porozmawiaj, pomódl się za tą osobę. Oczyść swój umysł i swoje serce, by móc zająć się czymś twórczym.

DZIEŃ 4

Tu i teraz

> *Jeszcze inny rzekł: Panie, chcę pójść za Tobą, ale pozwól mi najpierw pożegnać się z moimi w domu! Jezus mu odpowiedział: Ktokolwiek przykłada rękę do pługa, a wstecz się ogląda, nie nadaje się do królestwa Bożego.*
>
> **Łk 9, 61-62**

KOMENTARZ: ULA N.

Wyobraźcie sobie kobietę: wiek ok. 45 lat, zadbana, niezłe dochody, dobra praca. Rodzina - kochający mąż, troje prawie dorosłych dzieci, które odnoszą mniejsze lub większe sukcesy. Ale coś jest nie tak... Kilka lat wcześniej spotkała ją duża przykrość ze strony męża. Znalazła się w trudnej

sytuacji zawodowej, a on nie umiał jej pomóc, dać jej wsparcia. Oddalili się od siebie, bo ona miała kłopoty, z którymi nie umiała sobie poradzić, więc zaczął jej unikać.

Musiała dbać o wszystko sama. Miała do niego dużo żalu o to, jak się zachował, jak ją potraktował, że nie sprostał wyzwaniu, ale uległ swojej niedojrzałości. Kiedy zobaczył krzywdę, jaką wyrządził żonie, opamiętał się. Przecież ją kocha. Zaczął powoli wszystko naprawiać, rozwijać się, by stać się dla niej partnerem. Tamta sytuacja to już dawno przeszłość, teraz męża zazdroszczą jej wszystkie koleżanki. Codziennie w drobnych lub wielkich gestach daje jej dowody swojej miłości.

Poza tym ma dobrą pracę, fantastyczne dzieci. Ma milion powodów do wdzięczności i prawie żadnych, żeby narzekać. Przecież udało im się pokonać kryzys i wyszli z niego zwycięsko. A może tylko on wyszedł, bo ona wciąż rozpamiętuje krzywdę, której doznała od męża. On przynosi jej kwiaty, a ona wypomina: „Nie było cię przy mnie, kiedy cię najbardziej potrzebowałam".

Jadą razem autem, a ona ni z tego, ni z owego wspomina: „A pamiętasz jak płakałam i ty nie byłeś w stanie mnie wtedy pocieszyć, tylko zostawiłeś mnie i poszedłeś z kolegami na

piwo?” Zamiast doceniać to, co ma, żyje żalem, jakąś krzywdą, której doznała. To brak kontaktu z rzeczywistością: nie widzi tego, co jest tu i teraz, a więc nie potrafi się z tego cieszyć.

POSTANOWIENIE

Praktykuj wdzięczność! Zobacz całe dobro Twojej aktualnej sytuacji, Twojego dzisiejszego dnia. Może coś, co rozpamiętujesz już dawno się zmieniło, a Ty nawet nie zdążyłeś tego zauważyć? Podziękuj za całe dobro, które jest Twoim udziałem.

DZIEŃ 5

Pułapka poczucia krzywdy

> *Wysłuchaj, Panie, zmiłuj się nade mną; bądź, Panie, dla mnie wspomożycielem! Biadania moje zmieniłeś mi w taniec; wór mi rozwiązałeś, opasałeś mnie radością, by moje serce nie milknąc psalm Tobie śpiewało. Boże mój, Panie, będę Cię wysławiał na wieki.*
>
> **Ps 30, 11-13**

KOMENTARZ: MARTYNA B.

No jak on mógł mnie znów tak potraktować? Jak ona może mi tak mówić? Dlaczego znów mi to robi? Czemu to tak boli, boli, boli... Macie czasem takie emocje? Znacie ten ból? Są takie emocje, które ciężko odpuścić od razu, kłębią się gdzieś, nosimy je w sobie. Można przebaczyć, ale ten żal ciągle wraca. Dla mnie o takiej sytuacji mówi ten psalm - kiedy poczucie doznanej krzywdy mnie przytłacza, nie pozwala mi trzeźwo spojrzeć na rzeczywistość.

Jestem jak w pułapce: zatrzaśnięta we własnym świecie użalam się nad sobą i nie umiem otworzyć się na drugą osobę. Znalazłam na to taki sposób taki sposób: Najpierw daję sobie prawo, żeby przeżyć te emocje. Ale potem, jeśli już zaczynają wymykać się spod kontroli, skarżę się Panu Bogu. No bo kto jak nie On mnie zrozumie?

W poczuciu bezradności mówię Mu: Panie Boże, ja już nie mogę, zabierz ode mnie ten żal; oddaję Ci tę sprawę, pokieruj nią tak jak chcesz, a jak się da, to wyciągnij z niej jakieś dobro. Jak wraca pokusa, żeby znów zamknąć się w swoim poczuciu krzywdy, to przypominam sobie, że przecież już Mu to oddałam, nie muszę się więcej tym przejmować. I modlę się tak jeszcze raz. Do skutku.

Na krótką metę - pomaga to nabrać dystansu, wyjść ze swojego zamkniętego świata i otwierać się na nowo. Na dłuższą - Pan Bóg sam zaskakuje tym, co potrafi zrobić z tym bólem.

POSTANOWIENIE

Powierz dziś Bogu na modlitwie Twoją krzywdę i poproś, żeby Twoje biadolenie przemienił w taniec. Jeśli to nie poczucie krzywdy a jakaś inna sprawa zatruwa Ci aktualnie życie, nie daje spokoju, wytrąca z równowagi - to właśnie ją dziś powierz na modlitwie Panu Bogu.

DZIEŃ 6

Codzienna kąpiel

> *Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym.*
>
> **Mk 7, 21-23**

KOMENTARZ: ŁUKASZ Ł.

Czy kąpiesz się codziennie? Ja ostatnio codziennie „kąpię” moje serce. Wieczorem, w czasie modlitwy, zastanawiam się nad moimi reakcjami w ciągu dnia. Szczególnie zastanawiam się nad tym, co mnie w sercu „boli”. Myślę nad tym, co dzisiaj spowodowało, że moje reakcje wobec innych ludzi były nadmierne. Wypisuję to po prostu na kartce, zajmuje mi to od 5 do 10 minut. Nie rozpamiętuję, nie rozdrapuję, nie obwiniam innych, nie szukam zemsty, nie zastanawiam się nad ciętą ripostą.

Tylko wypisuję i zastanawiam się, co w sobie zmienić. Powoduje to, że moje serce jest czystsze. Nabieram koniecznego dystansu wobec siebie. A wszystko w obecności Jezusa, który zna i rozumie moje wnętrze.

POSTANOWIENIE

Dzisiaj zrób przegląd swojego serca. Wypisz sytuacje, które Cię „zabolały”. Koniecznie na kartce - to pomaga nabrać dystansu. Jeśli wciąż masz tendencję do obwiniania innych - tym razem tego nie rób. Raczej pomyśl o tym, co zmienić w sobie.

Bóg jest większy

> *Po tym poznamy, że jesteśmy z prawdy, i uspokoimy przed Nim nasze serce. A jeśli nasze serce oskarża nas, to Bóg jest większy od naszego serca i zna wszystko.*
>
> **1 J 3, 19-20**

KOMENTARZ: MONIKA S.

Codzienne oczyszczanie umysłu poprzez rachunek sumienia to nie tylko przyjrzenie się swoim czynom, myślom, słowom czy zaniedbaniom. To przede wszystkim popatrzenie na siebie oczami Boga, który jest większy od mojego serca. Ja mam tendencję do samooskarżania się, użalania, usprawiedliwiania, przywiązywania wagi do własnych zasług. takich samo-osądów i (nie)pochlebnych samo-ocen jest w moim sercu na pęczki.

Mój wewnętrzny krytyk nieustannie podsuwa mi wyrzuty „jak mogłaś coś takiego powiedzieć", „co za wstyd tak się zachować", „taka odpowiedzialna osoba nie powinna się tak zachowywać". Jeśli go słucham, zamykam się w tych myślach i nie robię dobra, jakie zamierzałam. A przecież prawda jest gdzie indziej! Przewinienie oznacza «czyn uznany za wykroczenie, naruszający obowiązujące zasady».

To słowo ma w sobie ciężar osądu, jakiego dokonuję nad czynem danej osoby, a często nad tą osobą. Odkąd odkryłam, że nie muszę żyć z tym ciężarem u szyi, zmieniła się nawet moja postawa ciała - jestem bardziej wyprostowana i podnoszę wyżej głowę. Zamiast być strażnikiem tego, czy świat spełnia moje oczekiwania i czy inni wystarczająco mnie szanują, zostawiam te rozliczenia Bogu. To jest bardzo ważny warunek: jeśli ja nie przebaczę, to Bóg mi także nie przebaczy.

Jeśli ja chowam urazę i poczucie krzywdy względem kogoś, to Bóg mi także nie odpuści zła, jakie wyrządziłam. Praktykuję to w bardzo prosty sposób: gdy ktoś naruszy moje zasady, od razu w sercu mu przebaczam. W imię Jezusa, bo swoimi siłami często nie daję rady.

POSTANOWIENIE

Za każdym razem, gdy dzisiaj usłyszysz o sobie coś niepochlebnego, ktoś nie zaspokoi twoich potrzeb, gdy zostaniesz skrzywdzony, jak najszybciej przebacz w sercu tej osobie. Przebaczenie to decyzja wymagająca tylko twojej gotowości, by zostawić ten ciężar i przestać osądzać człowieka za jego czyny wobec ciebie.

TEKST DODATKOWY

Tabula rasa

> *Jeden ze złoczyńców, których [tam] powieszono, urągał Mu: «Czyż ty nie jesteś Mesjaszem? Wybaw więc siebie i nas».*
>
> **Łk 23, 39**

KOMENTARZ: DAGMARA W.

Tak zwany zły łotr pokpiwa z Jezusa. Zapewne w swoim cwaniaczym życiu obracał się głównie wśród oszustów, zapewne właśnie tacy ludzie – wyłudzacze, naciągacze, zbrodniarze, nie cofający się przed niczym, stanowili jego środowisko. Nauczył się więc, że każdy kłamie, każdy szuka swego interesu, każdy może wbić nóż w plecy.

Jednym z efektów braku higieny serca jest to, że sami, doświadczywszy przykrej, trudnej, bolesnej sytuacji spowodowanej przez kogoś, zaczynamy podejrzewać, że wszyscy są tacy. I z góry zakładamy, że ktoś nas chce skrzywdzić lub oszukać. Że ktoś ma coś złego na myśli. Że nie można – na pewno nie można – ufać! Ale ulegając opartemu na własnym doświadczeniu stereotypowi o ludziach, tracimy szansę poznania, jaki ktoś jest naprawdę.

Nie ma się co oszukiwać, w każdym jest więcej lub mniej małości i zła, ale też w każdym jest piękno. W każdym jest dobro. Może więc warto, zanim go ocenimy, otworzyć się i dać mu czystą kartkę, którą mógłby zapisać prawdą o sobie. Zasada ograniczonego zaufania jest zapewne rozsądnym podejściem nie tylko wśród kierowców, ale czasem zaufaniem, ufnym spojrzeniem względem kogoś, możemy wygrać przyjaciela... albo zbawienie!

POSTANOWIENIE

Przymnij sobie jednego Twojego wroga. Spróbuj „oczyścić go z zarzutów", czy poszukaj w nim dobra.

TEKST DODATKOWY

Osąd

> *Nie sądźcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone. Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wsypią w zanadrza wasze. Odmierzą wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie.*

> **Łk 6, 37-38**

KOMENTARZ: WOJTEK B.

Niesamowicie uwalniające jest zaprzestanie oceniania wszystkiego i wszystkich dookoła. Nie jest to łatwe, bo przestając klasyfikować ludzi jako głupich, złych, mądrych czy dobrych, zarzucając oczekiwanie, by pasowali do twoich oczekiwań czy wyobrażeń odkrywasz, że prawie w ogóle ich nie znasz. Ale to staje się szansą na to, by spotkać ich naprawdę. A im lepiej ich poznajesz, tym mniejszą masz ochotę by ich oceniać.

To z kolei daje początek coraz głębszej relacji, bo podchodzą do Ciebie bez strachu i zaczynają się otwierać. Po jakimś czasie okazuje się, że lepiej rozumiesz innych, bo widzisz ich takimi jakimi są naprawdę, a nie przez pryzmat swoich ocen. Wreszcie masz do czynienia nie ze świętym, grzesznikiem, egoistą czy wspaniałym człowiekiem, tylko z Piotrkiem, Andrzejem, Agnieszką czy Moniką.

POSTANOWIENIE

Porozmawiaj z jedną osobą, której nie lubisz, lub która Cię denerwuje. Nie osądzaj, nie oceniaj, po prostu patrz i słuchaj.



TYDZIEŃ 4

Pożeracz zła

Krzyż – nie może być utożsamiany z chorobami i cierpieniem. Oczywiście wtedy, gdy chcemy go zrozumieć zgodnie z Ewangelią. Krzyż ma w ustach Jezusa bardzo precyzyjne znaczenie: jeśli cię ktoś uderzy w prawy policzek, nadstaw mu i drugi. Innymi słowy, idea krzyża powiązana jest z pomocą grzesznikowi. To grzesznik uderza w policzek – ma w sobie zło, jest zły i może i chce robić złe rzeczy.

Generalnie nie należy być głupcem i nie ma sensu wystawiać się na bezlitosne zło.

Są jednak sytuacje, w których należy zaryzykować. Choć zły człowiek już nas uderzył, wciąż dostrzegamy w nim dobro. Po pierwszym ciosie mówimy do niego: uderzyłeś mnie, ale ja wierzę, że w tobie jest dobro. W ten sposób próbujemy w nim obudzić tę drugą, piękną, ludzką naturę. Przyjmując cios pokazujemy mu, jak bardzo nam na nim zależy. To dzięki takiej postawie, definiowanej w Ewangelii jako branie na siebie krzyża, świat staje się lepszy.

A dokładnie jest lepszy o tego jednego, nawróconego. Dlatego właśnie chrześcijanie mają w sobie siłę zamieniania zła w dobro. W jakimś sensie „pożerają zło", by oddać dobro. Przecież, otrzymując cios, można potem nienawidzić, rozpaczać, narzekać, skarżyć się. Można złem epatować. Ale można to zrobić jak Jan Paweł II po zamachu na Placu św. Piotra. Otrzymał cios, a pokazał, że jeszcze bardziej kocha.

W ten sposób żyją ludzie krzyża, czyli chrześcijanie (nie wiem, czy nie należy dodać – prawdziwi chrześcijanie, w odróżnieniu od tych, którzy chodzą do kościoła, a epatują złem). Chrześcijanie to prawdziwi POŻERACZE ZŁA.

DZIEŃ 1

Dobry rodzic musi być pożeraczem zła!

> *W świątyni podeszli do Niego niewidomi i chromi, i uzdrowił ich. Lecz arcykapłani i uczeni w Piśmie - widząc cuda, które uczynił, i dzieci wołające w świątyni: «Hosanna Synowi Dawida» - oburzyli się i rzekli do Niego: «Słyszysz, co one mówią?» A Jezus im odpowiedział: «Tak jest. Czy nigdy nie czytaliście: Z ust niemowląt i ssących zgotowałeś sobie chwałę?»*
>
> **Mt 21, 14-16**

KOMENTARZ: JULIANA

Przedszkole mojego syna... Pani wychowawczyni mówi do mojego męża żebyśmy ukarali w domu nasze dziecko. Mój mąż odpowiada, że my nie stosujemy kar. Innym razem słyszę, że syn jest niegrzeczny, że nie słucha i że mam budować autorytet Pań z przedszkola. Rozmawiam więc z synem i choć mam mieszane uczucia to jakoś tam próbuję tłumaczyć na czym polega życie w przedszkolu.

Po jakimś czasie decyduję się na rozmowę z Paniami, bo widzę, że moje dziecko się wycofuje, manifestuje trudne emocje, odrzucenie... i dowiaduję się, że zastraszono go

mną, że Pani powiedziała, że rozmawiała z mamą i mama o wszystkim wie, a jak nie wie to Pani wszystko powie. Niedawno czekam na syna i w korytarzu tego przedszkola widzę płaczącego chłopca, który nerwowo próbuje zapiąć kurtkę, ale ręce mu się trzęsą ze zdenerwowania…

A na drugim korytarzu widzę jego mamę, która pokrzykuje „Długo mam jeszcze na Ciebie czekać, nie guzdraj się, a za karę jak przyjdziemy to jesz obiad i idziesz od razu spać!” Nie zgadzam się na to! Nie zgadzam się aby trudne uczucia, które rodzą się w dziecku były negowane, tłamszone albo wzmacniane przez złą reakcję. To my rodzice, wychowawcy jesteśmy przewodnikami naszych dzieci w świecie emocji, uczuć.

Jak można młodemu człowiekowi, który przeżywa coś, co jest dla niego trudne wmawiać, że jest zły? Jak można stosować taką przemoc? A na koniec kilka słów z kursu o komunikacji z dzieckiem na który chodzę:) „Nie ma samolubnego dziecka, jest tylko dziecko, które powinno poznać radość płynącą z dzielenia się. Nie ma leniwego dziecka, jest tylko dziecko, któremu brakuje motywacji, które potrzebuje kogoś kto uwierzy, że potrafi ciężko pracować, jeśli mu zależy.

Nie ma niezdarnego dziecka, jest tylko dziecko, które powinno ćwiczyć swoje ciało.” A na sam koniec… „Wyobraźmy sobie jak cicho byłoby w lesie gdyby śpiewały tylko najzdolniejsze ptaki”.

POSTANOWIENIE

Spróbuj pobyć dziś z dzieckiem lub bliską Ci osobą i bądź dla niego bankiem pamięci dobrych rzeczy (jeśli powie np. że dziś pobił się z kolegą to powiedz, że pamiętasz jak kiedyś świetnie bawił się i dogadywał z kolegą z podwórka) czyli w odpowiedzi na zło przywołaj dobro, które się wydarzyło.

DZIEŃ 2

Aby tworzyć dobre relacje trzeba stać się pożeraczem zła!

> *Mówił jeszcze: «Z czym porównamy królestwo Boże lub w jakiej przypowieści je przedstawimy? Jest ono jak ziarnko gorczycy; gdy się je wsiewa w ziemię, jest najmniejsze ze wszystkich nasion na ziemi. Lecz wsiane wyrasta i staje się większe od jarzyn; wypuszcza wielkie*

> *gałęzie, tak że ptaki powietrzne gnieżdżą się w jego cieniu».*
>
> **Mk 4, 30-32**

KOMENTARZ: JULIANA

Uwielbiam tę przypowieść, bo sięga moich najgłębszych pragnień, by być takim drzewem. Drzewem, w którym inni ludzie chcą się osiedlić, podzielić intymnością swojego domu i najważniejszych wydarzeń, a to wszystko w atmosferze wolności, bo przecież każdy może odlecieć kiedy zechce. Większość kobiet, które znam marzy o tym, by tworzyć takie relacje ale niewielu się to udaje.

Często słyszę, że się nie da, że ludzie są źli, że ktoś nie został wysłuchany, ktoś źle potraktowany, oszukany, zdradzony itd. Myślę, że wiele osób „zakręca się" na złu i nie potrafi z tego wyjść. Osobiście mam takie doświadczenie, że nawet jeśli ktoś zrobił coś złego, to obnażenie tego i tak nic nie zmienia, bo nie wyrywa mnie ze świata zła tylko jeszcze bardziej tam wciąga.

Rozumiem to tak, że gdy szuka się dobra to uwalnia się dobra energia, dobre myśli, emocje, a gdy szuka się zła uwalnia się to, co złe. To z kolei powoduje napięcie, wrogość, chęć udowadniania kto ma rację, a to nie są warunki do

tworzenia relacji... Myślę, że w każdym człowieku jest cząstka dobra, jest tylko pytanie czy umiemy to dostrzec. Jeśli tak, to z każdym mogę tworzyć relacje.

POSTANOWIENIE

Bądź dziś ślepy na zło, szukaj tylko dobra. Pod koniec dnia wypisz na kartce ile dobra udało Ci się dziś dostrzec. Zaskoczony?

DZIEŃ 3

To Twoje wnętrze jest źródłem zła!

> *; 21-22 Nic nie wchodzi z zewnątrz w człowieka, co mogłoby uczynić go nieczystym; lecz co wychodzi z człowieka, to czyni człowieka nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota.*
>
> **Mt 15, 15**

KOMENTARZ: JULIANA

Jakiś czas temu rozpoczęłam specjalizację w środowisku całkowicie zdominowanym przez kobiety. Początki były bardzo ciężkie. Poza napięciami wynikającymi z nieprzewidywalnych sytuacji, jakie często wydarzały się na oddziale intensywnej terapii były jeszcze te, które wynikały z kontaktów interpersonalnych. Bardzo dużo było obgadywania, wzajemnych pretensji, narzekania. Szczególnie jedna z pielęgniarek zachowywała się fatalnie w stosunku do personelu, zwłaszcza do rezydentów.

Nie było osoby, która chciałaby z nią współpracować, a większość lekarzy unikała jej jak ognia. Przyszedł jednak czas gdy w Perle pracowałyśmy nad pięknem myśli i podejmowałyśmy szereg postanowień. Pamiętam kilka: jeśli kogoś nie lubisz znajdź 3 rzeczy które robi dobrze; znajdź 5 pozytywnych cech w tej osobie; jeśli słyszysz, że ktoś jest obgadywany powiedz o nim coś dobrego, itp.

Po miesiącu pracy nad pięknem myśli zobaczyłam inny świat, świat, który mnie już nie przerażał, nie epatował złem. Zastanawiałam się co takiego się wydarzyło. Czy ludzie wokół mnie się zmienili? Czy praca na oddziale została jakoś zoptymalizowana? I wtedy dostrzegłam, że to ja się zmieniłam! Bo zamiast dostrzegać tylko to, co złe zaczęłam dostrzegać to, co dobre.

Efekt był taki, że z wieloma kobietami udało mi się nawiązać dobre relacje, zwiększył się komfort mojej pracy, zaczęto dostrzegać moje umiejętności i angażować mnie w bardziej skomplikowane procedury, a dla wspomnianej pielęgniarki stałam się ulubionym lekarzem. Jezus mówi: to nie zło, które widzisz na zewnątrz jest zagrożeniem, to nie inni ludzie są dla Ciebie zagrożeniem. Jedynym zagrożeniem jest to, co wychodzi z Ciebie, a wcześniej rodzi się w Tobie.

To złe myśli, przekonania, które produkujesz w swojej głowie są zagrożeniem i złem. Więc przestań tak robić, zmień nawyk dostrzegania zła na dostrzeganie dobra.

POSTANOWIENIE

Wybierz jedną osobę, do której żywisz największą urazę i znajdź 5 pozytywnych cech (tylko nie myśl, że to niemożliwe... Ja też tak na początku myślałam a jednak się udało).

DZIEŃ 4

Odwaga wchodzenia w nowe sytuacje

> *Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: Pokój wam!*
>
> **J 20, 19**

KOMENTARZ: ULA

Uczniowie po śmierci Jezusa zamknęli się w wieczerniku na cztery spusty. Bali się. Widzieli ogrom zła, jaki się dokonał względem Jezusa. Bali się, że i ich dotknie to zło. Czuli się zagrożeni. Nie wychodzili, bo zło które szalało poza drzwiami wieczernika, paraliżowało ich działanie. A tymczasem Jezus mówi, że mamy być pożeraczami zła. Jak On. I uzdalnia nas do takiej misji.

Ile razy w naszej codzienności nie wchodzimy w jakąś sytuację, w jakąś relację, bo boimy się, że może nam się stać coś złego? Ktoś może krzywo na nas spojrzeć, ocenić nas, zabrać nam zbyt dużo czasu, wykorzystać, a może jeszcze coś gorszego. Nie robiąc nic, pozbawiamy się okazji do tego, żeby zrobić coś dobrego. Polecam praktykowanie wchodzenia w nowe sytuacje, mimo iż nasz przewrażliwiony lękowy system alarmowy nas ostrzega.

Wyobrażenia o możliwych konsekwencjach są najczęściej wyolbrzymione, a zło nie dotyka nas aż tak bardzo.

POSTANOWIENIE

Widzisz gdzieś wokół siebie zło? Nie wiesz jak się zachować, bo nigdy nie reagowałeś? Boisz się o samego siebie? Właśnie tam masz dzisiaj pójść! Pokój wam!

KOMENTARZ: AGA

Strefa komfortu, przytulnie, miło, bez „napinki". Jest w niej nawet miejsce na dobre uczynki, ale tak żeby nie uwierało nas to za bardzo. Moja wygoda jest bowiem na pierwszym miejscu. Żeby nie trzeba było się za bardzo wysilać i narażać. Żeby inni nie myśleli o nas źle. Czy bez wyjścia z tej strefy da się być pożeraczem zła, da się miłować nieprzyjaciół? Taka miłość niesie ze sobą ryzyko i wymaga naszej inicjatywy.

Żeby być pożeraczem zła czasem trzeba nastawić drugi policzek, czasem powiedzieć o tym co czuję, gdy ktoś robi mi krzywdę, nieraz zachować się inaczej niż tłum, narazić się. A to niekomfortowe, czasem nawet niebezpieczne. A czy bez wyjścia z tej strefy da się miłować naprawdę przyjaciół? Bo na przykład: jeśli ktoś tworzy złą atmosferę ciągłym narzekaniem i nikt nie ma odwagi mu o tym powiedzieć, bo

przyjaźń, bo nie wypada, to wszyscy tracą włącznie z tą osobą.

Nikt nie chce być pożeraczem zła, większość za to jest biernymi obserwatorami. Bo to nie moja sprawa. Wyjście ze strefy komfortu daje nowe możliwości. Kiedy nie stawiam swojego dobra na pierwszym miejscu, robi się przestrzeń na myślenie o tym, co dobre dla innych.

POSTANOWIENIE

Zrób sobie dzień wyjścia ze strefy komfortu. Nie bądź biernym obserwatorem zła. Miej odwagę powiedzieć niewygodną prawdę, ale nie krytykuj tylko zadaj pytanie, które da do myślenia. Zrób coś dobrego dla kogoś, kto według Ciebie czyni źle.

DZIEŃ 5

Wystaw się

> *Pewnego razu Jezus przechodził w szabat wśród zbóż. Uczniowie Jego, odczuwając głód, zaczęli zrywać kłosy i jeść. Gdy to ujrzeli faryzeusze, rzekli Mu: «Oto Twoi uczniowie czynią to, czego nie wolno czynić w szabat». A*

> *On im odpowiedział: «Nie czytaliście, co uczynił Dawid, gdy był głodny, on i jego towarzysze?*
>
> **Mt 12, 1-3**

KOMENTARZ: ŁUKASZ

Czy zdarza Ci się być w sytuacji, gdy jakaś osoba jest niesprawiedliwie i niesłusznie oskarżana? Gdy ktoś wylewa jakieś swoje złości na drugą osobę? Co wtedy robisz? Mnie zdarzyło się kiedyś zareagować. Na spotkaniu w pracy, jedna osoba zaczęła obrażać drugą. Wtedy powiedziałem, że to spotkanie nie jest po to, żeby się wzajemnie obrzucać epitetami. Ku mojemu zaskoczeniu, moja interwencja przyniosła słowa przeproszenia ze strony atakującego.

Myślę, że w takich sytuacjach najłatwiej jest milczeć. A może przynajmniej warto na głos nazwać zło, które się dzieje. Daje to szansę atakującemu - na zreflektowanie się, a osobie poszkodowanej - na uzyskanie obrony. Myślę sobie, że najłatwiej swoje złości wylewać na osoby, które nie mogą się bronić, na przykład na sprzedawców w sklepie. Stąd wydaje się, że właśnie tacy ludzie najbardziej potrzebują nazwania zła, które wobec nich się dzieje.

POSTANOWIENIE

Zastanów się, czy byłeś/byłaś w ostatnim czasie świadkiem niesprawiedliwej napaści słownej jednej osoby na drugą. Pomyśl, co by się mogło stać, gdybyś zareagował/zareagowała?

DZIEŃ 6

Zawsze zaczynaj od siebie

> *Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a nie dostrzegasz belki we własnym oku? Jak możesz mówić swemu bratu: „Bracie, pozwól, że usunę drzazgę, która jest w twoim oku”, podczas gdy sam belki w swoim oku nie widzisz? Obłudniku, usuń najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzysz, ażeby usunąć drzazgę z oka brata swego.*
>
> **Łk 6, 41-42**

KOMENTARZ: RADEK

Kiedy nam lub obok nas dzieje się coś złego, mamy tendencje do szukania przyczyn naszego nieszczęścia w kimś innym lub niesprzyjających okolicznościach. Jezus naucza nas zupełnie inaczej – zawsze zaczynaj od siebie. Najpierw

przyczyn zła, które się dzieje, poszukaj w sobie, dopiero jak masz naprawdę jasny obraz sytuacji, zacznij „naprawiać" innych.

W mojej pracy bardzo często pracujemy pod presją czasu, a także musimy polegać na pracy wykonanej przez innych, czy to współpracowników, czy zewnętrznych doradców. Praca pod presją często prowadzi do większych czy mniejszych błędów, które ktoś musi naprawić. Taka sytuacja może prowadzić do konfliktów i napędzać złą atmosferę, która towarzyszy narastającym trudnościom. Na szczęście mamy swojego pożeracza zła.

Jeśli sytuacja dotyczy jego obszaru, zawsze najpierw szuka błędu u siebie. Kiedy zgłasza do kogoś innego problem, to każdy wie, że już wcześniej pracował nad jego rozwiązaniem i sprawa wymaga konsultacji. Jak przychodzi się do niego z problemem, jest znany z tego, że nie usłyszysz „nie mam teraz czasu, załatw to sam". Taka postawa i spokój, który przy tym zawsze prezentuje mój kolega, niejednokrotnie rozładował ciężką atmosferę. To jest dla mnie właśnie prawdziwy pożeracz zła.

POSTANOWIENIE

Jak dziś napotkasz jakiś problem, spróbuj go rozwiązać sam, nie obarczaj tym nikogo innego. Lub gdy ktoś stawia przed Tobą problem do rozwiązania, wysłuchaj go i spróbuj dać coś od siebie i pomóc go rozwiązać.

DZIEŃ 7

Nie osądzaj pochopnie

> *Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni. Bo takim sądem, jakim sądzicie, i was osądzą; i taką miarą, jaką wy mierzycie, wam odmierzą.*
>
> **Mt 7, 1-2**

KOMENTARZ: ANGELIKA

Zdarzają się w moim życiu takie trudne sytuacje, że nie rozumiem czasami nawet bardzo bliskich mi osób. Nie rozumiem, lub źle rozumiem. Efekt jest taki, że bardzo chętnie moje myśli posuwają się w kierunku myślenia o tych osobach źle, doszukiwania się w nich zła, a najchętniej to bym się tymi moimi odkryciami podzieliła z kilkoma innymi osobami. Przecież ta osoba postąpiła tak okropnie, jest we

mnie taki żal! Jednak nie chcę aby tak „się działo”, nie chcę tak robić.

Chcę panować nad moimi myślami. Kiedy więc zdarza się taka trudna „okazja”, za wszelką cenę staram się zrozumieć i dociec, o co chodzi. Gdzie tkwi błąd w naszym porozumieniu? Co dobrego mogła mieć ta osoba na myśli? Czasami wystarczy o tym porozmawiać z daną osobą, a czasami trzeba jeszcze czasu aby wszystko się wyjaśniło, aby po owocach zobaczyć, gdzie była racja.

Warto jednak nie osądzać pochopnie innych, powstrzymać w sobie te złe emocje, które się pojawiają, popracować z nimi w sobie, zastanowić się się skąd się biorą, postarać się wyciągnąć z nich dobro.

POSTANOWIENIE

Zastanów się, jak reagujesz na trudne sytuacje z innymi osobami? Czy możesz rozegrać je lepiej? Jak?

TEKST DODATKOWY

Żyję, więc popełniam błędy

> *Wtedy uczeni i faryzeusze przyprowadzili jakąś kobietę, przyłapaną na cudzołóstwie. Postawili ją pośrodku i powiedzieli Mu: „Nauczycielu, ta kobieta została przyłapana na występku cudzołóstwa. W Prawie Mojżesz kazał nam takie kamienować. A Ty co powiesz?" Mówili to dla poddania Go próbie, by mieć coś do oskarżenia Go. Na to Jezus pochyliwszy się rysował palcem po ziemi. Gdy nie przestawali Go pytać, wyprostował się i rzekł im: „Kto z was bez grzechu, niech pierwszy rzuci w nią kamieniem".*
>
> **J 8, 3-7**

KOMENTARZ: OLA

Ze zdziwieniem obserwuję, jak wielu ludzi z łatwością publicznie ocenia i krytykuje innych ludzi. Na przykład w pracy. A przecież następnego dnia to ten, który ocenia, może mieć gorszy dzień, być niewyspany, w stresie itd. I też może popełnić błąd. Każdy może. Czasem nawet czuję, jak ktoś tylko czeka na moje potknięcie, żeby było o czym pogadać, obśmiać. Na szczęście kiedy wracam do domu wiem, że jestem akceptowana i kochana nawet wtedy, kiedy się pomylę.

Czasem sama zdam sobie sprawę z błędu i przyznaję się do tego mojemu mężowi. A on to po prostu przyjmuje. Nie krzyczy triumfalnie „mam cię!”, „a nie mówiłem!”. Idziemy dalej. Dajemy sobie prawo do tego, żeby błądzić. Grzech to nie koniec świata. Można się nawrócić, nawet powtórnie narodzić. Nie widzę, żeby to był dla Boga problem. Problem ma raczej ten, kto nie daje sobie i innym prawa do błędu.

POSTANOWIENIE

Skup się dzisiaj na dobrych rzeczach. Nie oceniaj, nie krytykuj. Jeśli popełniłeś błąd, przeproś i napraw krzywdę.



ks. Jacek WIOSNA Stryczek

Wstęp i wprowadzenia do tygodni: ks. Jacek WIOSNA Stryczek.
Komentarze do dni: osoby z zespołu, podpisane przy tekstach.
Pierwsze wydanie: 2016.

Wszystko o EDK: edk.org.pl

Trasy i zapisy: trasy.edk.org.pl

Wsparcie: wspieram.edk.org.pl

Aplikacja EDK: Google Play i App Store

Więcej ebooków: Ebooki EDK

NIE WARTO ŻYĆ NORMALNIE,

WARTO ŻYĆ EKSTREMALNIE!

Znajdź swoją trasę ›

Idę pierwszy raz ›
Czym jest EDK ›
Najważniejsza noc ›
Jak się przygotować ›
Aplikacja EDK ›
Rozważania ›
Świadectwa ›
Oblicza EDK ›