

# ŚWIETLISTE DUSZE

ISKRA WYCHODZI Z POLSKI



Ilona Różalska

Tekst:  
Ilona Różalska

© Copyright by Ilona Różalska

Wydawnictwo Pelikan  
Maciej Modzelewski

[www.swietlistedusze.pl](http://www.swietlistedusze.pl)  
email: [wydawnictwo.pelikan@tlen.pl](mailto:wydawnictwo.pelikan@tlen.pl)

ISBN: 978-83-927133-8-8

Gdy się modliłam za Polskę - usłyszałam te słowa:  
„Polskę szczególnie umiłowałam, a jeżeli posłuszna  
będzie woli Mojej, wywyższę ją w potęgę i świętości.  
Z niej wyjdzie iskra, która przygotowuje świat na  
ostateczne przyjście Moje”.

Fragment „Dzienniczka” św. Faustyny Kowalskiej

Ilona Różalska

Świetliste Dusze  
ISKRA WYCHODZI Z POLSKI

Ta myśl pojawiła się niespodziewanie w strumieniu innych myśli tamtego szczególnego poranka. Płyną one nieuchwytnym nurtem i nie zawsze od razu można rozpoznać ich znaczenie – jedne odpłyną na zawsze w niepamięć, a inne wytyczą nowy, silny prąd. Te myśli kreowane są w wyobraźni, powstają w wyniku różnych bodźców, doświadczeń i gorących pragnień. Ale są też i takie, które pochodzą od Ducha i wpływają wprost do ducha. Niektóre myśli pojawiają się na ułamek sekundy, niczym ptak przyszywający niebo, pozostawiający po sobie tylko migawkę w pamięci. Inne myśli wystawiają nas na cięższą próbę: stawiamy im czoła, jak wojownicy mierzący siły z trudnym przeciwnikiem. Znowu inne są całkiem słodkie i przyjemne – pielęgnujemy je w pamięci, pragnąc, aby te obrazy wspomnień jak najdłużej gościły w naszych sercach. Wreszcie, są takie myśli, które przychodzą na ten świat jak dzieci w bólach rodzenia – jest to taki czas, gdy ludzka ospałość musi skonfrontować się z nieuniknionym. W takich bólach zazwyczaj rodzi się prawda.

Jedna z myśli przypominała takie rodzące się dziecko. Narodziła się po latach dojrzewania

i wzrastania w moim umyśle. Cały proces polegał na narodzeniu się prawdy.

Zaraz też zapragnęłam podzielić się tą nowo narodzoną myślą.

„A może napisać o tym książkę?” – to byłby odpowiedni sposób na to, by się nią podzielić. Jednakże ten ambitny zamiar został od razu zaatakowany przez inne, zniechęcające myśli – zupełnie tak samo, jak dziecko musi skonfrontować się z wyzwaniem zewnętrznego środowiska, tuż po opuszczeniu łona. Te obawy i lęki, przypominające starych, szczerbatych kumpli, od razu zaczęły zazdrośnie atakować nowo narodzoną myśl, by jako lepsza w swej naturze nie odebrała im terytorium, które tak długo należało do nich. Wkrótce też zaczęły swoją starą śpiewkę:

– Chcesz napisać książkę? Przecież w życiu jeszcze żadnej książki nie napisałaś.

– Czy będziesz właściwie zrozumiana?

– Czy naprawdę tego chcesz? Narazić się na krytykę,

komentarze i kąśliwe uwagi? Przecież tego nie unikniesz – czy jesteś pewna, że dasz sobie z tym radę?

– Jesteś pewna, że masz wystarczająco dużo sił?

– Jesteś pewna tego... i tamtego...

Nie, nie byłam pewna. Mimo to, zdecydowałam pisać.

Czas, w którym wchodziłam w dorosłość wypełniony był różnymi zawirowaniami. Nie chcę klasyfikować tych przeżyć jednoznacznie na sukcesy lub porażki, gdyż każde doświadczenie reprezentuje pewną wartość i nie musi być poczytywane od razu jako strata czasu. Wiele razy biegnąc w egoizmie zostałam zatrzymana i powalona na kolana, ale jednocześnie uratowana przed samodestrukcją. Cały ten miniony czas zmagalam się wahaniami nastroju, które miały wiele wspólnego z poczuciem własnej wartości. Owe wahania w nastrojach były łatwe do sprowokowania poprzez różne komentarze, krytykę lub porównania otrzymywane z zewnątrz i obniżały one moją wiarę w siebie. Próbowałam podnieść stopień własnej samooceny, przeczytałam nawet książkę na ten temat, ale efekt nie był na tyle długotrwały, jakiego pragnęłabym. Czasem wydawało mi się, że już to mam! – że dopięłam swego i wreszcie czuję się osobą wartościową, zadowoloną i pewną siebie – lecz za chwilę wydarzało się coś, co rujnowało mój dobry nastrój i powodowało, że czułam się jak zero. Nie umiałam prawidłowo szanować siebie, więc nie umiałam szanować innych; nie potrafiłam akceptować siebie, nic więc dziwnego, że innych

też nie potrafiłam zaakceptować; nie umiałam w sobie zobaczyć wartości, więc w ludziach też nie potrafiłam jej zobaczyć. Starłam się wypełniać społeczne nakazy: „szanuj, akceptuj, kochaj!”, ale czyniłam to prawie na siłę – niestety – często bez motywacji i przekonania. Im bardziej się starałam, tym większą frustrację to rodziło, gdyż zdawałam sobie sprawę, że nie jestem w stanie dawać z siebie aż tak wiele. Nie potrafiłam też nakreślić wyraźnej granicy, która zapobiegałaby krzywdzeniu mnie przez innych. Często pozwalałam innym traktować mnie gorzej, niż na to zasługiwałam, sądząc, że szczerze kochająca osoba musi znieść nawet to – w ten sposób pojmowałam oddanie i miłość. Chciałam doścignąć ideał, modelowy przykład miłości do drugiego człowieka, lecz jednocześnie zauważałam, że tracę siebie, znikam, przestaję wiedzieć kim jestem i czego chcę. Ponizenie znosiłam wedle wpojonego hasła: „Trudno, widocznie miłość wymaga aż takich poświęceń!” Po jakimś czasie zauważyłam, że dbam głównie o potrzeby innych ludzi, zapominając o własnych planach i marzeniach. Takie życie przypominało stan chronicznego wyczekiwania na nagrodę za dobre zachowanie; czekałam, aż ktoś wynagrodzi mi za heroiczne próby, zauważy poświęcenie i uszczęśliwi mnie, wykazując takie samo zaangażowanie i poświęcenie. Do czego mnie to przywiodło? Do sytuacji, w której odpowiedział-



ność za własne szczęście składałam na cudze barki. Ten model postępowania wydawał się prosty, ale w praktyce zawiódł i pomimo wysiłków nie dostawałam tego, na co liczyłam. W ten sposób doznałam poważnego rozczarowania w życiu i w miłości. Zaczynałam być już zmęczona tą emocjonalną zależnością od ludzi, którzy nie dawali mi tego, czego od nich oczekiwałam, a ponadto ich niskie poczucie własnej wartości wpływało destrukcyjnie na moje własne. Ostatecznie zdałam sobie sprawę, że nikt mnie nie dowartościuje, bo nikomu nie zależy na tym, aby mnie dowartościowywać. Pojęłam także, że nie dostanę wewnętrznego szczęścia na żądanie od innych ludzi i błędem były próby manipulacji, aby właśnie mi to dawali. Nikt mnie nie uszczęśliwi, jeżeli sama najpierw nie uszczęśliwię się od środka – teraz już to wiem.

Już od najmłodszych lat byłam wciągana w różne gierki, próby tłamszenia i ignorowania prawdy na temat tego, co działo się w moim umyśle. Wszelkie moje „odstępstwa” od rutyny napotykały na sprzeciw ludzi, dla których najważniejszym wyznacznikiem było „co ludzie powiedzą”. Walka o niezależność napotykała na oskarżenia i wpajanie poczucia winy, nawet odmienny punkt widzenia był zwalczany i traktowany bez szacunku; moja przestrzeń osobista

była atakowana i w ten sposób nie mogłam żyć w zgodzie z samą sobą. Okazywane uczucia nie napotykały na zrozumienie, dlatego na pewnym etapie żyłam wedle narzuconego stereotypu: „Siedź cicho, staraj się jakoś przeżyć, nie wychylaj się – to jest najlepsze, co możesz zrobić dla siebie i ludzi dookoła”. Ci, którzy narzucili mi ten stereotyp, sami się go wyuczyli w dzieciństwie, sami mieli wpojone blokowanie uczuć i zaprzeczanie im – jak więc mogli stać się otwartymi i hojnymi uczuciowo ludźmi? Skąd mogli wiedzieć, jak akceptować uczucia innych, skoro z własnymi nie potrafili sobie poradzić? Dlatego z biegiem lat zaczęłam czuć się jak cień samej siebie – jak mysz, która nie ma żadnej kontroli nad piętrzącą się nad nią górą. Tą górą była sterta moich własnych emocji, które latami zaczęły zalegać i gromadzić się bez ładu i składu. W końcu zaczęłam żyć w cieniu tej góry. Problem rósł, ale wolałam uciekać od problemów i kierować oczy ku bardziej „pozytywnej” stronie życia, lub wręcz tchórzliwie zamiatałam niechciane emocje pod dywan. Chciałam na siłę sterować swoimi uczuciami: „Masz czuć to... masz czuć tamto...” Traktowałam siebie powierzchownie, nie wnikałam w przyczyny problemów i frustracji – jedynie na zewnątrz chciałam wyglądać dobrze i pokazywać, że świetnie sobie radzę. Nie umiałam radzić sobie z emocjami na bieżąco, więc odrzucałam je ciągle

na bok, aż powstała cała góra zaniedbanych emocji, a ja czując się jak mysz w jej cieniu, odczuwałam potęgający się strach. Strach przed byciem pogrzebaną w narastającej bezradności, w przymusie noszenia maski „miłego” człowieka, w skrywanych napięciach, stresie, we własnym strachu, złości i wielu innych emocjach, które zaczęły mnie przerastać. Przerastały, przerastały, aż w końcu urosły na tyle wysoko, że wszystko załamało się i spadło na mnie z impetem, a ja jako szara myszka musiałam zacząć wygrzebywać się na powierzchnię, aby nie zostać pogrzebaną pod nawalem własnych emocji i uczuć. Dopiero wtedy, gdy po nagłym załamaniu zdobyłam pierwszy oddech, zaczęłam prawdziwie przyglądać się tym uczuciom z bliska, brać je do ręki, segregować, poznawać – jednocześnie poznając samą siebie. Musiałam zaakceptować, że nie da się ich już więcej oddalać, a jedyne co mogę zrobić – pomimo gnuśności i oporów – to przejrzeć na nowo swe życie i zbudować nową konstrukcję opartą na prawdzie. Rodzice muszą pamiętać, że dzieci nie są ich własnością, są im jedynie powierzone na pewnym etapie życia. Trzeba nauczyć dzieci stawać się niezależnymi ludźmi, którzy przecież muszą odnaleźć swe miejsce i zadanie na Ziemi. Dzieci potrzebują wskazówek, jak nawiązać przyjaźń z własnym wnętrzem; muszą być nauczone jak przyjmować

różne uczucia, żeby nie odkładać ich w nieskończoność, bo może się to skończyć nagłym załamaniem. Czyli po pierwsze, dzieci muszą wiedzieć, że ich uczucia są ważne; po drugie, muszą wiedzieć jak asertywnie je wypowiadać i co z nimi dalej robić. W ten sposób będą umiały w późniejszym życiu akceptować siebie i innych, będą budowały swe życie w oparciu o prawdę, a nie mrzonki i złudne pozy, ponadto będą potrafiły wykorzystać w pełni swój potencjał. W przeciwnym razie, jeśli nie będą nauczone szacunku dla samych siebie, mogą osiągnąć niski stopień poczucia własnej wartości, będą tłamsić skrywane emocje, przysparzając wiele bólu sobie i ludziom dookoła. Jako dorosłe osoby, mogą czuć się mało wartościowe, bezskutecznie próbując dowartościować się poprzez agresję, krzywdzące nawyki, popadając coraz głębiej w autodestrukcję.

Przyglądając się sobie, odkryłam wiele słabości własnego charakteru: brak asertywności, wiele lęków i fobii społecznych. Stawiałam im czoła i musiałam się przyznać: „Tak, pomimo nadętej pozy, nie jestem tak silna, a tylko udaję”. To był pierwszy krok – prawda na temat siebie. Zrozumiałam, że do tamtego czasu starałam się ześlizgiwać z najmniejszym oporem po powierzchni życia, nie miałam silnej wewnętrznej

konstrukcji, która pozwoliłaby mi przetrwać nawałnice życiowe. Nie miałam wizji własnej wartości, a jeżeli już na czymś tę wartość opierałam, to robiłam to na podstawie wyglądu lub pieniędzy. Żyłam z dnia na dzień, próbując przetrwać – to wydawało się najlepszym, co mogłam dla siebie zrobić. Próbowałam za wszelką cenę utrzymać wewnętrzną równowagę, lecz ona ciągle była zachwiana czyjąś krytyką lub porównaniami. W tle tego zjawiska nie dostrzegałam jeszcze, że złośliwa krytyka osób postronnych wynikała często z ich niskiego poczucia własnej wartości. Osoby te, cierpiąc chronicznie na niedowartościowanie, wyrzucały je z siebie pod postacią uszczypliwych docinków, mających na celu sprawienie, by inni poczuli się równie nisko – nie zdawałam sobie sprawy z przyczyn tego zachowania i ich krytyka raniła mnie do żywego. Złośliwa krytyka niedowartościowanych osób powodowała moje własne niedowartościowanie siebie. Wewnętrzna równowaga była w ciągłym zagrożeniu, a dobre mniemanie o sobie zależało od tego, jak wypadnę w porównaniu z innymi ludźmi i co o mnie powiedzą. Także innych porównywałam ze sobą, wartościowałam wszystkich dokoła i w ten sposób lepszymi wydawali się ci, którzy prezentowali się lepiej pod względem wyglądu, majątku i wykształcenia, a gorszymi ci, którzy mieli mniej. Co nadaje człowiekowi wartość?

Czy są to pieniądze – jakaś określona kwota? A może atrakcyjność? – zatem tylko atrakcyjne osoby mogą powiedzieć, że są wartościowe? Czy wartość człowieka bazuje na jego intelekcie? Może zdobycie jakiejś nagrody, zwycięstwo w zawodach, lub udowodnienie czegoś innym? – co zatem z przegranymi? – czy oni też pozostaną wartościowi? Kiedy myślimy o niemowlętach – te małe istoty nie potrafią chodzić ani mówić, nie wspominając nawet o umiejętności czytania i pisania. Jeżeli chcielibyśmy sądzić według powyższych kryteriów – dzieci byłyby uznane za bezwartościowe, bo nic jeszcze nie umieją, nic nie zdobyły, nie osiągnęły majątku ani intelektu. Co zatem nadaje im wartość?

Co nadaje nam ludziom wartość? Co czyni mnie wartościową istotą – tak, że w każdej sytuacji mogę tę wartość czuć i być jej pewną, niezależnie od życiowych wzlotów i upadków? Co może być bazą dla budowania poczucia własnej wartości? – bo przecież wszystko się zmienia wraz z upływem czasu, coś przychodzi, a potem odchodzi: uroda, pieniądze, majątek, nawet intelekt. Czy ma to wpływ na moją wartość? Gdzie można uzyskać jasną odpowiedź na to pytanie? Czy prawo mówi coś na ten temat? Czy istnieje paragraf określający dobitnie: „Każda istota ludzka ma prawo czuć się wartościową z racji posiadania...?” Nie sądzę,

aby istniała prawna regulacja dotycząca poczucia własnej wartości człowieka. Jednakże, jeżeli wziąć pod uwagę samą konstrukcję prawa, to czytelnym się staje, do czego jest ono powołane i egzekwowane – można zadać sobie proste pytanie: co staje się najcięższym złamaniem prawa – czyli, jakie jest najgorsze przestępstwo z możliwych? Czy jest to zagarnięcie człowiekowi majątku? Pozbawienie go ręki lub nogi? Nie. Najcięższym przestępstwem przeciwko drugiemu człowiekowi jest pozbawienie go życia. Prawo jest tak skonstruowane, aby stać na straży życia człowieka i ma chronić je przed zagrożeniem.

Pewnego razu oglądałam telewizyjną dysputę pomiędzy filozofem i lekarzem. Dyskusja dotyczyła wartości człowieka. Filozof twierdził, że to właśnie intelekt nadaje człowiekowi wartość. Lekarz natomiast próbował go przekonać, że to jednak życie jest ważniejsze. Czy filozof mógł mieć rację, twierdząc, że intelekt stanowi nadrzędną wartość człowieka? W swej górnolotnej wypowiedzi zapomniał o czymś bardzo prostym – to przecież od życia zależy, czy jakikolwiek intelekt w ogóle będzie istniał. Gdyby z ciała filozofa nagle uszło życie, nawet nie miałby szans, żeby dalej zasiadać w studio i próbować udowodniać wyższość intelektu. Bez życia nie może zaistnieć żadna

inna wartość: honor, zdobywanie, rozwijanie się, intelekt – to wszystko nie istniałoby i nie śniłoby się nikomu w najśmielszych snach...Nikt nawet nie śniłby, bo przecież nikt nie mógłby żyć bez życia.

I to stanowi tę bezwarunkową wartość, którą posiadam – moje własne życie, które mieści się w ciele. Ciało to tylko ciało – nie zawsze jest żywe – a może być żywe dzięki owej iskrze życia, która w nie wnika, lub je opuszcza. Ta iskra jest niewidzialna, niematerialna i nieuchwytna, jest określana różnymi słowami: duch, dusza, nieśmiertelne tchnienie. Jeżeli życie istnieje w człowieku, wtedy on porusza się, mówi i działa, a kiedy go opuszcza, jego prochy oddajemy ziemi – tam, skąd pochodzą. Ile czasem człowiek dałby, byleby tylko komuś przywrócić życie...

Jak ten pierwiastek życia wygląda? Nie mam na niego formuły ani wzoru – bo wzoru na niego być nie może – to po prostu niewidzialne, niematerialne życie, ożywiające materię naszego ciała. Oczywiście potrafię obserwować tylko ciało: oddychanie, poruszanie się, bicie serca – to wszystko przejawy życia. Póki życie jest w nas, poruszamy się i próbujemy osiągnąć równowagę pomiędzy dwoma pierwiastkami, w których dane jest nam żyć: materialnym i duchowym –



obydwa te elementy powinny ze sobą współdziałać, bo przecież człowiek to istota zarówno materialna, jak i duchowa. Materia może być przyjacielem lub nieprzyjacielem dla duchowości: jest sojusznikiem wtedy, gdy człowiek używa materialnych oczu na przykład do czytania tej książki i rozwijania swej duchowości; natomiast staje się przeszkodą, gdy człowiek wpada w przesadny materializm i przez to zapomina o duchu. Życiu należny jest szacunek już tylko z racji jego istnienia i faktu jego nadprzyrodzoności. Naukowcy często podkreślają, że nasza planeta Ziemia jest tak wyjątkowa, gdyż tętni życiem – w odróżnieniu od innych planet, które składają się z pustych przestrzeni, skał, pyłu i gazu. Niewidzialny duch życia zagospodarował Ziemię, uczynił sobie z niej miejsce dla rezydowania i sprawił, że materia służy mu jako miejsce czasowego bytowania. Duch podporządkowuje sobie ciało i materię, które są dla niego czasowym tylko „opakowaniem”. Czyż nie jest to dobitny dowód na przewagę ducha nad materią?

Dlaczego więc nie widziałam doniosłości tego faktu przez tak długi czas? Dlaczego skupiałam się na przemijających drobnostkach z nadzieją, że to one dadzą mi na wartości? – bo myślałam, że zdobywszy kolejną rzecz stanę się wreszcie szczęśliwa i ostatecznie usatysfakcjo-

nowana. Liczyłam na to, że może kolejny rok, może kolejny nabytek uczyni mnie wartościową we własnych oczach – i w oczach świata. Byłam zbyt zaślepiona błahostkami, by spostrzec, że moja wartość już we mnie jest i nie muszę jej szukać w kolejnym sklepie lub na krańcach świata. Dlaczego jej nie widziałam? – bo ludzkie oczy, które składają się z materii, widzą tylko to, co jest materią. Czy można temu zaradzić? – owszem – ale jak?

Kiedy oczy nie widzą, trzeba im pomóc poprzez ukazanie obrazu wartości. Możemy zachęcić nasze wewnętrzne oczy, by zaczęły postrzegać iskrę błękitnego światła, jako symbol życia w człowieku. „Po co to robić?” – sceptyk może zapytać. Cóż...Skoro moje oczy widzą tysiące rzeczy i przedmiotów, nawet tak marnych jak kurz, brud i pył – dlaczego nie mam zobaczyć czegoś tak doniosłego w obrębie swej osoby, jak wartość mojego życia? Nie! Na pewno nie powinnam tego dłużej pomijać w swym postrzeganiu. Jeżeli pomnę, to oczy znów skupią się tylko na tym, co powierzchowne – maleje wtedy szansa, że zobaczę swą prawdziwą wartość. To samo dotyczy postrzegania innych osób: jeżeli moje oczy nie ujrzą ich wewnętrznej wartości, wtedy zobaczę jedynie zewnętrzną ich otoczkę: twarz, ubranie, zdobycze materialne,

lub ich brak – wtedy maleje szansa, że ujrzę ich prawdziwą wartość.

Właściwie mogłabym zakończyć pisanie już w tym momencie, bo w zasadzie jest to całe przesłanie. Ale jednocześnie ta prosta prawda, zamiast zamykać temat – dopiero go otwiera. Dzięki uwzględnieniu wartości życia w swym spostrzeganiu, widzę teraz lepiej, więcej i wyraźniej, nasuwają się nowe wnioski, nowe przemyślenia. Widzę to, czego wcześniej nie widziałam, zaczynam być świadoma wartości lub błahości tych rzeczy, które wcześniej myliłam w hierarchii ważności.

Chcę widzieć duchem to, co jest duchem i widzę to. Każdy z nas posiada tę funkcję: wyobraźnia, tak zwane „oczy duszy”, mało kto je wykorzystuje dla wyższych celów – wspaniała funkcja, a zupełnie niewykorzystana, jeżeli chodzi o budowanie nowej jakości życia: osobistego, narodowego – a także nowego ładu na skalę świata. Świetlisty symbol pomaga mi widzieć wartość w ludziach dokoła. Możesz zacząć od dowartościowania samego siebie – pamiętaj, że nikt za ciebie tego nie zrobi. Zrób test: zamknij oczy i skup się na wartości obecnej w sobie, ujrzyj swą świetlistą iskrę. Jest stała, nieodłączna i nikt nie ma na nią wpływu. Już teraz możesz czuć się godny szacunku, nawet

jeżeli dotąd nie szanowałeś siebie i wydawało ci się, że jesteś niespecjalnie wartościowy; albo odwrotnie: jeśli już za bardzo nadałeś własne „ego” pustym przekonaniem o wydumanej pozycji z racji posiadania tego czy owego. Wartość jest stała – nie zależy od nastrojów, smutku lub słabości, nie zmniejsza się w chwilach, gdy czujesz się źle, bo jest niezależna od życiowych wzlotów i upadków. W tym nowym świetle rozumiem już, że nawet cierpiąc poniżenie – miałam wartość w sobie.

Co dzień spotykam ludzi o różnych osobowościach i charakterach: jedni chcą dominować, podczas gdy innym brakuje pewności siebie. Znam to uczucie braku asertywności, by powiedzieć „nie”, dlatego zdarzało się, że ulegałam woli innych, ze względu na ich wygodę. Prowadziło to do wewnętrznego rozdarcia, depresji i niekonsekwencji w realizowaniu własnych wizji. Teraz, gdy zaczynam zdawać sobie sprawę z wartości jaką posiadam (w tym celu koncentruję się i widzę ją w postaci świetlistej iskry) zaczynam bronić siebie i tego skarbu, który we mnie jest. Obrona mojej wartości jest broniem samej siebie – mogę nareszcie bronić się bez poczucia winy, bo muszę przecież walczyć o tę wartość – czyli o siebie. Mogę walczyć w sposób, który stoi w zgodzie z własną wartością,

oraz nie narusza godności innych osób. Mogę używać metod, które nie wymierzają w samych ludzi, jedynie w negatywne zjawiska, czy przywary.

\* \* \*

Akceptuję prawdę, że duch życia jest cenniejszy od materii i wdrażam tę ideę w praktykę: wyostrzam zmysły, skupiam się i chcę zobaczyć świetlistą iskrę w sobie i w innych. Na początku widzę tylko błysk – krótka chwila, ale chcę się z nią oswoić i przytrzymać tak długo, na ile to możliwe. Nie da się zbyt długo przytrzymać tej wizji – przecież to iskra... Wykorzystując ten przebłysk światła podczas zwykłych, rutynowych czynności, narasta nowe – nieznane dotąd uczucie.

Okazuje się, że wreszcie potrafię zobaczyć symbol równości w każdym człowieku. W ten sposób dobitnie dociera do mnie, że ten sam szacunek należy jest: kobiecie, mężczyźnie, dziecku, osobie niepełnosprawnej, starszej, młodszej i nawet nienarodzonemu jeszcze dziecku. Większość ludzi polega na swych zmysłach – mocno ufamy oczom: ufamy temu, co widzimy i łatwo jest zaimponować oczom poprzez ukazanie jakiegoś efektownego obrazka. Do tej pory ludzie opanowali w zaawansowany

sposób sztukę patrzenia na materię – stworzyli mikroskopy, teleskopy, kamery, by zajrzeć, gdzie się da. Natomiast widzenie duchem, czyli wyobraźnia, pozostaje zupełnie zaniedbana. W wyobraźni kreujemy świetlistą iskrę, która nakłada się na to, co widzą oczy i w ten sposób właściwy obraz człowieczeństwa wyświeśla się: widzimy ciało człowieka i jego duszę

W tym nowym świetle zaczynam dostrzegać ogólnoludzką równość. W przeszłości, łatwo mi było widzieć niektórych ludzi jako „gorszych”, szczególnie takich, którzy byli biedni, wzgardzeni, lub po prostu wyglądali na „złych” – nie potrafiłam zobaczyć w nich wartości. Także ci, którzy wyrządzili mi krzywdę lub sprawili ból wyglądali na niespecjalnie wartościowych. Za wyrządzone krzywdy chciałam się mścić, ale na dłuższą metę, mściwość potęgowała tylko frustrację i chaos. Nie byłam nauczona jak radzić sobie ze złością i wzburzeniem w konstruktywny sposób; oprócz prób blokowania ich – nie wiedziałam co z nimi zrobić. Poza tym „negatywne” uczucia już w samej nazwie niosą rodzaj tabu, jak gdyby najlepiej w ogóle ich nie było i żeby ulatniały się na życzenie jak para. Ale trudne emocje przecież istnieją, nie są przyjemne – lecz jednocześnie są wyzwaniem i testem dla charakteru. Nie można ich lekceważyć, bo inaczej, zamiatane pod dywan,

pewnego dnia wypłyną stamtąd jako chmura gradowa – lepiej nauczyć się z nimi współpracować. Idealnym wyjściem byłoby ukierunkowanie tych emocji w taki sposób, aby złość zamieniała się w determinację i siłę charakteru, i żeby tak się stało, trzeba pewnego pozytywnego tła – czegoś na kształt drogowskazu, aby więcej nie błądzić na manowce. Takim drogowskazem okazuje się być właśnie świetlista iskra. Iskra pomaga mi znaleźć optymalne ujście dla wszystkich emocji, nawet jeśli są one bardzo mocne – to jednak dzięki drogowskazowi świetlistej iskry, kierują się ku najlepszym wyjściom. Z emocjami jest tak, że szukają ujścia, a ich tłumienie bywa istną torturą. Szkopuł tkwi w dawaniu upustu tym emocjom: jeżeli są chaotycznie wyrzucane bez ładu i składu, wówczas taka degrengolada może przysporzyć wielu życiowych komplikacji – człowiek zmierza ku zapaści, niszczącym konfliktom w sobie i na zewnątrz. Natomiast jeżeli emocje będą uwalniane wraz z uwzględnieniem świetlistej iskry obecnej w nas – to okazuje się, że udaje nam się wypracować nieznaną dotąd asertywność, także uwalniają się w człowieku pokłady ekspresji twórczej. Dopiero teraz, gdy ujrzałam swą świetlistą, błękitną iskłę, odezwał się we mnie głos: „Muszę zacząć traktować siebie i innych inaczej, niż do tej pory!” Po przyswojeniu tej idei, mogą rodzić się

pytania: jak zapatrywać się na osoby z uzależnieniami, jak na przykład alkoholizm? Pomyślmy o uzależnionej osobie – jak pogodzić jej wartość – i jej alkoholizm? Często dzieje się tak, że człowiek uzależniony jest pogardzony za „całokształt”, odmawia mu się szacunku – przez swój alkoholizm jest wpakowany do worka: „bezwartościowi”. Łatwo wzgardzić osobą, która samą siebie ma już za nic. Osoba oddająca się niszczącemu nałogowi, sama występuje przeciwko własnej wartości – okazuje się, że nie tylko ktoś z zewnątrz może tak uczynić, bywa, że ludzie sami sobie to wyrządzają. Gdy ujrzę symbol życia takiej osoby, wtedy widać jasno, które elementy zachowania jej służą, a które szkodzą.

Wyobrażając sobie wartość człowieka, widzę istotę jego człowieczeństwa. Gdy wskrzeszam w sobie wolę, by tę wartość widzieć, jednocześnie, wpuszczam promyk światła do własnej duszy.

Odkąd nie czuję się już gorsza w porównaniu z żadną osobą, muszę również pamiętać o tym, aby nie poczuć się lepszą; dochodzę do mocnego przekonania, że wszyscy jesteśmy równi. Jednakże ten proces jest codzienną próbą dobrej woli, bo przecież świat dokoła się zmienia, ludzie są tak różni, w dodatku targają nami różne



emocje, więc potrzeba sporo samozaparcia, by utrzymać kurs w dobrym kierunku. Nie zawsze jest łatwo – gdy człowiek nienawidzi drugiego człowieka, wtedy miota się i ciężko mu tę wartość w drugim zobaczyć. Walczą w nim dwa wilki – dobry i zły – wygra ten wilk, którego człowiek będzie więcej karmił.

\* \* \*

Weźmy pod uwagę dzieci – są małe w porównaniu z dorosłymi, więc łatwo je poczytać za istoty mniej ważne. A przecież dzieciom należny jest ten sam odruch uznania, jakim darzymy dorosłych, i gdy ujrzeć w dzieciach wartość – samoistnie pojawia się dla nich szacunek. To staje się zaczątkiem do budowania czegoś nowego, relacji opartej na większym partnerstwie i zrozumieniu. Do niedawna jednak popełniałam błąd, sądząc, że należy mi się większy szacunek ze względu na wiek, rolę matki i generalnie bycie osobą starszą, która wie lepiej od małego dziecka. Jednak w momencie, gdy wykrzesalam z siebie wolę, by ujrzeć przeblysłk iskry życia mojego dziecka – wówczas stało się coś nieoczekiwanego: w ułamku sekundy ogarnęło mnie przekonanie, że ta mała istota, która wydaje się tak bezradną i nie-doświadczoną – już teraz ma prawo do bycia uznaną, szanowaną i docenianą, jak każdy inny człowiek na tej planecie. Mniejszy rozmiar ciała

nie oznacza mniejszego zapotrzebowania na szacunek, także uczucia dziecka nie są „mniejsze” – wrażenie odczuwania jest równie mocne na każdym etapie życia. Dzieciństwo to taki szczególny okres w życiu człowieka, gdy te uczucia zarysowują się bardzo wyraźnie i pamiętamy niektóre wydarzenia bardzo długo. Skalą mierzalności uczuć jest raczej ich intensywność, a nie rozmiar ciała, który przecież zmienia się wraz z upływem czasu. Człowiek wnosi w dorosłość te wszystkie uczucia i emocje, których doświadczył w dzieciństwie i one wpływają na jego późniejsze decyzje i wybory życiowe. Będą pamiętać wydarzenia z dzieciństwa, ładunek podarowanych im uczuć, oraz potencjalną krzywdę, której nie da się wytłumaczyć słowami: “Byłeś mały, więc dostałeś mało szacunku”. Rodzic, który uczy dziecko miłości i szacunku, daje mu szansę na przyszłość. Zobaczyć wartość w małym, niedojrzałym dziecku – oto jest zadanie na miarę szczerze kochającego rodzica!

Wiele cierpienia pochodzi stąd, że ludzie nie umieją kochać innych bezwarunkowo. Często miłość jest czymś, na co trzeba sobie porządnie zasłużyć, spełnić serię warunków, by zyskać uznanie. I nie piszę tu jedynie o miłości między dwojgiem ludzi, ale o miłości szerszej rozumianej, jako altruistycznym akcie szacunku

dla całego rodzaju ludzkiego – szacunku dobrowolnie wykrzesanym z siebie i okazywanym w zwykłych sytuacjach, nawet obcym osobom. Niedobrze się stało, że pojęcie miłości zawężyło się tylko do dwojga osób, zapomniano już, że miłość to stan ducha, nastawienie do świata, a ktoś, kto może pokochać tylko jedną osobę z tysiąca i pogardzać całą resztą, myli pojęcia, i tak naprawdę ma daleką drogę do spełnienia w miłości. Ludzie nie dowierzają – nawet nie chcą brać pod uwagę: „Czy możemy kochać i szanować innych bezwarunkowo? To nie jest możliwe do wykonania! I w ogóle po co?” Takie nastawienie ukazuje, jak bardzo zapędziliśmy się w pułapkę warunkowego szacunku; nakładamy sobie pęta na nogi i żyjemy tak z dnia na dzień, nie znając innego wymiaru życia, nie znając wolności, którą daje szanowanie ludzi bezwarunkowo.

\* \* \*

Wszystko, co do tej pory opisałam, powstało na fundamencie prawd, które są znane od wieków. Przecież z teorii wiemy, że wszyscy ludzie są równi – niewolnictwo padło, padają kolejne stereotypy, dzielące ludzi na lepszych i gorszych, ale niestety tworzą się nowe, równie błędne stereotypy. Wszystko to od dawien dawna kręci się wokół ciała i pieniędzy – oczy biegają ku tym

atrakcjom i zbyt często przegapiają to, co ma większą wartość. Z teorii wiemy, jak cenne jest życie, ale w praktyce zachowujemy się tak, jakby co innego było najważniejsze.

Istnieje rozdźwięk pomiędzy teorią a praktyką. Można zaradzić tej dysharmonii poprzez praktyczne nauczenie się, jak dostrzegać wartości ludzkie. Można ideę wprowadzić w czyn, a owoce przyjdą same: wszelkie cechy, emocje i stany ducha, których od tak dawna poszukiwałam, teraz pojawiają się same, zupełnie nieoczekiwanie – są nagrodą za chęć uznania wartości ludzkiej. Często można usłyszeć porady: „Uwierz w siebie! Bądź asertywny i pewny siebie!” – jest to ślepa wiara, że można „mechanicznie” sterować nastrojami i stanami ducha. Nigdy nie udało mi się takiej porady wcielić w życie „na siłę”, a wszelkie afirmacje i próby oparcia swej wartości na „czymś” kończyły się fiaskiem. Nie rozumiałam, że duch rządzi się swoimi prawami i rozkazywanie mu, aby poczuł się tak czy owak – jest stratą czasu. Ogarnia mnie przekonanie, że próby osiągnięcia stanu szczęścia „na żądanie” są próbą zawłaszczenia czegoś, za co nie jesteśmy gotowi dać nic w zamian.

Skąd pochodzi życie i dlaczego jest tak cenne? – Bóg jeden wie.

\* \* \*

W tym nowym świetle już wiem, jak wprowadzić w praktykę przykazanie: „Kochaj bliźniego, jak siebie samego”. Po latach prób i błędów zaczynam dostrzegać to „coś”, za co powinnam bezwarunkowo szanować innych. Wcześniej, na drodze do szacunku piętrzyły się różne przeszkody i w ten sposób chyba nikogo nie umiałam zaakceptować tak po prostu. Myślałam, że ludzie muszą spełnić kryteria pewnego osądu, by przejść selekcję na tych wartościowszych, a więc osądzałam ich po wyglądzie i różnych przymiotach, co w istocie jest niesprawiedliwym działaniem i zwyczajną stratą energii. Teraz jednak próbuję dostrzegać ludzkie wartości bezwarunkowo i dzięki temu uczę się więcej na temat akceptacji i szacunku. Dawniej nosiłam w sobie przekonanie, że bezinteresowne okazywanie szacunku wiąże się z jakąś słabością charakteru i zawsze trzeba pokazywać swą twarzą, niepokonaną twarzą, a na szacunek inni dopiero muszą sobie zasłużyć. Myślałam, że pozwolenie sercu, aby wypływało z niego uznanie dla innych skończy się jakąś klęską lub wykorzystaniem mojej dobrej woli, czyli w efekcie, że stanie mi się krzywda – a już na pewno nie dopuszczałam do siebie, że można poszanować wroga: „Zniszczyć go, pognać” –

tak chciałam sobie z nim poradzić. Jednak prawda okazała się zupełnie inna: nie stała mi się krzywda, poszanowanie wartości „przeciwnika” wytrąca mu broń, sprawia, że nie musimy brnąć w wir agresji, lecz konstruktywnie podchodzić do problemów. Możemy unieść się ponad złośliwość i dać sygnał: „Możesz robić co chcesz, możesz nawet mnie nie lubić, jeżeli tak właśnie chcesz, ale ja i tak nadal widzę w tobie wartość” – trudne? – to jedna z najbardziej satysfakcjonujących rzeczy, jakie można w życiu zrobić. To taka pozytywna przekora.

Czysta miłość jest bezwarunkowa. A najczystszym rodzajem miłości jest ta, skierowana ku duszy człowieka – ku iskrze jego życia. Nawet w obrębie małżeństwa istnieje wiele warunków dawanych sobie nawzajem i warto czasem spojrzeć „czystym” okiem na drugiego człowieka, aby przekonać się, jak czysta jest nasza miłość i przypomnieć sobie, że druga osoba posiada swą wartość, niezależnie od tego, ile jest nam w stanie zapewnić.

\* \* \*

Możesz potrzebować chwili przerwy, więc daj ją sobie. Daj sobie czas, aby się z tą myślą oswoić i przyzwycząić się do niej. Wyjdź na spacer, patrz na ludzi i wyobrażaj sobie świetliste iskry

ich wartości. Pamiętaj także o własnej – twój stały towarzysz jest obecny w tobie od zawsze. Nic z zewnątrz nie zakłóci jego spokoju; nawet jeżeli coś cię zdenerwuje, twoja wartość pozostaje niezmienna, ona unosi się ponad to wszystko.

\* \* \*

Ja także potrzebowałam przerwy. Była niedziela, więc pojechałam do kościoła na wieczorną mszę. Był zimowy, lutowy wieczór, ale nie było zbyt mroźno, więc razem z grupką innych osób stałam na zewnątrz kościoła. Graniczy on z małym parkiem, gdzie ludzie często skupiają się wokół ławek. Tak było i wtedy – grupa młodych mężczyzn okupowała ławkę i w pewnym momencie jeden z nich głośno wypowiedział wulgarnie słowo. Brak szacunku, a może brak wyczucia, że to co robi jest nie na miejscu – ale nie zareagowałam. Po niedługiej chwili znów dało się słyszeć ten sam głos wypowiadający wulgarnie słowo, lecz tym razem coś się we mnie już zbuntowało. Miałam dość naszej bierności – ludzi, którzy staliśmy tam i udawali chyba, że nic się nie dzieje. Jak gdyby istniało jakieś tabu, lęk przed wykonaniem stanowczego kroku; nie wiem co poczuli inni w tamtym momencie, ale zachowywali się tak, jak gdyby nic się nie stało. Zdecydowałam, że podejść i poproszę, żeby

przestali tak mówić, szczególnie w takim miejscu i czasie. W tym momencie inna myśl przemknęła mi przez głowę: „Czy naprawdę chcesz to zrobić? Chcesz podejść do nieznanym mężczyznom w ciemnym parku? A jeżeli obrzucą cię wiązanką niewybrednych słów – chcesz narażać się na to?” Jednak chęć działania była silniejsza od lęku. Szłam wyobrażając sobie, że zbliżam się do grupy świetlistych dusz. Podeszłam i powiedziałam, że obok ludzie się modlą. Do końca nie wiedziałam jaka będzie reakcja, lecz ku memu zdziwieniu, ten sam młody mężczyzna, którego głos słyszałam wcześniej odpowiedział: „Dobrze, przepraszamy”.

To było miłe. Gdybym tego nie zrobiła, zapewne wróciłabym do domu tamując złość i utyskując w duchu: „Ach ci ludzie! Nawet pod kościołem nie potrafią się zachować” – czyli pozostałaby złość i potęgujący się stereotyp o „wrogim” świecie, gdzie życie jest walką, gdzie wszystko trzeba wywalczyć siłą, a wygrywają ci najgłośniejsi i najsilniejsi. Przede wszystkim stawiałam czoła własnemu lękowi przed konfrontacją z nieznanymi i dzięki temu pojawiła się nowa świadomość: mogę pozostać sobą – czyli osobą, która nie musi głośno i ostentacyjnie się zachowywać i mogę żyć tak, aby nie pozwolić głośniejszym nad sobą



dominować. Do tego potrzeba jednej rzeczy – szacunku. Ten szacunek nie może być sztuczny i wymuszony, bo wtedy nie jest to już szacunek, tylko fałszywa poza. W tym przypadku szacunek stał się „produktem ubocznym” procesu, w którym wyobraziłam sobie wartości tych ludzi pod postacią błękitnych iskier. To sprawiło, że podeszłam do nich nie po to, aby dać im naukę, ale obudziło się we mnie pozytywne podejście do ich wartości; być może było to wyczuwalne, dlatego nie odprawili mnie z kwitkiem. Taki rodzaj myślenia daje wielką wolność – nie muszę żyć pod czyjeś dyktando.

\* \* \*

Postanowiłam zapisać dziecko do przedszkola. Poszłam więc do tego samego, w którym sama uczyłam się będąc dzieckiem. Wchodząc do budynku poczułam, że znów wstępuję na stare ścieżki, które od tak dawna chciałam porzucić i zostawić jedynie we wspomnieniach.

Po ukończeniu szkół chciałam uciec z tej wsi, liczyłam, że „wybuchnę” w wielki świat – gdzieś, gdzie będę miała lepsze perspektywy na przyszłość. Spędziłam trochę czasu za granicą, a potem różnymi kolejami losu powróciłam do rodzinnej wsi. Znów chciałam się stąd wyrwać, bo nosiłam w sobie poczucie, że gdzieś indziej

świat jest lepszy, tam życie byłoby lżejsze, szczęśliwsze i spotkałabym ludzi, którzy daliby mi upragnione szczęście. Lecz dziś zrozumiałam, że nie ma lepszych i gorszych światów. Zrozumiałam, że jeżeli jestem – tu gdzie jestem, to lepiej otworzyć oczy i uszy na to, co mnie otacza, niż zamknąć się w domu i gniewać na los. Nawet jeśli teraz nie mogę zmienić swego miejsca na ziemi, to jednak mogę zmieniać swe oczy i inaczej patrzeć na to, co mnie otacza. Zamiast zmieniać krajobrazy przed oczami, lepiej zacząć od zmiany własnych oczu, a wtedy okaże się, że radość i piękno można odnaleźć wszędzie. Oczywiście należy realizować cele i wizje, ale czasem los nie pozwala ich spełnić akurat w tym momencie, w którym byśmy chcieli. Czasem celowo tak się dzieje, jak gdyby los chciał powiedzieć: „Pomogę ci, ale poczekaj chwilę, nie zakładaj butów już teraz, nie wybiegaj z domu. Porozmawiajmy o tym, gdzie masz iść. Ustalmy pewne reguły, bo inaczej – jeżeli będziesz gnać na oślep – pogubisz buty i co będzie z twoją podróżą? Nie bądź chciwy i zrozum, że nawet gdybyś zobaczył wszystkie materialne bogactwa świata, to i tak możesz odczuwać wewnętrzny niedosyt.”

Gdy wracałam z przedszkola, kupiłam gazetę. Było w niej mnóstwo fotografii i reportaży opisujących wydarzenia towarzyskie ze świata.

Przyjęcia, bale, rewie, ostentacyjny luksus – wszystko skąpane w pieniądzach i sławie. Zrozumiałam, że jeżeli czytelnik takiej gazety nie ma silnego poczucia własnej wartości, może wpaść w kompleksy i dać się wciągnąć w iluzję o istnieniu dwóch światów: w jednym ludzie są szczęśliwi, piękni i bogaci, a w drugim szarzy i zwykli. Jeżeli, dajmy na to, żyję na polskiej wsi, gdzie jesienią pada deszcz, na ulicy spotykam starsze kobiety o pooranych zmarszczkami twarzach, których jedyną przyjemnością jest cicha modlitwa – a potem czytam o wielkiej gali „gdzieś tam w wielkim świecie”, to jeśli nie posiadam poczucia własnej wartości tu i teraz – rzeczywiście mogłabym ulec iluzji i podzielić świat na dwa. Linii podziału na dwa światy nie da się wyrysować, można tylko sztucznie próbować, ale to nie ma znaczenia, bo nieprzewidywalność życia każe raz po raz wymazywać wszelkie linie podziałowe i udowadnia ludziom ich równość. Gdy spojrzeć na fotografię człowieka z magazynu w szerszej perspektywie – biorąc pod uwagę iskrę jego życia, moje oko dociera głębiej i mam szansę poznać prawdę skrywaną pod maską blichtru: Jaki jest cel tej pozy? Czy ma na celu zaimponować mnie – czytelnikowi? Czy ludzie chcą zarobić na tworzeniu takich iluzji? Chcą być postrzegani jako ważniejsi, lepsi, zasługu-

jący na więcej? Czy są szczęśliwsi? Czy rzeczywiście osiągnęli patent na szczęście?

Dziś zrozumiałam, że nie ma lepszych i gorszych światów, a podziały mieszczą się w naszych własnych głowach.

\* \* \*

Wyszłam dziś do ludzi. Może brzmi to jak mała rzecz, ale dla mnie wielka. Łatwiej mi było ostatnio uciekać do innych miejsc, uciekałam od znajomych twarzy, bałam się ich ocen i krytyki. Była to fobia społeczna – skąd się wzięła? Jej przyczyna leży w dalekiej przeszłości, a zaczęła się od „niewinnej” plotki, czyli plotkowania. Teraz już wiem, że plotka nie może być dłużej określana jako mała lub niewinna. Jest to jad o przedłużonym okresie zatruwania. Dziecko, któremu dopiero kształtuje się światopogląd, naturalnie wchłania to, co dzieje się wokół niego i poprzez naśladowanie dorosłych uczy się, jak radzić sobie w życiu. Obserwuje otoczenie, przysłuchuje się rozmowom dorosłych i w ten sposób gromadzi sobie wiedzę na temat świata i ludzi. Gdy słucha plotek i obmowy, zaczyna przyjmować je za model dla konwersacji, może rozwinąć ten sam system osądzania i wartościowania. Jeśli ciągle słyszy osady typu: „Ten człowiek jest niedobry, a tamten podły”, to z

czasem zaczyna wychwytywać od otoczenia sygnały świadczące głównie o złości i podłości, z pomi-nięciem pozytywnych zjawisk. To zawęża dziecku możliwość własnej oceny, bo uczy się ono na czyimś subiektywnym – często złośliwym poglądzie i to zeszpeca jego własne postrzeganie świata. Potem może uogólniać i widzi tylko podłość i złość, a nie widzi sympatii, życzliwości i nawet nie ma pojęcia, że może o nie prosić i je otrzymywać. Wpojone negatywne uprzedzenie po latach może się objawiać już jako fobia w stosunku do społeczeństwa, w najgorszych przypadkach – nawet jako wrogość wobec niewinnych osób. Stąd wypływa wniosek, że rodzice uczą swoje dzieci, na czym w życiu należy się koncentrować. W sytuacji gdy rodzice nie faszerują dziecka obmową, przestrzeń w jego umyśle może zająć miłość, wiara i nadzieja.

Plotkarstwo wpędza w negatywną skrajność, ale nie można też wpadać w przeciwną – „pozytywną skrajność” – czyli przesadne chwalenie ludzkości, gdyż byłaby to kolejna utopia, polegająca na nie przyjmowaniu do wiadomości prawdy o ludzkich charakterach. Utopia, która doprowadziłaby do nieumiejętności radzenia sobie z różnymi podłościami, które przecież występują. Zatem złotym środkiem niech będzie uczenie dzieci, że każdy człowiek ma wartość, i jednocześnie posiada on wachlarz różnych

cech, wobec których należy zachować obiektywizm i przezorność. Wartość to wartość, podłość to podłość. Szanowanie wartości człowieka, nie ma nic wspólnego z szanowaniem jego/jej podłości, bo podłości nie da się szanować. Dlatego nie dajmy się zmylić. Człowiek, który chce żyć z ideą iskry nie może dać się zepchnąć do narożnika poprzez te osoby, które mogą ideę fałszywie interpretować, jako „immunitet” dla siebie wraz z całą niegodziwością, którą w sobie noszą.

Osoby pragnące wykonać ten szlachetny gest muszą zachować czujność, by nie dać się zaszantażować tym ludziom, którzy nie rozumieją na czym polega ich wartość. Tacy szantażyści chcą być wielbieni wedle swojego widzimisie i nie rozróżniają swej prawdziwej wartości od wartości urojonej. Nękają innych, żeby oddawali im honory na podstawie własnych oczekiwań, wymagają, by inni w ramach szacunku „przełknęli” też różne patologie w obrębie ich zachowania – a to już jest szantażem. A przecież tak naprawdę nikomu nie zrobię krzywdy, jeżeli ograniczę się z moim szacunkiem – tylko i wyłącznie do szanowania jego duszy i nie dam się zaszantażować, by wielbić kogoś jak bóstwo. Dla emocjonalnego szantażysty prawda to niemal śmiertelne zagrożenie, bo może zabić go od środka – to

znaczy zabić konstrukcję jego urojonego myślenia. Może mu pokazać, że nie jest aż tak wielki, za jakiego chce się uważać – a nawet może mu pokazać, że jest równy osobom, którymi teraz gardzi! Nie chce równości – woli rojenia. Dlatego będzie bronić kłamliwej mentalności i żeby podtrzymać tę ułudę chce „zakneblować” innych. Często udaje ofiarę, odbierając wszelkie argumenty za atak, w rzeczywistości sam odwraca się od prawdy i chce pielęgnować kłamstwo – oburza się, gdy ktoś chce je zniszczyć. Nie chce zaakceptować równości, swoje kłamstwo narzuca innym – stąd biorą się kłamstwa osobiste o urojonej wielkości, całe kłamstwa narodowe i światowe – a z tego światowe wojny. I pomyśleć, że u genezy tego wszystkiego leży błędne wartościowanie...

Czym jest prawda? Czym jest kłamstwo? Wielu ludzi chce, by ich widzimisię stanowiło prawdę. To, co wczoraj było odwieczną Boską Prawdą, dziś ludzie nadęci pychą chcą uznać jako „jedną z wielu opcji”. Biedni ludzie. Nie wszyscy chcą pamiętać już, że gdzieś tam wysoko – ale także i tu nisko, obecny jest odwieczny Twórca Prawdy i jej Egzekutor. Skutki odszczepieństwa od prawdy widać przy każdym wglądzie w karty historii, lecz zatrważająco krótka jest pamięć społeczeństw, które niepomnie kar za odszczepieństwo, nadal chcą puszczać dzikie szczepy

urojeń na manowce duchowości, aż do sromotnego końca.

Żeby uczyć prawdy, trzeba ją znać. Aby wychować dziecko w prawdzie, samemu trzeba prawdą żyć i słuchać sumienia, a nie telewizora, z którego wedle aktualnej politycznej osi, sączy się pozytywna utopia. Jest taki rodzaj „pozytywności”, który zabija – cicho, niepostrzeżenie wprowadza ludzi w stan błogostanu i zmienia ich w rozpasane marionetki, podrygujące do nut wywieszonych na agendzie dnia przez jakąś „rękę”. Pozytywna utopia sączy się z reklam, silących się na wykreowanie beztroskiego świata, którego nie ma. Nieszczęsna generacja ludzi zaślepionych swą „nowoczesnością”. Latają w kosmos, teleskopami wypatrują krańców wszechświata, a nie umieją spojrzeć we własną duszę i prawdę, która tam mieszka. Już prawie udało im się uwierzyć, że sięgnęli szczytów świata – ale oto właśnie wybudowali drugą wieżę Babel, owoc pychy, chciwości i szalonych zamysłów. Dawnej wieży Babel nigdy nie ukończono, ostatecznie rozebrano jej mury i z tych kamieni zbudowano starożytne miasto Babilon – siedlisko bałwochwalstwa aż do chwili, gdy spalono je i zrównano z ziemią. Współczesny Babilon też bierze się z wież pychy.



Zrodzony na ten świat człowiek, najwcześniej ma styczność z kłamstwem w rodzinie. Często na zasadach „zmowy rodzinnej” z pokolenia na pokolenie sączone są kłamstwa i małoduszność. W ramach „zmowy rodzinnej” dzieci bywają faszerowane kłamstwami przez rodziców, a jednocześnie kneblowane przez fałszywie pojmowaną „rodzinną lojalność”. Jeśli rodzice żyją w kłamstwie – jak mają nauczyć dziecko prawdy? Taki rodzic nie widzi potrzeby, aby uczyć prawdy – to nie leży w jego interesie, bo przecież gdy wpoi dziecku kłamstwo, wówczas jego własne kłamstwo stanie się już „mniej rażące”, przesuną się granice przyzwoitości – inni sobie te granice przesuną i w takim „rodzinnym ciepłym bagienku” już swobodnie będzie można nurzać się w czym popadnie. Czy dlatego rodzice nie uczą swoich dzieci przyzwoitości? Po pierwsze – nie wiedzą jak ta przyzwoitość wygląda; po drugie – po co wychować super-pryzwoite dziecko, któremu potem trudno będzie podłożyć rodzicielską świnię?

Z definicji „rodzina” to zbiór osób, które kochają się, pomagają sobie i życzą sobie dobrze. Ale rodzina to także zbiór osób, które ciągle rywalizują ze sobą, nawzajem chcą się utracić i potrafią atakować z nie mniejszą agresją niż osoby nie spokrewnione. Nie tylko w rodzinie

istnieje walka o wpływy, o to „czyje będzie na wierzchu” – rodzinna rywalizacja to dopiero początek. Osobom młodym, dopiero wstępującym w dorosłość wydaje się, że będą witani z otwartymi rękoma, że ich idee, oraz to, co rodzi się w ich głowach, zostanie docenione i przyjęte z życzliwością w społeczeństwie. Niestety. Zdarza się, że starsze pokolenie to ludzie niechętni młodszym od siebie. Owszem, młodszy są pożądanymi jako nie dyskutowająca siła robocza – ich silne, młode ciała, które mogą wykonywać określone prace. Także gdy chodzi o kreatywność, to jest ona pożądana na miarę potrzeb i chciwości starszego, dominującego pokolenia. Natomiast, gdy pojawia się zupełnie nowa kreatywność – nieprzystająca do zatwardziały umysłów ludzi, którzy za wszelką cenę chcą utrzymać się wysoko w społecznym obiegu – to okazuje się, że taka kreatywność jest przez nich ostentacyjnie odrzucana. Wolą oni pójść starymi, wydeptanymi ścieżkami, które prowadzą do zaszczytów i pieniędzy w ramach aktualnego układu, a nie takimi ścieżkami, które prowadzą do prawdy i przebudzenia. W pełnej solidarności gardzą osobą, która jest spoza układu, w ich oczach jest ona „nikim” bo pochodzi „znikąd”, nie potrafią rozpoznać znaków czasu. Okazują pogardę i strach wobec ludzi „znikąd” – boją się zmian, które oni mogą wnieść, boją się, że

zniszczą układ, który stworzyli – a raczej wymusili by funkcjonował – nie chcą przebudzenia, chcą systemu, który opiera się na wyjaławianiu umysłów. Chcą wpoić narodowi niskie poczucie własnej wartości, bo łatwiej jest manipulować ludźmi z niską samooceną, łatwiej udawać wybawiciela nad odartymi z godności ludźmi. W istocie ten system sprowadza się do wyszydzania mądrych i promowania tych, którzy za garść miedziaków i tani poklask, gotowi są zaprzedać wierność. Niewierni, niedowartościowani, myślą, że Boskie Prawdy zmieniają się tak, jak oni sami. Ludzie, którzy niegdyś walczyli pod sztandarami wolności, gdy tylko dopadli się do władzy, zaczęli naśladować tych, których wyparli wcześniej. Walczyli z hasłami „wolność, równość, braterstwo” na ustach, lecz okazuje się, że nie walczyli o wolność i braterstwo – oni tylko chcieli obalić kogoś, by samemu zająć jego miejsce. Z tym samym otępieniem co ich poprzednicy, zwalczają duchowe przebudzenie w narodzie i z takim samym wyteżeniem obserwują horyzont wydarzeń – ale nie po to, aby coś ciekawego na tym horyzoncie wypatrzeć, nie po to, by poprowadzić naród ku światłu i prawdzie – tylko po to, aby z daleka wypatrzeć i zniszczyć to wszystko, co w ich mniemaniu może im zagrażać. Nie jest dla nich ważne, czy po drodze będą deptać wartości, ilu ludzi będzie cierpieć – a ilu straci życie w łonach

matek – jako nieme ofiary politycznej śmiercionośnej gry. Liczy się splendor, uzależnienie od poklasku, poczucie bycia kochanym – lub wzbudzającym lęk – wszystko jedno – chodzi o to, by się „liczyć”, by się dowartościować w oczach innych – tyle potrafią zrobić, bo nie potrafią sami w sobie wartości zobaczyć... Nie chcą słyszeć o nowej idei – nawet jeżeli jest to idea oparta na odwiecznej prawdzie. Ludzie odpowiedzialni za kraj, posiadający władzę polityczną i medialną, jako pierwsi powinni otworzyć ramiona witając tę ideę, i dalej ponieść ją skołatanemu narodowi i światu, lecz tak się nie dzieje. Daremne próby, stracony czas, wylane łzy – idea wyrywa się z serca i trafia na mur. Gdy ta doniosła idea pojawia się w narodzie – naród nie bierze sobie tego na poważnie. Ludzie nie chcą zbadać, ani dociec prawdy, nie mają odwagi, by być samotnymi bojownikami o nią. Jedyne co potrafią zrobić w swej wydumanej „nowoczesności”, to wyciągać szyję i wyglądać na krańce świata w oczekiwaniu jakiejś nowej idei – bo wydaje im się, że tylko „stamtąd” ona może przyjść – idea już przez kogoś poparta i zaaprobowana, szczególnie przez jakieś mocarstwo. Tego są nauczeni – bycia niczym w swoich własnych oczach. A tymczasem ta idea stoi tuż za ich plecami, puka nieśmiało mówiąc: „To ja, przyszedłam wreszcie, otwórzcie serca!”

Lecz oni tylko opędzają się jak od natrętnego owada i dalej głoszą swe uczone tyrady: „Które światowe mocarstwo wprowadzi ludzkość w nową ideę? Ile miliardów będzie to kosztowało? Z kim trzeba zawrzeć sojusze, żeby się podczepić?” Rozglądają się za daleko i nie widzą, że ta idea właśnie kiełkuje i wzrasta z ich ziemi. Jest owocem drobnych, subtelnych chwil, szumi w wietrze ich lasów i pól, pachnie sianem i kwitnącą lipą. Dojrzewa z jabłkami na drzewie, przenika mroki nocy i ze słońcem budzi ten lud. Bije z dzwonami starych kościołów, razem z ludźmi idzie na pola do żniw i zbiera ziarno na chleb. Ogląda giętką szyję żurawia, mrówkę brnącą między ziarnkami piasku i patrzy jak dojrzewa kapusta na grządce. Szumi w szuwarach, nasłuchuje rechotu żab, wieje poprzez tataraki, stawy, mokradła i rozlewiska. Jest żarem lata, innym razem wilgocią mgły, a jeszcze innym razem brnie zimą poprzez śniegi z końmi zaprzęgniętymi do sań. Przegląda się w soplach lodu, skrzy się tysiącem iskier na śniegu i nasłuchuje świstów w konarach drzew. Łagodzi powiewem wiosny, przywołuje bociany z dalekich stron. Z jaskółką zakłada gniazdo pod strzechą, co dzień mija opuszczone, próchniejące chaty, chylące się płoty i biegające po nich robaczki. Kontempluje widok orła w locie, gdy wachluje on swymi potężnymi skrzydłami, lawirując pomiędzy drzewami, a potem siada na

gałęzi z ostrym wzrokiem wbitym w dal, a jego żółte szpony i dziób przywodzą myśli o przodkach – o ich heroicznym dążeniach, zadziornej dumie i niepokonanym duchu. Ta idea, przeczuwana i przed-obecna, muska ludzkie serca już od lat. Żyła tutaj już wtedy, kiedy jeszcze oficjalnie się nie objawiła, pokolenia przekazywały ją sobie sercami – choć jeszcze nienazwaną. Pokorna w swym duchu wobec Tego, wobec Którego trzeba być pokornym – i niepokorna wobec tych, wobec których nie trzeba być pokornym. Umyka od gwaru i krzyku, chowa się w sitowiu, po czym znów powraca ze zdwojoną mocą do tych, którzy słyszą ten zew, pociąga ich, rozpościera swe gamy i dla takiej duszy gra całym swym bogactwem obrazów, chmur, kolorów, iskier i zapachów. Wieje poprzez pustkowia i pola już tyle lat, nie dała się zamknąć w żadnym więzieniu, bo sama jest wolnością – to za nią podążały poprzednie generacje Polaków, które czuły ten zew i ta tęsknota sprawiała, że pędzili za nią, po drodze krusząc zawory więzień, zrzucając kajdany, depcząc mury. To jej tęskna duchowa pieśń przywoływała ludzi, dawała im wiarę i siłę do dokonywania heroicznym czynów i ostatecznych poświęceń. Jest duchem nieuchwytnym i nie schwytanym – niedokończonym, do którego kolejne pokolenia dopisują wciąż nowe melodie biciem własnych serc, fortepianów, tęsknotą

melancholijnych wieczorów, wspomnień, westchnień i uniesień. Duch tej ziemi, wyplakany, wysmagany ogniem, wyklęty przez najeźdźców, tylko wzmocnił swą siłę i wyrazistość. Jest cichy i spokojny – lecz jest to spokój podszyty tęsknotą za porywem. Duch narodu cicho patrzy z kamiennych, omszałych nagrobków ludzi, którzy pomarli, lub zostali pomordowani za Prawdę... Naród męczenników, mistyków, duchowych odnowicieli, nadal czerpie z ofiary krwi przodków i Zbawiciela...

Ta idea przyszła cicho i przeoczyli ją ci, którzy zbyt wysoko noszą brodę i za daleko wyciągają szyję, nauczeni szukania względów u możliwych tego świata. Ta idea wypiekła się jak chleb na zaczynie prawdy, który od wieków tkwił w tym narodzie. W ich własnym narodzie.

\* \* \*

Jeszcze kilka lat temu miałam konkretny plan na życie. Wydawało mi się, że jeżeli będę skrupulatnie go przestrzegała, zostanę wynagrodzona odpowiednimi wynikami. Patrzyłam na ludzi z góry, a niektórych uważałam za nieudaczników, którzy nie są na tyle silni, aby pracować nad sobą. Wydawało mi się, że swą mizerną sytuację zawdzięczają samym sobie. „Ale ja taka nie będę!” – myślałam. Chciałam

być ideałem, któremu wszystko się uda, cokolwiek zamierzy, byłam pełna buty i pogardy wobec tych, którym się nie udawało. Do pewnego momentu wszystko szło zgodnie z planem: byłam dumna, zadufana i pewna wygranej. A potem przyszedł cios, zupełnie nieoczekiwane: zdrada, rozstanie, załamanie – dramat w trzech aktach. Jak duchy z przeszłości powróciły dawne kryteria oceny innych, które teraz atakowały mnie samą: „Co jesteś warta? Rozpadło ci się małżeństwo! Jesteś gorsza, niepełnowartościowa! I co z twoimi planami? Wszyscy traktują cię jak przegraną! Zawiodłaś ich oczekiwania. Na pewno za plecami obgadują cię! Przegrałaś! Sama stałaś się gorsza – nic nie znaczysz, bo nie masz męża! Gdybyś go miała, świat uznałby cię za kompletną. Pewnie inni cieszą się twoją porażką. Tak, myślałaś, że jesteś taka mądra, a los zakpił z ciebie w prosty sposób! Gdzie jest teraz twoja pycha, z której czerpałaś wiarę w siebie? Przegrałaś jak inni, którymi pogardzałaś”.

Być może gdybym w przeszłości nie nasłuchiwała się, jacy to ludzie są niedobrzy, teraz nie bałabym się przed nimi otworzyć. Gdybym nie była świadkiem plotki, to nie przykładałabym znaczenia do tego, czy plotkują o mnie. Być może gdybym nie potępiała – teraz sama nie czułabym się potępiona.



Każdy z nas może dokonać wyboru, na czym się w życiu skupiać: czy będzie to budujący wysiłek patrzenia na ludzką wartość, czy tylko wytykanie ludzkich niedoskonałości. Kiedy chcę zwracać uwagę na wartości, niedoskonałości odchodzą na dalszy plan i wbrew wszystkim słabościom i bolączkom świata, chcę widzieć w ludziach wartość. Z początku może to wydawać się dziwne, gdyż nazbyt często da się słyszeć opinie: „Za nic w świecie nie będę widzieć wartości w żadnym draniu! Nie dam im tej satysfakcji – na mój szacunek muszą sobie zasłużyć!”, albo: „Jak mam widzieć wartość w moim sąsiedzie złodzieju, który ukradł mi rower?” Ale dokąd to prowadzi? Do sytuacji, gdzie ludzie automatycznie czują się emocjonalnymi ofiarami tych, którzy wyrządzili im krzywdę. Można tego uniknąć w prosty sposób – poprzez ujrzenie wartości w krzywdzicielu. Gdy zdecydujesz się na ten krok, zaczniesz czuć się silniejszym, zło straci dominację i w ten sposób – ty staniesz się szczęśliwszym człowiekiem. Postrzeganie wartości krzywdziciela nie zwalnia go od odpowiedzialności – wręcz przeciwnie – będzie wzmocniało w tobie przekonanie, że trzeba działać, zamiast chować głowę w piasek. Znam rodzinę, w której mąż zatruwa życie innym, przez swoje wybryki po spożyciu alkoholu. Jego żona obnosi się wtedy z żalem i smutkiem, by

inni mogli przekonać się, jak bardzo ją to dotknęło. Do tego próbuje wciągać dzieci w tę nierówną grę, nie zdając sobie sprawy jaką krzywdę im wyrządza, nie ma siły na konstruktywny krok, czeka na „lepsze dni” kiedy samo coś się zmieni – kiedy mąż sam się zmieni. Nie rozumie, że została już wciągnięta do gry i tańczy do taktu czyjejś muzyki. Powinna choć na chwilę zobaczyć swą wartość w całej tej sytuacji, wartość tamtego człowieka, a wtedy uzna, że te wartości są zbyt cenne, aby marnować je na taki sposób życia. Nie można podsuwać ludziom gotowych rozwiązań: „zrób to, czy tamto”, do pewnych decyzji serce człowieka dojrzewa samo. Warto wtedy dać siłę sercu, siłę, która wyrasta z poszanowania dla osobistej wartości – nabrawszy tego przekonania, człowiek zaczyna się bronić, walczyć o siebie i innych, walka zaczyna być bardziej konsekwentna, zdecydowana i wymagająca – nawet jeżeli początkowo jest wbrew woli osoby, która nie widzi swego błędu. Stara łaćńska sentencja mówi: „Szukasz pokoju? – szykuj się do wojny”, naiwnością jest zatem myślenie, że bezkrytyczne przyjmowanie wszystkiego, bez woli walki o godność, jest prostą drogą do pokoju. Wiele kobiet składa odpowiedzialność za osobiste szczęście na barkach mężczyzny. To rzadko sprawdza się w praktyce i zawiedzione kobiety żalą się na

swoich mężczyzn, wyrzucając im zmarnowane lata – oczekują szczęścia podanego na tacy, nie rozumieją, że szczęście to nie jest danie na zawołanie i nie da się go wymóc lub zamówić u dostawcy. Szczęście nie jest również czymś, co się „przydarza”. Szczęście jest wyborem. Ale nie jest to rodzaj naiwnego wyboru: „Wybieram, że od dziś chcę być szczęśliwa!” – nie da się tak na skróty. Szczęście jest nagrodą za akt dobrej woli, jakim jest uznanie wartości ludzkiej. Kiedy dobrowolnie decydujesz się na ten akt, jednocześnie decydujesz się być szczęśliwym.

\* \* \*

Dziś znów usiadłam przed klawiaturą, by ubrać myśli w słowa. Przed chwilą, myjąc garnek w kuchni pomyślałam z niecierpliwością: „kiedy skończę pisanie tej książki? Gdybym już skończyła, miałabym czas na inne sprawy”. Taki nawyk – ucieczka w przyszłość. Chwilę potem pomyślałam – dlaczego pragnę przyszłości już teraz? Dlaczego chcę w nią przeskoczyć? Jeżeli nie zrobię tego, co mam teraz do zrobienia – jaka będzie moja przyszłość? Przecież od tego, co robię w tym momencie, zależy moja przyszłość. Nie ma cudownej przyszłości, którą mogę złapać za nogi i oderwać się – wszystko co nastąpi, będzie po prostu kolejną terażniejszością, w której kiedyś będę żyć. Dla własnego pożytku

muszę oddać się pisaniu i nie gnać na oślepa ku przyszłości, bo stracę chwilę obecną. Przez długi czas żyłam w oczekiwaniu na przyszłość, a gdy nadchodziła, wtedy pragnęłam kolejnej przyszłości. Jak w bajce o królewnie czekającej na księcia, który miał ją uwolnić – tak i ja oczekiwałam przyszłości, która miała mnie uwolnić od bolączek chwili obecnej. Zaczynam zdawać sobie sprawę, że zamiast płakać nad znojem dnia dzisiejszego, lepiej wziąć się za uprawianie poletka trosk, które jest nam dane na ten dzień. Jeżeli zaniedbam sprawy na dziś – w jaki sposób przyszłość okaże się pogodna i radosna?

\* \* \*

Jak już wcześniej wspominałam, zdrada i rozpad związku były dla mnie dużym stresem i traumą. Nie uświadamiałam sobie tego z pełną powagą, aż do chwili, gdy zaczęłam o tym pisać. Już kilka lat minęło od rozwodu, lecz mimo to, słysząc o rozwodach nie kojarzyłam, że jestem osobą, która to przeszła. Był to stan zaprzeczenia, wyparcia bolesnej świadomości po to, by nie cierpieć zanadto. Kiedy jednak zaczęłam o tym pisać, duszne poczucie realności tego faktu mną ogarnęło – jak gdyby opadła kurtyna, a ja mam stawić czoła bolesnemu widokowi, od którego tak długo się odwracałam, bo nie mogłam na

niego patrzeć. Cofnęłam się zatem myślą do momentu ślubu i tego, co się wówczas wydarzyło. Poczułam, że muszę stanąć w obronie kobiety, która myślała, że podejmuje właściwą decyzję opartą na prawdzie i wzajemnym zaufaniu. To był pierwszy moment, kiedy poczułam, że muszę poradzić sobie z własną przeszłością, a dokładnie – z emocjonalną spuścizną tej przeszłości.

Potem cofnęłam się jeszcze dalej i wybrałam się w podróż w przeszłość po całym moim życiu. Przed zaśnięciem, kiedy jest już ciemno i cicho, zamknęłam oczy i niczym w filmie ukazywały mi się obrazy z własnego życia. Nie wybrałam się w podróż sama – towarzyszyła mi wizja świetlistej iskry, jako symbol mojej wartości. Starłam się na nowo przeżyć wszystko, z czym nie mogłam się pogodzić, a pośrodku wydarzeń dojrzeć swą wartość w świetlistej postaci. Cofnęłam się pamięcią do momentu, który pamiętam jako pierwszy – miałam wtedy trzy lata: na przedszkolnej zabawie ustawiona do zdjęcia z Mikołajem, a w rękę topił mi się czekoladowy batonik – to moje najwcześniejsze wspomnienie. Wartość była ze mną, kiedy trzymałam w dziecięcej dłoni kalendarz z datą – 1981 rok, kiedy miałam cztery lata. Świat wydawał się wtedy taki ciepły, beztroski i zapraszający – widziany oczyma dziecka, które chce

dorosnąć, ale nie wie jeszcze, jak trudna będzie to droga. Dziecko, które właśnie bierze na swe plecki pierwsze krzyże, z czasem będą one coraz większe, cięższe, dojdzie do tego, że upadnie kilka razy pod ciężarem, i prawie wlokąc się będzie dźwigać los, który jest mu dany. Ale wtedy słodka nieświadomość pozwalała zażywać niezmaconego, dziecięcego spokoju, był to czas pierwszych prób wrażliwości i zaznaczanie się pierwszego kolorytu uczuć, które później będą malować się coraz mocniej, ostrzej i wyraźniej – coraz bardziej bezkompromisowo, jeżeli chodzi o wybór między dobrem a złem. Brnąc we wspomnieniach widziałam swą iskrę w sytuacjach, w których czułam się źle: zawstydzona, skrzywdzona, upokorzona; poprzez swoje lub cudze błędy poniżona, wzgardzona lub niezrozumiana. Spojrzałam znów na błędy młodości: upicie się, brak szacunku dla własnej godności – wszystko to nadal gdzieś w środku bolało i pragnęło ukojenia. Tak bardzo chciałam przywrócić wspomnienia i zobaczyć je w nowym świetle – tyle można z nimi zrobić, bo przeszłości nie da się cofnąć i uniknąć tego, co już się stało. Wprowadziło to do mojej pamięci nowe światło, dzięki niemu widzę teraz siebie inaczej: wiem, że miałam wartość, mimo wszelkich upadających okoliczności. Był tylko jeden moment, który spowodował, że straciłam z oczu błękitną iskrę –

w momencie, gdy chciałam przejść przez wspomnienia, w których zostałam zdradzona. W chwili, gdy chciałam przejść przez ten moment, poczułam, że iskra znikła. To dziwne – pomyślałam – dlaczego tak się dzieje? – czy to znaczy, że w tamtym momencie straciłam poczucie własnej wartości?

Sporej koncentracji wymagało, by ujrzeć swą świetlistą iskrę w kontekście tej upokarzającej sytuacji. Pomogło mi pewne wyobrażenie: ujrzałam trzy błękitne iskry: moją – oraz dwojga tych, którzy mnie zdradzali. Tylko w ten sposób mogłam spojrzeć na te osoby w innym świetle. Ostatecznie, zdołałam zobaczyć coś pozytywnego w ludziach, którzy wyrządzili mi ogromny ból, a dzięki temu poczułam ulgę.

Jeżeli odmówiłabym im prawa do wartości – gdybym zawzięcie nie chciała jej zobaczyć, sama nadal krzywdziłabym siebie przez noszenie złości w sobie, a ta złość psułaby tylko moje dalsze życie – w ten sposób przez lata cierpiałabym za cudze błędy. Dlatego zdecydowałam, że ujrzę ich wartości w moim wspomnieniu, cokolwiek zrobili, sami są za to odpowiedzialni – wszystko, co mogę dla siebie zrobić najlepszego, to właśnie tę wartość zobaczyć. Mogę potępić ich zachowanie, ale dla

własnego dobra, chcę widzieć wartość tych ludzi!

Po wycieczce w przeszłość, poczułam, że chcę być przeproszona za doznane krzywdy. W tym celu wyobraziłam sobie salę sądową, gdzie składam zeznania wobec sprawiedliwego sędziego, który cierpliwie słucha i wierzy. Kiedy zagłębiłam się w to wyobrażenie, usłyszałam prawdę ze swoich własnych ust. Często człowiek podlega różnym wpływom, cudza presja wypacza nasz odczyt rzeczywistości i zaczynamy fałszywie interpretować fakty – zdarza się również, że pod naciskiem innych osób blokujemy uczucia, gdyż są one dla nich niewygodne. Warto je odblokować w takiej wizji, by dotrzeć do jądra swej osobowości i sprawdzić, na ile to, co czuję jest moim prawdziwym uczuciem – na ile jest narzuconą maską. Zatem w wyobrażeniu z sędzią poczułam, jak słowa płyną prosto z serca do życzliwej i zaufanej osoby; w ten sposób zaczęłam dostrzegać różnicę pomiędzy tym, co czułam w głębi serca, a tym, co zostało mi narzucone sztucznie. To kojące doznanie pozwoliło na nowy ogląd przeszłości – tym razem według prawdy skrywanej pod maską naleciałości, presji i fałszu osób, które chciały mi wmówić wygodne dla siebie interpretacje. Blokowanie emocji to nasz codzienny chleb, który serwujemy sobie



nawzajem i czasem tylko w duchu można poczuć, że ktoś wysłuchuje nas tak kompletnie. To doświadczenie pomogło mi uzmysłwić sobie, że moje uczucie są ważne i mam do nich prawo, nawet jeżeli kolidują z oczekiwaniami innych osób. Pomogło w rozpoznawaniu uczuć – gdy raz się to uczyni, następnym razem jest o wiele łatwiej. Pozwolić sercu przemówić jest ważnym bodźcem dla rozwoju, bo bez wewnętrznego kontaktu z samym sobą, nie możemy stać się sobą. Nie możemy stać się kimś, kogo nie znamy, dlatego warto poznać się od środka. Każdy zna siebie od zewnątrz, a jak znamy siebie od wewnątrz?

Proces odkopywania pamięci nie był łatwy, szczególnie gdy dotyczył wspomnień o wyjątkowo silnym ładunku emocji. Niektóre wspomnienia były zbyt bolesne, by stawić im czoła od razu. Ostatecznie, po wypowiedzeniu wszystkiego, co leżało mi przez lata na sercu, wyobraziłam sobie, że jestem przeproszona, co dało mi poczucie satysfakcji, że sprawiedliwość jednak zatriumfowała. To może wyglądać tylko jak zabawa z wyobraźnią, ale jej skutkiem jest silniejsza samoświadomość oraz szacunek dla skrywanych uczuć i emocji – uznałam ich ważność i znaczenie.

\* \* \*

Każdy może ukoić swe wspomnienia w ten sam sposób. Gdy obudziłam się następnego dnia, po kilku godzinach aktywności poczułam w sobie spokój, pogodzenie się ze sobą, jak gdybym przestała dźwigać ciężki bagaż wspomnień – stało się to dzięki wprowadzeniu nowego światła w moją pamięć. Gdy spoglądałam w przeszłość, chcę ujrzeć świetlistą iskrę pośrodku wydarzeń, a to rodzi pokój, a nawet rodzaj radości. Możesz zrobić to samo – przywołaj wspomnienia, szczególnie te najboleśniejse, a myśląc o nich zobacz świetlistą iskrę życia w tobie. Im głębiej zanurzysz się w tę podróż – przywołując każdy możliwy detal, tym lżej poczujesz się potem. Przyniesie ci to wewnętrzny spokój, światło i pogodzenie się z tym, co się kiedyś stało. Równie ważnym jest, aby we wspomnieniach ujrzeć iskrę ludzi, którzy wyrządzili ci krzywdę – to może być trudne do wykonania, lecz dla twojego własnego dobra – spróbuj to uczynić. W nowym świetle łatwiej będzie oddzielić dwie rzeczy: krzywdzące zachowanie drugiego człowieka i jego wartość. Twoją pierwszą reakcją może być zaprzeczenie i odmowa, możesz nawet obruszyć się: „Nie, nigdy nie dam im tej satysfakcji! Po tym, co mi zrobiono, jeszcze mam widzieć w nich wartość?” Lecz pomimo wszystkiego, co sobie myślisz o ludziach, którzy cię skrzywdzili – oni też

posiadają wartość – czy tego chcesz czy nie, i właśnie dla własnego dobra spróbuj ją zobaczyć. Osoba, która wyrządziła ci krzywdę, sama sobie zrobiła większą – wystąpiła przeciwko własnej wartości.

Kiedy ujrzałam świetlistą iskrę ludzi, którzy zadali mi ból, poczułam, że w istocie dokonałam aktu przebaczenia – stało się to mimowolnie, nieświadomie i „przy okazji”. Czuję, że dopełniam pewien etap zastałego cierpienia, które przykuwało mnie do rozdrapanej przeszłości. Wciąż w niej trwałam. Mogę wreszcie zostawić wspomnienia pogodzone ze sobą, dowartościowane i ruszyć na podbój nowych lądów, zaopatrzona w świetlistą iskrę. Widzę wartość w ludziach, którzy przysporzyli mi cierpienia, niech sprawiedliwość dokona się za ich czyny – podczas gdy ja dla własnej satysfakcji i dla własnego pożytku robię to, co robię i nie jestem głupia postępując w ten właśnie sposób, nie jestem słaba – bo czy głupotą można nazwać postrzeganie wartości w sobie nawzajem?

\* \* \*

Kilka dni temu pewna niesforna mysz zaczęła skrobać pod podłogą. Miałam nadzieję, że ucieknie gdzieś, ale widocznie polubiła to miejsce i chciała zadomowić się na stałe. Rozpocząła głośne skrobanie późnym

wieczorem i nie robiły na niej wrażenia próby odstraszenia. W końcu postanowiłam ostatecznie rozprawić się z nieproszonym gościem. Z ciężkim sercem nastawiłam pułapkę – taką, w której mysz raczej nie ma szans na przeżycie, gdy już się w niej znajdzie. Następnego ranka w pułapce znalazłam nieżywą mysz, a jej widok nappełnił mnie mieszanymi uczuciami: z jednej strony poczułam ulgę, że problem został rozwiązany, a z drugiej, zaczęłam zastanawiać się nad moim prawem do zabicia myszy. Jeśli uznaję życie za wielką wartość, to czy obłądą było nieposzanowanie jej życia? Czy moje życie jest ważniejsze niż jej? W celu usprawiedliwienia swego czynu zaczęłam dopatrywać się różnic pomiędzy moim człowieczym życiem, a życiem zwierzęcia. Na pierwszy rzut oka różniły się rozmiarem ciała: człowiek jest większy od myszy – lecz czy już dzięki temu powinnam uznać siebie za ważniejszą? Przecież słoń jest o wiele większym stworzeniem od człowieka, a mimo to, człowiek czuje wyższość nad nim. Jakie są inne różnice: czy mysz jest mniej ważna bo nie myśli? – myszy potrafią myśleć, umieją podejmować mądre decyzje w swoim mysim świecie, biorą za siebie odpowiedzialność, opiekują się sobą i wiedzą, co jest dla nich dobre, komunikują się, więc świadczy to o tym, że mysz swoje myślenie posiada. Czy ma uczucia? – gdyby ich nie miała,

ten gatunek już dawno by wyginął, bo przecież dzięki temu, że mysz czuje strach, głód, niebezpieczeństwo, może przeżyć i kierować się w życiu tak, aby jej było jak najlepiej. Człowiek nie posiada przeróżnych zdolności, którymi zwierzęta mogą się poszczycić – nie widzimy i nie słyszymy tak dobrze jak zwierzęta, nie potrafimy latać jak ptaki, które odnajdują kraje i kontynenty bez kompasu – pod wieloma względami zwierzęta wykazują nieprawdopodobne cechy, które my dopiero mozolnie poznajemy. Co zatem sprawia, że będąc człowiekiem, roszczę sobie prawo do pierwszeństwa gatunku, pośród miliardów innych gatunków na Ziemi? Posiadamy cechę, która nas wyróżnia w sposób wyjątkowy: mamy świadomość obecności Boga. Człowiekowi zostało objawione wyższe poznanie, wyższy stopień myślenia, który go uduchowia i sprawia, że człowiek może wejść w dialog z Bogiem. Czynimy sobie Ziemię poddaną i czujemy, że mamy pierwszeństwo jako rezydenci na tej planecie. Czy jest to zatem przywilej gatunku, któremu objawia się Bóg?

\* \* \*

Opisałam już cofnięcie się w czasie i przebycie na nowo ścieżki życia z uwzględnieniem świetlistego symbolu. Jeżeli masz to za sobą, możesz

teraz przenieść się umysłem w przyszłość: wyobraź sobie, że każdy człowiek, z którym wejdiesz w kontakt, będzie posiadał swą świetlistą iskrę. Dzięki temu nastawieniu, programujesz się na wyjątkowo pozytywny i życzliwy stosunek do ludzi, gdzie ich niedoskonałości przestają dominować twoje pole widzenia. Negatywy często narzucają się w odbiorze i pozbawiają radości życia, wtedy zdobądź się na pozytywną przekorę: zobacz w ludziach przebłysk wartości, a zyskasz siłę, która ma źródło w dobru. Dobro zawsze zwycięży, a prawda przeważy. Nie przegrasz kierując oczy ku dobremu, a jedyne co możesz stracić to: słabość, pesymizm, kompleksy i lęki. Ucz się widzieć tę iskrę w ludziach stopniowo – nawet jeżeli będzie to jedna osoba dziennie. Ja zaczęłam od własnego dziecka. Do niedawna byłam dość sztywna w wielu sprawach dotyczących wychowania, prosty przykład: zawsze, gdy miał na sobie kurtkę, niecierpliwie powtarzałam, żeby jej nie ubrudził – czystość ubrania była nadrzędna. Kurtka jednak się brudziła, a wtedy wpadałam w złość. Od dzieciństwa miałam wpajane, że wygląd jest ważniejszy niż to, co dzieć się może w głowie. Zaczęłam powielać ten sam błąd w relacji z własnym dzieckiem i chciałam utrzymać jego wygląd w nienagannym stanie; kiedy jego kurtka była czysta – czułam się zadowolona i pełna

satysfakcji z bycia dobrą matką – zabrudzona kurtka burzyła ten obrazek. Moja samoocena była uzależniona od dziesiątków warunków, których spełnianie miało mnie utrzymać w stanie wysokiej samooceny. Tak powstało warunkowe wartościowanie dziecka i siebie, na bazie rzeczy i przedmiotów nas otaczających, nawet ze względu na stan jego kurtki. Cały czas próbowałam zdobyć i utrzymać wysoką samoocenę, lecz aby tak się stało, najpierw musiałam wypełnić dziesiątki warunków: czysta kurtka, wysprzątany dom, modne ubranie, idealny makijaż, trawnik przystrzyżony, rachunki opłacone, pieniądze w banku – dopiero po spełnieniu tych wszystkich warunków mogłam czuć się osobą wartościową, zadowoloną i pewną siebie. Lecz niestety większość czasu nie czułam się właśnie taką, gdyż co najmniej jeden z powyższych warunków, akurat nie mógł być spełniony. Wtedy samą siebie odrzucałam, bo czułam, że jestem niedoskonała – czyli nie w pełni wartościowa.

Rozwinęłam w sobie coś na kształt „ramy”, według której wartościowałam siebie i innych ludzi, a przez to stałam się nietolerancyjna i odrzucałam tych, którzy z jakichś powodów nie pasowali do mojej ramy. Także siebie odrzucałam, gdy nie byłam w stanie dopasować się do tych ram.

Budowałam pewność siebie na wyglądzie, nabytkach, pozornym sukcesie, czyli na tym wszystkim, co wydaje się mieć materialne znaczenie. Wtedy jeszcze nie potrafiłam inaczej spojrzeć na świat – błędny nawyk był wbudowany w konstrukcję myślenia i bezwiednie kierowałam się nim osądzając i oceniając wszystkich dokoła. W okresie dorastania często dostawałam zakamuflowaną wiadomość od otoczenia: „Chodź, żyj według ramy moich warunków. Lepiej dopasuj się do nich, bo inaczej uznam cię za mało wartościowego człowieka! Przyjdź, żyjemy w zgodzie!” Gdy nie godziłam się na taką propozycję, nadchodziła kolejna, pełna rozzalenia wiadomość: „Dlaczego mi to robisz? Jesteś niewdzięczna! Czy nie widzisz, że mam dla ciebie gotowe ramy – gdybyś się tylko do nich dopasowała, życie byłoby takie proste”. Z wymuszonego poczucia winy, czy też z litości, niejednokrotnie poddawałam się naciskom, lecz za każdym razem płaciłam za to kawałkiem siebie.

Osoba, która próbuje zdławić czyjąś osobowość, sama ma problem z poczuciem własnej wartości. Rezultat takiego postępowania jest odwrotny – przynosi sporą dawkę gorczy człowiekowi, który nie rozumie, dlaczego inni nie chcą być



przez niego kontrolowani. To mogą być rodzice narzucający ciasne ramy warunków swoim dzieciom, budują przez to mur niezrozumienia, narażając siebie i dzieci na osamotnienie. Odrzucone dziecko krzyczy zza muru: „Spróbuj zrozumieć mój sposób na życie, nie mogę porzucić siebie dla ciebie. Mam własne cele i przestań narzucać mi swoją wolę!” Rodzic ma wówczas dwa wyjścia: albo zobaczy w dziecku bezwarunkową wartość, albo dalej będzie próbował wcisnąć je w swą ciasną ramę – doprowadzając do spięć i konfliktów. Niestety, niektórzy rodzice uważają, iż najlepszym, co dziecko może w życiu zrobić, jest zmieszczenie się w ramach ich warunków. Dziecko będzie walczyło o przestrzeń i szacunek, a jeżeli nic to nie da, wtedy pójdzie swoją drogą i nie będzie wołało w nieskończoność. Wówczas zaślepiony rodzic daje upust rozczarowaniu i goryczy, oskarża dziecko o egoizm, tylko dlatego, że chce ono realizować własne pomysły – a nie rodzica. Nie widzą własnych błędów, o wszystko obwiniają dziecko: „Gdyby tylko robił/robiła to, co mówię, wszystko byłoby inaczej!” – myślą naiwnie. Samolubstwo może nosić maskę troski. Taki rodzic następnie uważa, że jego dziecko odnosi same porażki w życiu – podczas, gdy są to porażki tylko w scenariuszu rodzica, a dziecko jest szczęśliwe ze swoim wyborem. Łatwo można odbudować dialog, wystarczy trochę

szacunku – dzieci są zawsze gotowe na otrzymanie takiego impulsu. Patowa sytuacja może trwać latami, ale są też przypadki, gdy dopiero 80-letni rodzic wyszedł z gałązką oliwną do dorosłego dziecka.

\* \* \*

Moje ramy wartościowania, które rozwinęły się z biegiem lat, miały służyć mi do zbudowania wyższego poczucia własnej wartości. Chciałam się do tych ram dostosować, a wtedy – jak mi się wówczas wydawało – wreszcie osiągnęłabym wymarzony spokój, spełnienie i zadowolenie. Niestety, życie pod presją takich ram staje się nie do zniesienia, bo dopasowanie się do nich wykracza poza ludzkie możliwości. Nie byłam w stanie spełnić wszystkich narzuconych sobie warunków, a wtedy wzrastała frustracja i niezadowolenie – nawet taka drobnostka jak zabrudzona kurtka stawała się plamą na moim pieczołowicie budowanym wizerunku własnej wartości. Żyłam w stanie zawieszenia, oczekując na „lepsze czasy”, kiedy to wreszcie wypełnię wszystkie swoje warunki i dzięki temu stanę się wartościowszą osobą. Ten sam model zachowania narzuciłam dziecku, pytając w duchu: „Kiedy wreszcie dorośnie, stanie się duży, poważny i będzie robił wszystko jak dorośli?” Nie potrafiłam docenić bieżącej chwili

– ponieważ nie umiałam dostrzegać wartości dokoła siebie. Wydawało mi się, że coś cennego istnieje „tam”, gdzieś daleko, mieści się w innym miejscu świata, ktoś inny to posiada – ale nie ja, nie moje dziecko. Ośrodek pojmowania ważności był przesunięty gdzieś daleko, w inne rejony świata, w innych ludzi, co sprawiało, że mojego własnego życia nie doceniałam.

Lecz gdy ujrzałam moją świetlistą iskrę życia, coś się zmieniło. Zaczęłam odczuwać, że ośrodek ważności jest bardzo blisko – właściwie leży we mnie samej i wystarczy, że skupię się na chwilkę aby go ujrzeć i już wiem gdzie ta „ważność” się mieści! Także gdy ujrzałam symbol życia dziecka, ośrodek ważności przesunął się z jego ubrania – w niego samego. Poszliśmy na plac zabaw i gdy patrzyłam na dziecko brudzące się na nowo, pomyślałam w duchu: „Czy ubranie może być ważniejsze od dziecka? Dlaczego tak zaciekle broniłam tej kurtki?” Okazało się, że broniąc zaciekle czystej kurtki – tak naprawdę zaciekle broniłam poczucia własnej wartości.

Poczułam znaczenie słowa TERAZ – jest tym, co mam. Przyszłość jeszcze się nie dokonuje, nie mam nad nią kontroli, wszystko co mamy z dzieckiem, to jest ta obecna chwila i poczułam ją tak wyraźnie, gdy oczyma wyobraźni ujrzałam

świetlistą iskrę jego życia. Zdałam sobie sprawę, jak zachłanna byłam co do przyszłości. Zachłanność sprawiała, że deptałam cenne bieżące chwile, brałam je za mało ważne – gdybym nie opamiętała się na czas, zapewne dalej biegłabym przez życie depreczając je, a przecież te drobne chwile składają się na cały los człowieka. Wszystkie są cenne, wszystkie są ważne, każda z nich ma wpływ na następne, przenikają się, poprzez doświadczenie wzbogacają nas wewnątrz. Kiedyś wydawało mi się, że tylko za pomocą tak zwanego „fartu” moje problemy automatycznie rozwiążą się, że przyjdzie przełomowa chwila – coś na kształt wielkiego życiowego fajerwerku – może jakaś wygrana na loterii, albo bycie „ozłoconą” przez kogoś, kto zjawi się z zewnątrz i poda mi wszystko na tacy – lecz to nigdy nie nastąpiło. Mijał dzień za dniem, a ja zdawałam sobie sprawę, że to nie wielki fajerwerk wykreuje moją ścieżkę życiową, lecz drobne decyzje podejmowane w znoju, niedostatku, wśród bolesnych porażek, niezrozumienia, nauczek, cierpliwości, pracy, przeciwnieństw i wyzwań – to właśnie te drobne chwile budują strukturę życia. Pomyślmy o wielorybie: jest największym stworzeniem na Ziemi, a odżywia się planktonem – wieloryb nie czeka na „grubą rybę”, lecz miarowo filtruje hektolitry wody w poszukiwaniu drobnych cząstek pokarmu. Tak

samo i my, krok po kroku, decyzja za decyzją kreujemy czas terażniejszy, bo ten czas jest nam dany do działania. Mniejsze i większe decyzje łączą się w łańcuchy zdarzeń i w ten sposób stają się naszym życiem. Wszystko jest splecione ze sobą, przeszłość ma wpływ na terażniejszość i okazuje się, że dziś zbieramy owoce decyzji podjętych w przeszłości – im lepsze były to decyzje, tym większa szansa, że odbiją się pozytywnym echem. Najlepiej zacząć podejmować rozsądne decyzje tu i teraz, po to, by nie zniszczyć przyszłości. Każdy z nas ma władzę podejmowania decyzji: świadomie lub nieświadomie czynimy to codziennie, prawie w każdej minucie – każde wypowiedziane słowo jest już decyzją. Kartka papieru w tej książce zawiera szereg decyzji: ktoś podjął decyzję, aby ściąć drzewo, ktoś inny zawiózł je do fabryki, a potem ktoś zdecydował, że wyprodukuje papier na książkę. Każde słowo napisane w tej książce jest decyzją. Każde przeczytane słowo, jest twoją decyzją.

\* \* \*

Jak pisałam wcześniej, moja pewność siebie zależała od tego, jak dobrze wypełnię różne kryteria życia społecznego. Może nie ma w tym nic niepokojącego na pierwszy rzut oka, bo przecież człowiek musi wiedzieć jakie warunki

stawia mu prawo i społeczeństwo, i lepiej dla własnego dobra, jeżeli te warunki wypełni. Wiadomo, że lepiej starać się być człowiekiem porządnym, niż nieporządnym, lecz ja poszłam o krok za daleko – sądziłam, że im lepiej wypełnię społeczne role – tym „lepszą” będę osobą, a jeżeli nie uda mi się wszystkiego wypełnić – to stanę się „gorsza”. Czyli sądziłam, że moją wartość wyznaczy i określi społeczeństwo – i że to właśnie ludzie będą mnie podtrzymywać w przekonaniu, że jestem wartościowa. Stąd już tylko krok od próby pokazywania się z jak najlepszej strony, podchlebiania się, pozowania, udowadniania ludziom swej „porządności”, sprawdzania czy „społecznie plasuję się wysoko”, a także krok do wpadania w chaos i panikę, gdy coś wymykało się spod kontroli i mogło „pokazać” ludziom, że nie jestem taka fajna, dobra, i w ogóle taka, jaką chcieliby mnie widzieć. Dlatego w momencie, gdy jakaś drobnostka zagrażała wizerunkowi mojej „porządności”, wpadałam w złość, bałam się, że ludzie ocenią mnie nisko – co wtedy równało się z zaniżaniem własnej samooceny. Nie potrafiłam „odłączyć” drobnostek od poczucia własnej wartości. To doprowadziło do kompulsji – pragnienia uporządkowania drobnych elementów otoczenia, co miało dać mi namiastkę ukojenia i poczucia wyższej wartości. Pojawiało się coraz więcej natręctw. Natręctwa

miały choć na ułamek chwili napęłnić mnie ukojeniem i satysfakcją. Nie mając wizji własnej wartości w środku, wylewałam ten brak na zewnątrz: wydawało mi się, że gdy już sobie wszystko złożę, przeliczę, uporządkuję – w końcu odczuję dogłębnie, że to jest to! – dokonałam dzieła – nareszcie będzie mi dobrze! Była to gonitwa za fałszywym fantomem, który ciągle wymykał mi się z rąk; ciągle był nieuchwytny, wciąż stawał nowe warunki, a ja nie mogłam temu wszystkiemu sprostać. To była bezsensowna gonitwa, bo przecież moja wartość cały czas we mnie już istniała, a ja zwyczajnie nie widziałam jej. Fałszywy fantom obiecywał szczęście i zadowolenie, lecz „pod pewnymi warunkami”. Kolejność dowartościowywania się jest inna – proces ma dokonać się od wewnątrz człowieka, a nie od zewnątrz. Dopiero gdy człowiek dowartościuje się od wewnątrz, może śmiało kroczyć przez życie, nie uzależniając poczucia własnej wartości od drobnostek i będzie pamiętał, że nawet pośród najgorszych kataklizmów, jego wartość pozostanie niezmienna.

Goniłam pusty fantom, który ciągle znikał za zakrętem i rechotał mi prosto w twarz, gdy już wydawało się, że mam go w rękach. Był jak chochoł – słomiane straszycło, a dawał to, co

może dać: źdźbła słomy w ręce dla tych, którzy w nim szukają oparcia.

Znałam kobietę, która cierpiała na kompulsję związaną ze sprzątaniami. Spędzała wiele czasu na zamiataniu, odkurzaniu i polerowaniu domowych sprzętów – mogła zasnąć dopiero wtedy, gdy dom był wysprzątany. Sytuacja nie była przyjemna dla niej, ani dla innych członków rodziny, którzy czuli się rozstawiani po kątach, podczas gdy ona ciągle sprzątała. Próbowала zaprzestać niektórych czynności, lecz to przynosiło stres, więc by się uspokoić, wracała do sprzątania. Mechanizm jej problemu jest typowy dla osób, które jeszcze nie zobaczyły w swoim wnętrzu wartości: zamiast napełnić się tą wizją, ona nosiła w sobie warunek czystego domu. Od wypełnienia tego warunku uzależniona była jej samoocena.

Podobne zachowania mogą wzbudzać zdziwienie u osób trzecich, ale kto może z całą pewnością stwierdzić, że już sam nie wpadł w koleiny błędnego wartościowania?

Jesteśmy otoczeni milionami różnych przedmiotów – nawet ciało jest tylko „opakowaniem” dla ducha życia. Jeśli nasze oczy nie skupią się choćby na moment na iskrze życia, wtedy łatwo rozproszą się w natłoku innych obrazów. Gdy



wreszcie udało mi się zobaczyć swą wartość w postaci świetlistego symbolu, czuję, że wielki wewnętrzny głód został zaspokojony.

\* \* \*

Poszłam z dzieckiem na plac zabaw. Obserwując bawiące się dzieci zrozumiałam, dlaczego są tak radosne i naturalne. Zrozumiałam to, a raczej sobie przypominałam. Dziecko jest beztroskie, ponieważ jest wolne od dźwigania bagażu przeszłości i nie martwi się przyszłością; żyje chwilą obecną i wykorzystuje ją w pełni. Z biegiem lat dzieci stają się dorosłymi ludźmi i tracą swą beztroskę, gdyż ich życiowy bagaż wypełnia się różnymi wspomnieniami. Miłe wspomnienia są lekkie i podnoszące na duchu, ale te cięższe dodają wagi i coraz trudniej jest nosić bagaż życiowych doświadczeń. Czasem ludziom jest tak trudno radzić sobie ze wspomnieniami, że sięgają po alkohol lub inne odurzające środki, po to, by choć na chwilę znieczulić ból. Noszenie przeciążonego bagażu wspomnień pochłania wiele energii, a ból odczuwany kilka lat wcześniej nadal może krzyczeć w środku, domagając się uwagi wyczerpanego człowieka – w tej sytuacji porady typu: „zapomnij o tym” sprawiają, że ból tylko wraca ze zdwojoną siłą i człowiek zanurza się w nieukozone rozterki.

Najlepszą metodą na poradzenie sobie z nimi jest powtórne spojrzenie w przeszłość – tym razem w nowym świetle. To pozwala nam odkryć własną wartość w każdej przeżytej chwili, niezależnie od tego, jak poniżająca czy bolesna była sytuacja – potrafię zobaczyć w sobie to dobro. Ujrzenie wartości osób, które przysporzyły mi cierpienia było równie ważne. Teraz czuję, jak mój bagaż staje się lżejszy, a nawet przeszłość wydaje się mieć swój blask. Tak jak dziecko – mogę zacząć żyć TU i TERAZ. Przypomniałam sobie, jak to jest być dzieckiem.

\* \* \*

Wizualizując ludzkie wartości przyswajam sobie poczucie ogólnoludzkiej równości; widzę znak równości w nas wszystkich – a nie zawsze tak było: w pewnych sytuacjach czułam się gorsza, a w innych czułam się lepsza. Musiało upłynąć wiele lat, zanim zaakceptowałam tę prostą prawdę, że każdy człowiek ma tę samą wartość, a przyspieszony „kurs równości” dostałam dzięki kilku nauczkom, które nie pozostawiły już żadnych wątpliwości, że nie jestem ani lepsza, ani gorsza od nikogo.

Pierwsza nauczka miała miejsce, gdy pewien człowiek mnie skrzywdził, a ja chciałam się zemścić. Rozzłoszczona i poirytowana zaczęłam wysyłać złośliwe wiadomości na telefon tej osoby – dałam sobie prawo na takie działanie i czułam się usprawiedliwiona ze względu na swoją pozycję ofiary. Celowo dokuczałam, by się zemścić. Po kilku dniach zaczęłam dostawać obsesyjne wiadomości od jakiegoś nieznanego człowieka – był to kompletny przypadek i wiedziałam, że nie jest to na pewno rewanż za moje wcześniejsze zachowanie. Tamten człowiek czerpał satysfakcję z uprzykrzania mi życia – tę samą satysfakcję, którą czułam wcześniej, robiąc to samo. Zostałam potraktowana w sposób, jakiego sama użyłam. Tę nauczkę odebrałam błyskawicznie – wszystko rozegrało się w ciągu kilku dni, ale była też inna sytuacja, która rozgrywała się na przestrzeni kilku lat. Zaczęło się od destrukcyjnej relacji, która wpędziła mnie w depresję – byłam za słaba, aby zamknąć ten etap, więc biernie poddawałam się złym namowom i naciskom. Byłam traktowana niewłaściwie – i sama szybko takiego zachowania się nauczyłam: porzuciłam wartości, chciałam nawet uwierzyć w to, że Boga nie ma – wszystko po to, żeby zabić wyrzuty sumienia. Gdy depresja ogarnęła mnie czarną pustką, na oślep szukałam pocieszenia tam, gdzie znajdowałam jeszcze czarniejszą

rozpacz. Gdy porzuciłam wartości – co mi zostało? – kłamstwo, zdrada i alkohol. Zdałam się na kompletny przypadek i zobojętnienie, nie obchodziły mnie konsekwencje swego bezmyślnego, zdraдлиwego zachowania. Wyzwoliłam się z tego, lecz po kilku latach, w innej już sytuacji, to mnie zdradzono i potraktowano bezmyślnie, zarzucono mnie zobojętnieniem, podeptano cenne dla mnie wartości – w ten sposób, znów znalazłam się po drugiej stronie zachowania, które sama kiedyś stosowałam.

Trzecia sytuacja radykalnie uzmysłowiła mi, jak bardzo jesteśmy równi i bezpośrednio wpłynęła na to, że w duchu zadałam pytanie: „Jak mam widzieć w ludziach wartość?” Pewien człowiek z sąsiedztwa łamał prawo, robił to w sposób dokuczliwy i uciążliwy, zakłócając spokój w okolicy. Interweniowałam, przez co został ukarany finansowo i wtedy poczułam się zadowolona – aż za bardzo – napawałam się zwycięstwem: „Dobrze mu tak!” Za kilka dni otrzymałam urzędowe pismo, zapowiadające kontrolę rachunków firmy, którą kiedyś prowadziłam. Wiedziałam, że w rachunkach były nieścisłości i bałam się, że kontrolerzy je wykryją – obawy stały się faktem: kiedy rachunki poddano analizie, wszystko wyszło na jaw i musiałam za to zapłacić. Nawet jeżeli był to przypadek, że zostałam ukarana zaraz po tym,

jak ukarany został tamten człowiek – to i tak nasuwało mi się jedno skojarzenie: skoro spotyka mnie w życiu to samo, co innych – to znaczy że bez względu na moje widzimisię – wszyscy jesteśmy równi? Kiedy zostałam pociągnięta do odpowiedzialności, buntowałam się: „Jak to? Dlaczego musiałam być potraktowana w ten sam sposób? Moje błędy nie były aż tak dokuczliwe jak jego – tylko on powinien ponieść karę – nie ja!” Próżność podpowiadała mi, że byłam lepsza, ale rzeczywistość pokazała, że byłam równa. Po tym, jak pogardziłam tamtą osobą, poczułam, jakby niewidzialna ręka sprawiedliwości rzuciła mnie na kolana, gdzie sama musiałam prosić o łaskę.

Przekonałam się na własnej skórze, że nie mogę gardzić nikim, bo każdy człowiek posiada wartość. Następnie zadałam pytanie: „Jak mogę tę wartość w ludziach widzieć?” – chciałam obrać pewien znak. I wtedy narodził się symbol świetlistej iskry – stanął mi przed oczyma i zaczęłam używać go w wyobraźni. Było to właśnie tego zimowego poranka, kiedy człowiek po przebudzeniu jeszcze raz podsumowuje wczorajszy dzień i dochodzi do nowych wniosków. Taka chwila, gdy mały krok na drodze ludzkiego dojrzewania, staje się nagle krokiem milowym – nie wiedziałam jeszcze, że to jeden z takich kroków – dla mnie był to

naturalny dialog z Prawdą: pytanie, które jej zadałam i otrzymałam odpowiedź. Odpowiedź przyszła cicho i wpisała się w pamięć, zachęcała do rozwoju i zaprzyjaźnienia się z nią – powodowała, że życie stawało się lepsze. Chciałam prawdy i ją otrzymałam.

Zacząłam dostrzegać wartości ludzi, a oko może skupić się na tym, co duchowe. Gdy oko skupia się tylko na tym, co materialne, wtedy rodzą się porównania, kompleksy, zazdrość, zawiść, a z biegiem lat może pojawić się nienawiść.

Dostrzeganie wartości zapobiega rozprzestrzenianiu się nienawiści; jest to akt dobrej woli, a za każdy taki wysiłek otrzymasz odpowiednie wynagrodzenie. Za tę duchową pracę otrzymasz zadowolenie, satysfakcję, pokój, wybaczenie, a nawet rodzącą się w sercu miłość. Jeżeli zaczniesz od własnego wnętrza – będzie to pierwszym ogniwem dla łańcucha miłości. Nie czekaj na cudzą miłość, otwórz oczy wyobraźni, a przekonasz się, że miłość zacznie w tobie wzrastać, zacznie wypływać z twego serca, wtedy inni zaczną się przybliżać w całkiem naturalny sposób.

\* \* \*

Wtedy jeszcze zadawałam sobie pytania: „Dlaczego los mści się na mnie? Dlaczego spotyka mnie ta sama krzywda, którą wyrządzam innym?” – uparcie chciałam wierzyć w swoje prawo do traktowania ludzi z wyższością. Od życia chciałam otrzymywać tylko to, co najwygodniejsze i najprzyjemniejsze, nie chciałam konsekwencji – tylko korzyści, chciałam, żeby sprawiedliwość była narzędziem, które mogę używać wedle własnej woli. Wbita w pychę uważałam, iż mogę poddawać innych pod osąd sprawiedliwości – sama nie podlegając jej sprawiedliwym wyrokom. Jednakże ostry miecz sprawiedliwości obszedł się ze mną równie ostro, uciął próżność i zachłanność mojego myślenia. Bolesna była to nauuczka, ale warto było przyjąć tę lekcję pokory i ponieść konsekwencje swych czynów – pokazana mi była granica, za którą ostry miecz sprawiedliwości uderza z wielką siłą – ale nie po to, by nas zniszczyć – sprawiedliwość chce tylko odciąć zły nawyk. Sprawiedliwość jest jak chirurg, będący w obowiązku amputować obumarłą tkankę. Nieważne jak bardzo człowiek boi się i wzbrania – trzeba amputować obumarły fragment, aby nie zatracić całego siebie.

\* \* \*

Wczoraj obejrzałam program o zbuntowanych nastolatkach. Główną postacią był młody chłopak przechodzący przez trudny okres dojrzewania: młody, gniewny, nieszczęśliwy. Wkroczył wówczas terapeuta, który miał za zadanie naprawić komunikację między nim i rodzicami. Początkowo nie wierzyłam w sukces całej akcji, bo chłopak wydawał się być zupełnie zamknięty, nie umiał rozmawiać – tylko krzyczał. Terapeuta przeprowadził wiele rozmów ze wszystkimi – uderzające było to, że rodzice i nastolatek opowiadali o swych problemach do terapeuty – obcego przecież człowieka – ale nie umieli powiedzieć sobie tych samych słów prosto w oczy. Recepta mogła być tylko jedna: rodzice musieli rozmawiać ze swym synem – a nie tylko mówić do niego.

Mówienie nie zawsze kończy się rozmową, a rozmowa nie zawsze kończy się komunikacją. Komunikacja to coś więcej. Aby doszło do prawdziwej komunikacji, ludzie muszą dzielić się kawałkiem serca.

To zadziałało, rodzice zaczęli komunikować się ze swym synem z miłością i szacunkiem, i dzięki temu zaczęli lepiej się poznawać. Ku swemu zaskoczeniu, chłopak przekonał się, że rodzice go kochają, a rodzice przekonali się, jak ważnym jest to, aby mu tę miłość okazywać.



\* \* \*

Kilka dni temu wybrałam się w podróż przez wspomnienia; otworzyłam życiowy bagaż i na nowo przejrzałam jego zawartość. Bagaż zaczynał już ciążyć, pełen był ciężkich doświadczeń, upakowanych tam w dużej ilości: bezradność, wstyd, odtrącenie, zdrada, nieumiejętność wybaczenia sobie i innym, brak akceptacji dla siebie, dla krzywd, które mi wyrządzono i tych, które wyrzodziłam innym. Cała masa ciężarków złożyła się na ten ciężar, który musiałam wszędzie ze sobą nosić. Aby sobie z nim poradzić, miałam tylko jedno wyjście: ujrzeć je w nowym świetle. Zanurzając się we wspomnienia, zobaczyłam świetlisty symbol mej wartości – oczyma ducha pragnęłam ujrzeć to światło. Nawet teraz, gdy zdarza mi się powracać do różnych wspomnień, staram się je uchwycić w połączeniu z tym światłem. To pozwala zyskać nową perspektywę co do przeszłości – właściwie, staje się to już nawykiem. Chodzi głównie o bolesne wspomnienia, napełniające człowieka bólem i niemożnością pogodzenia się z nimi. Gdy są na tyle ciężkie, że przygniatają – trzeba je trochę „odciążyć” przez wprowadzenie do pamięci pierwiastka silnie podnoszącego na duchu.

Okazuje się to być bardzo kojącym zabiegiem dla duszy.

Po przejrzeniu zawartości bagażu życiowego, zauważyłam, że nadal noszę w sobie lęki i obawy – dotyczące tym razem przyszłości. Nieznana przyszłość martwiła mnie i w ten sposób spora część energii życiowej była przeznaczana na zamartwianie się. Nie umiałam się wyzbyć wielu obaw, pomimo prób pocieszania i uspokajania, one po cichu otaczały mnie i uderzały w najmniej spodziewanym momencie. Często dzieje się tak, że człowiek będąc świadomy błędów, jakie popełnia w życiu – i tak nadal powiela te błędy, nie potrafiąc stworzyć nowej jakości życia: ile się nauczył – tyle wie, nie wiedząc jak miałyby wyglądać ta nowa, lepsza jakość. Mimo prób samokontroli i sprawdzania, na ile powielam błędy – łapię się na tym, że właśnie je powielam. Większość z nas nosi w sobie pragnienie stworzenia nowej jakości życia, dlatego warto poświęcić nieco uwagi dla „oswojenia” przyszłości – w tym celu wybiegam myślą do sytuacji, których się obawiam: widzę tam siebie wraz z moją wartością. Wtedy ogarnia mnie przekonanie, że cokolwiek się wydarzy – moja wartość nadal będzie we mnie tkwić, więc przestaję się niepotrzebnie zamartwiać „na wyrost”. Wiele obaw dotyczyło mojej relacji z dzieckiem i rodzącego się napięcia, aby nie

powtarzać błędów wychowawczych wobec niego. Na przykład, po obejrzeniu programu o zbuntowanym nastolatku, mogę zacząć się bać, że moje dziecko też mnie kiedyś zlekceważy, a ja nie będę wiedziała co począć, by ratować swój rodzicielski autorytet. Może dojść do ostrej wymiany zdań, nawet kłótni – takie sytuacje mocno testują poczucie własnej wartości rodziców: im rodzic ma niższe – tym gorzej sobie poradzi w danej sytuacji. Zapobiegawczo wybiegam myślą do takiego momentu: wyobrażam sobie kłótnię – widzę więc tam siebie i moją świetlistą iskrę, i dzięki temu wiem, że będę miała wtedy wartość – zaprojektowałam ją sobie na przyszłość. Ten prosty zabieg wprowadza nową jakość – możemy kreować życie na zupełnie nowych zasadach. Przełamuje się także łańcuch pokoleniowych błędów – przerywam ogniwo, które przykuwało mnie do błędnych metod wychowania. Nasi przodkowie pozostawili nam w spadku cenne dziedzictwo, ale również i błędy.

Dorastając, nabywamy uprzedzeń i stereotypów, zapominając, że te błędne myśli nie narodziły się w naszej głowie, ale jakimś sposobem wkradły się przybierając postać naszego osobistego uprzedzenia. Może ktoś nam kiedyś wpoił, że ludzi należy osądzać na lepszych i gorszych, a teraz powielamy te słowa i rzeczywiście

wprowadzamy je w czyn. Gdybym odmówiła uznania ludzkiej wartości, wówczas cała horda uprzedzeń zablokowałaby mi wizję, podając się za „prawdy” o ludziach. Przebłysk iskry życia przegania stereotypy i pozwala ujrzeć sedno człowieczeństwa.

Są takie rozmowy, w czasie których dzieli się ludzi na wysoce wartościowych i „życiowe zera”. Takie dyskusje są zwykłą stratą czasu – każdy z nas posiada wartość – czy nam się to podoba, czy nie. Taka rozmowa obnaża tylko lenistwo i brak dobrej woli, aby tę wartość w każdym zobaczyć.

\* \* \*

Weszłam dziś do sklepu i tam zauważyłam zmianę w moim sposobie postrzegania. Mijałam właśnie półki z nabiałem, kiedy jeden z serów przykuł moją uwagę i zapragnęłam go spróbować. Jak na zawołanie pojawiła się inna, zniechęcająca myśl: „Po co ci ten ser? Pewnie będzie niedobry, kup to co zwykle: mleko, jakiś zwyczajny ser – nie łam rutyny!” Nie poddałam się i wzięłam z półki ser. Trzymając go w ręku pomyślałam: „Jeżeli nie spróbuję tego sera dziś – kiedy przyjdzie ten właściwy moment?” Do tej pory moje życie było bierne i pasywne, liczyłam na „aktywną” przyszłość, która sama przyjdzie

i zmieni wszystko, oraz da mi to, o czym marzę. Lecz dziś, biorąc do ręki ser, dokonałam symbolicznego aktu sięgnięcia po swoją przyszłość zgodnie z własnym wyborem; świat serwuje nam wielkie bogactwo dóbr i towarów, to od nas zależy, po które z nich sięgniemy, jakich wyborów dokonamy i jak te wybory wpłyną na nasze życie. Często lekceważyłam te drobne wybory, traktowałam jako mało ważne, lub kłopotliwe; liczyłam na łut losu, „szczęście” otrzymane od kogoś. Czas mijał, a „życiowy fart” jakoś się nie pojawiał i nie zmieniał mojego życia. Zrobiłam z siebie niewolnika przypadku, marnowałam czas na gorące oczekiwania, po których następowały bolesne rozczarowania. Wyobraźmy sobie dwie osoby – obydwie chcą zaznać w życiu szczęścia i powodzenia: jedna osoba nie robi nic, poza biernym oczekiwaniem, podczas gdy ta druga jest bardziej aktywna, stawia czoła różnym zadaniom, znosząc wiele bólu i przeciwności po drodze – która osoba ma większe szanse na upragnione spełnienie? Osoby nie wykazujące odwagi i gotowości do ponoszenia ryzyka – sparaliżowane lękiem przed porażką – za jakiś czas zaczną skarżyć się na swój los, gderając pod adresem tych, którzy inaczej pokierowali swoim życiem. Poza tym, ludzka tendencja do samowystarczalności i pokładanie ufności jedynie we własny rozum zamyka ludzi na niematerialną rzeczywistość

dokoła. Duchowy, nieuchwytny dla oka świat, jest pełen mądrości i życia, gotów udzielać nam mocy, gdy się do niego zwrócimy. Jego światło i kierunek mogą wplatać się w losy człowieka, a otwarcie się na ten świat określa się w słowie „modlitwa” – jest to zbliżenie się do świata dobra, mocy, a co najważniejsze – miłości. Wszyscy posiadamy wielką moc decyzji.

\* \* \*

Gnałam przez życie w pogoni za szczęściem, ale jakoś nie udawało mi się go pochwycić; łudziłam się, że gwarantem dla szczęścia będzie wypełnienie wszystkich warunków stawianych sobie. W efekcie, wpędzałam się w gonitwę za czymś nieosiągalnym, za czymś, co ciągle wymykało się z rąk. Była to ciągła walka, niemal wojna, gdzie moje aspiracje i warunki nigdy nie mogły być spełnione. Skupiałam się na kontrolowaniu wszystkiego co było na zewnątrz, chciałam trzymać krótko różne sprawy, by mieć poczucie, że jestem silna i „radzę sobie”, lecz gdy coś wymykało się spod kontroli, moje poczucie własnej wartości zaczynało się rozpadać. Gdy nie potrafiłam dopasować się do mojej „ramki” – czułam, że znów sama siebie zawiodłam i traktowałam się bez wybaczenia. Ale to nie wszystko, te błędne „ramy” wychodzą również na zewnątrz w stosunku do innych ludzi

– wobec nich także stajemy się prokuratorem i katem, jeżeli w naszej „ramce” się nie mieszczą. Potem przychodzi życiowe wypalenie i rozczarowanie, bo przecież: „jeszcze się taki nie narodził, który by wszystkim dogodził”.

Zdarzają się wyjątkowo uparci ludzie, którzy nie chcą przestać narzucać swoich „ram” innym, a nawet posuwają się do złośliwego okazywania niechęci, gdy ich oczekiwania nie są spełniane. Na przykład: są osoby, dla których ciężka praca – wręcz tyranie – jest oznaką wartości człowieka. Dla takiej osoby wypadam słabo w osądzie – wyglądam na mało wartą, bo nie zrywam się o szóstej rano i nie tyram. Wiele razy byłam oskarżana o „nicnierobienie”, dlatego że rodzaj pracy jaki miałam do wykonania polegał na przemyśleniach, planowaniu i analizowaniu – praca niedostrzegalna, więc w ich mniemaniu nieistniejąca. W ich pojęciu, praca to tylko etatowe zajęcie, comiesięczne pobory, a cała reszta to jakieś mrzonki, na które szkoda czasu. W ich oczach marnuję swoje życie – tak mnie widzą – bo tyle zdołają dostrzec. Moja praca jest w ich oczach niczym, bo nie wiąże się z doraźnym zarobkowaniem. Lecz czy taka ocena to prawda? Nie! – to tylko ich warunkowy osąd. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że ktoś, kto czerpie poczucie własnej wartości ze swojego wyglądu – również innych będzie wartościował

na podstawie ich wyglądu. Ludzie, dla których najważniejszy jest intelekt, także będą wartościować innych ze względu na poziom ich intelektu – właściwie, jest to pospolite zjawisko. Wystarczy rozejrzeć się dokoła, a na pewno uda ci się wychwycić co najmniej kilka przykładów błędnego wartościowania. Jeżeli chcesz wykryć swoje własne błędy, przywołaj na myśl kilka osób, które uważasz za lepsze od ciebie, a następnie kilka osób, które wydają ci się gorsze. W ten sposób zrozumiesz własne kryteria.

Aby obronić się przed zalewem nierealistycznych warunków i oczekiwań, człowiek musi zaakceptować fakt, że źródło jego wartości leży poza tym wszystkim. Moja wartość nie zmienia się, czy będę milionerką czy żebrakiem – a jeżeli ktoś nie zgadza się z tym stwierdzeniem, sam ma problemy z poczuciem własnej wartości.

Każdy próbuje dowartościować się w inny sposób. Niektórzy chcą do tego wykorzystać rytuały religijne. Nie mają szczerzej wiary, chcą tylko uczestniczyć w rytuale, by się dowartościować. Prawdziwy sens religii został już zatarty z biegiem czasu i nie wszyscy pamiętają już, że religia jest w istocie szkołą miłości.

\* \* \*



Ja przez długi czas próbowałam zbudować swą wartość na dobroczynności – wierzyłam, że postępuję dobrze i stąd czerpałam poczucie własnej wartości. Można zapytać: „Czy coś w tym złego? Przecież należy pomagać!” Tak, trzeba pomagać, ale nie należy budować na tym poczucia własnej wartości, bo skutki mogą być opłakane: jeżeli ciągle chciałam czuć się lepszą, wartościowszą, to objawiało się to w nieogarnionej chęci pomocy światu. Sądziłam, że wtedy świat „w podzięce” dowartościuje mnie i potwierdzi moje znaczenie. Lecz jest to zadanie nie do wykonania – nie mogłam ulżyć światu we wszystkich jego bolączkach, więc nie mogłam ostatecznie i trwale dowartościować się. Często kontrolowałam się, czy wystarczająco dużo dobrego zrobiłam, a wówczas pojawiały się natręctwa, że mogę jeszcze więcej i więcej; za każdy błąd w wypełnianiu dobrych uczynków bardzo się obwiniałam i bez tolerancji patrzyłam na tych, którzy pomagali mniej. Dopiero z czasem zrozumiałam, że mogę wykonywać charytatywne uczynki bez powiązywania ich z poczuciem własnej wartości, że to najpierw siebie powinnam dowartościować od środka, a potem dopiero pójść w świat i pomagać na miarę swych możliwości, bez rzucania się w utopie.

Poza tym, starałam się być zawsze osobą miłą i przychylną, ale jednocześnie płaciłam za to

osobistą cenę. Bałam się konfrontacji i ujawniania swego prawdziwego zdania, bo sądziłam, że wtedy ludzie będą mnie lubić mniej. To oni mieli mnie dowartościowywać – więc za wszelką cenę nie chciałam ich zniechęcać! Tłamsiłam własne uczucia, próbując przypodobać się ludziom, unikałam spieć. Myślałam, że bezpośrednie słowa prawdy zrujnują znajomości, więc wypowiadałam słowa, których ode mnie oczekiwano. Jednocześnie, skrywane emocje bulgotały gdzieś w środku i walczyłam ze sobą, aby utrzymać je pod przykryciem – zamiast wykorzystywać energię na kreatywne zadania, ja zużywałam ją na tłumienie różnych emocji. Trzymałam uczucia krótko na smyczy, a tą smyczą był lęk, że przestanę być lubiana. Lecz przyszedł dzień, kiedy te bulgoczące od dawna emocje wybuchły z wielkim impetem i tego dnia nie pozostało mi już nic innego, jak tylko zacząć być sobą. Nie było powrotu do starej metody tłumienia myśli, więc musiałam podjąć nową, ryzykowną drogę, polegającą na otwartym wyrażaniu swego zdania, a przez to, narażanie się na bycie nie lubianą lub nieakceptowaną. Ta wizja z początku budziła przerażenie: „Jak mam mówić ludziom prosto w oczy rzeczy, których wcześniej nie miałam odwagi im powiedzieć? – mogą odwrócić się ode mnie, albo przestaną mnie lubić!” Lecz nie miałam wyjścia i zaczęłam mówić, co naprawdę myślę. Dla niektórych osób

okazało się to zaskakujące, szczególnie dla starych znajomych, którzy byli przyzwyczajeni do określonego modelu rozmowy, lecz dzięki temu ujawniło się wiele prawdy o tych znajomościach – czy były prawdziwe, czy też nie. Okazało się, że niektóre znajomości trwały tak długo, jak długo mówiłam rzeczy pożądane przez odbiorcę, a gdy zaczęłam wypowiadać swe prawdziwe zdanie, stawało się to nie do zniesienia dla drugiej osoby i taka znajomość kończyła się. Zrozumiałam, że pewne osoby pragną, abym utrzymywała je w stanie iluzji i przez to sprawiała im przyjemność; kiedy nie chciałam już serwować iluzji, przyjaźń nie przetrwała próby. Nie potrafiłam więcej zdradzać siebie, zaprzedać za mgliste poczucie bycia akceptowaną. Złamałam lęk i niespodziewanie zyskałam trzy razy więcej miłości i szacunku.

Kiedy we wcześniejszej fazie życia próbowałam wszystkich zadowolić i uszczęśliwić, robiłam to z nadzieją, że moje poświęcenie zostanie mi oddane w formie miłości, akceptacji i dowartościowania – można to nawet nazwać manipulacją, gdyż moje czyny były nastawione na emocjonalny zysk. Długo nosiłam w sobie przekonanie, że posiadanie męża stanie się dla mnie automatycznie spełnieniem marzeń o byciu kochaną; myślałam, że czyjaś miłość wystarczy mi do szczęścia. Zaniedbywałam potrzebę samo-

akceptacji i kochania siebie w należyty sposób. Istnieje stereotyp dotyczący miłości i szczęścia, mówiący o tym, że możemy być szczęśliwi, tylko będąc w związku. Tyle razy słyszałam opinie kobiet, że warunkiem dla szczęścia jest związek z mężczyzną, iż z czasem przyswoiłam ten stereotyp i wrósł on w moje nastawienie do życia. W wywiadach kobiety podkreślają: „Mój poprzedni partner unieszczęśliwiał mnie, ale ten nowy daje mi dużo szczęścia” – to wpoilo mi przekonanie, że szczęście w życiu może zapewnić tylko kochający partner. Wiele wzlotów i upadków kosztowało mnie zrozumienie, że szczęścia nie da się czerpać od innych ludzi. Czy można oczekiwać, że drugi człowiek zapewni nam szczęście, podczas gdy on sam jest nieszczęśliwy? Czy można oczekiwać od niedowartościowanego, że nas dowartościuje? Czy można wymagać od głodującego, aby nas nakarmił?

Często wchodzimy w związki na zasadzie: „Proszę, daj mi trochę szczęścia” – co na dłuższą metę jest proszeniem o kłopoty. Pierwszym krokiem, który powinna wykonać żadna miłości osoba, jest pokochanie siebie, swej własnej wartości – dopiero wtedy będzie gotowa na budowanie zdrowego związku, nie opartego o żebractwo emocjonalne. Żebractwo niedowartościowanej osoby przynosi odwrotny efekt: staje

się irytujące dla otoczenia, które tym bardziej opędza się od takiego natręta. Bo przecież nie można stawiać kogoś pod ścianą: „Od dzisiaj ty jesteś odpowiedzialny za moje szczęście osobiste!” – ten, kto tak mówi, sam nie wykonał dowartościowującej pracy nad sobą, tylko liczy, że ktoś za niego to zrobi – z litości lub pod presją szantażu. Nie można zmuszać drugiej osoby do wypełniania naszej pustki poczucia własnej wartości, nie można dopuścić, aby bazować swojego poczucia na cudzym. Trzeba napęlić się wizją własnej wartości, a wtedy zebractwo uczuciowe zamieni się w chęć dzielenia się miłością, która nas wypełni – to przyciągnie innych ludzi znacznie skuteczniej, niż próby wyblągania miłości litością lub szantażem.

Czas skończyć z przekonaniem, że druga osoba może służyć za dostawcę szczęścia osobistego. Szczęście rodzi się w środku, a człowiek powinien sam popracować nad otwarciem tego źródła dla siebie – o ile chce skorzystać z przykładów, jak to robić. Lecz jeśli nie chce mu się wykonać tego kroku w swoim własnym wnętrzu, wówczas nie ma prawa obarczać innych pretensjami, że go nie dowartościowują.

Sama żyłam w podobnym błędzie. Czekałam na kogoś lub coś, co pojawiłoby się i wreszcie podałoby mi szczęście na tacy. Miałam nadzieję,

że taki „posiłek” wreszcie zaspokoi mój głód miłości, jednakże za każdym razem kiedy projektowałam sobie te nadzieje na kogoś lub coś, kończyło się rozczarowaniem. Goniąc wciąż do przodu za szczęściem, nie wiedziałam, że raczej potrzebne mi było wykonanie kroku wstecz – we własne wnętrze. Ignorowałam je, wyczekując niecierpliwie tej „właściwej” osoby, która zjawi się i da mi upragnione szczęście, a tych, którzy nie mogli mi szczęścia dać, traktowałam jako mało godnych uwagi – uważałam tych ludzi za „niedoskonałych” – czyli niezdolnych do uszczęśliwiania mnie. I na tym polega warunkowe wartościowanie: osądzamy ludzi pod kątem naszych własnych potrzeb – wówczas wartościowymi wydają się ci ludzie, którzy mogą nam coś dać i przez to nas uszczęśliwić, natomiast lekceważymy tych, od których nic nie możemy dostać.

Znajdowałam się też po drugiej stronie – czyli zdarzało się, że ludzie widzieli we mnie tę osobę, która ich dowartościuje, da im szczęście i zadowolenie. Nie mogłam im tego dać, więc kończyło się rozczarowaniem moją osobą. Ci ludzie sami nie widzą w sobie wartości, więc wydaje im się, że ktoś z zewnątrz może ich dowartościować – a ja przecież nie mogłam im tego dać, sama borykając się z problemami i własnym niedowartościowaniem. Na koniec,

gdy okazało się, że nie mogą ze mnie „wyrwać” szczęścia dla siebie – zaczęli mnie lekceważyć.

\* \* \*

Wtedy jeszcze polegałam na materializmie. Bałam się tracić, bałam się plotek, gdyby jakaś strata mnie spotkała – lęk przed określeniem „życiowo przegrana” paraliżował mnie. Jednak są w życiu takie wydarzenia i takie straty, które jednak się dzieją, na przykład rozpad małżeństwa – z czego się bierze? Bywa, że z braku szacunku. Kiedy nie ma szacunku, wówczas wkrada się wszystko, co najgorsze: fałsz, obłuda, zdrada, oraz inne zjawiska, które nieuchronnie prowadzą do załamania uczuć. Uczucie szacunku jest pierwszym krokiem do wzmacniania małżeństwa, a także całego społeczeństwa – bo jak można oczekiwać od dwóch nieszczęśliwych osób o niskim poczuciu własnej wartości, że stworzą silny związek, który jest podstawową komórką społeczną? Niedowartościowane jednostki tworzą potem niedowartościowane społeczeństwo, a lekiem na to niech będzie walka każdego człowieka o swą wartość, wówczas całe narody zaczną się zmieniać, wytworzą się nowe priorytety i świat wzmocni się w swych posadach.

Niedowartościowanie nawet pojedynczego człowieka może mieć globalne skutki, kiedy niedowartościowana jednostka tworzy pseudo-ideologie, i podziały: rasowe, narodowościowe. Dzieli ludzi na lepszych i gorszych, a stąd już tylko krok do wojny i rozpadu pokoju światowego. Niedowartościowanie prowadzi do psychicznej i fizycznej przemocy, agresji, samodestrukcji, dokuczliwości, uzależnień, oraz innych patologii, które doprowadzają do rozpadu więzi międzyludzkich. Cierpią na tym wszyscy dokoła, nie tylko ów niedowartościowany człowiek – bo w zasadzie taki jest cel człowieka, który ma niskie mniemanie o sobie – pognać innych na tyle, by czasem nie poczuli się lepsi od niego. Wcale ich nie będzie dowartościowywał – o nie! Będzie chciał stłamsić, bo tylko wobec pogrążonych osób czuje się mocny – tak słaby właśnie jest! Nie umie obracać się w towarzystwie pewnych siebie, dowartościowanych osób, chodzi mu o agresywne pogębienie innych, bo inaczej „poradzić sobie” z nimi nie potrafi.

Życie z takim człowiekiem staje się trudne do zniesienia. Nie szanuje sam siebie – więc jakim cudem będzie umiał uszanować innych? Rani na oślep, celowo zadaje ból – właśnie po to, by inni mogli posmakować udręczenia, przez które sam przechodzi. Rozwala wszystko po drodze, burzy ład i porządek, sieje chaos, bo tylko w ten sposób



– pośród nieustającej burzy, może się dowartościować – choćby zasługą „pierwszego burzyciela”. Nie rozumie, że inni potrzebują życia nie pośród burz, lecz w spokoju i łagodności. Bardziej dowartościowany partner nie jest w stanie tchnąć w „burzyciela” poczucia własnej wartości – bez wewnętrznej pracy człowieka nad samym sobą, nie jest możliwym, by „wlać” w niego to poczucie i w ten sposób go zaspokoić – jeżeli sam nie chce tego uczynić, nikt za niego tego nie zrobi.

Żal i poczucie porażki, które następują po rozpadzie małżeństwa, są jak otwarta rana na delikatnej materii uczuć. Ta rana ciągle na nowo otwiera się i krwawi, ból wlecze się jak smętny, szary towarzysz całymi miesiącami – jakby przykuty niewidzialnym łańcuchem i ma bardzo smutne oczy. Za każdym razem, gdy człowiek obraca się wstecz ma nadzieję, że go już tam nie ma, że może wreszcie odczepił się ze swym bólem, lecz gdy się ogląda, znów widzi swego smętnego, szarego przyjaciela i w jego smutnych oczach widzi pytanie: „Jak to mogło się stać? Jak coś takiego mogło mnie w życiu spotkać?” Jest to przewlekła żałoba po zabitych marzeniach, które człowiek musi uśmiercać i pochować w grobie niepamięci. Tak zapewne odczuwana jest żałoba po zmarłej ukochanej osobie, której dusza ulatuje w inną przestrzeń, ciało jest przenoszone

w oddalone miejsce, natomiast marzenia pozostają, wszędzie się czają, wyglądają z rogów pokoju i zamiast przynosić radość, niechcący przynoszą ból i rozpacz. Z ciężkim sercem ludzie muszą zabijać te marzenia, wiedząc, że to o czym marzyli, nie spełni się.

Uleczenia duszy szukałam w miejscach słynących z łask. Podróżowałam do Medjugorje i Łagiewnik, i w końcu wyczerpujący ból został ode mnie zabrany. Wtedy mogłam skupić się na innych, kreatywnych zadaniach.

\* \* \*

Minęło już kilka lat od powrotu z dalekich stron, gdzie zawiązywały się zręby mojej przyszłej rodziny. Rodzina, którą zawiązałam rozpadła się, a ja nigdy powtórnie nie zdecydowałam się jechać w tamte miejsca – bałam się, że niektóre uczucia mogły by mnie przerosnąć. Jednak ostatnio pomyślałam sobie: „Skoro jesteś taka pewna swojej wartości w teorii, to wypróbuj się w praktyce. Jeżeli pojedziesz i stawisz czoła wszystkiemu, to znaczy, że nie są to puste słowa i będziesz potrafiła utrzymać godność w każdej sytuacji”. Dlatego zdecydowałam kupić bilet na samolot przez Internet; wybrałam odpowiedni lot, wypełniłam wszystkie pola, wprowadziłam dane karty płatniczej i kliknęłam na opcję

„kupuj”. Pierwsze sekundy napełniły mnie przerażeniem – zdałam sobie sprawę, że nie ma już odwrotu od podróży, ale potem nauczona, co w takiej sytuacji mam robić – mianowicie wyobrażenie siebie tam w przyszłości razem z moją wartością, pomogło mi uświadomić sobie, że cokolwiek się stanie, moja wartość też tam będzie. To sprawiło, że po chwili pomyślałam: „A co mi tam! Cokolwiek się stanie, nic mi nie odbierze wartości!” Na monitorze pojawił się komunikat, że kupowanie nie powiodło się. Nie kupiłam biletu, ale podczas tych kilkunastu sekund akcji kupowania poczułam, że w mojej głowie ta podróż się odbyła – podróż, której trud nie polegał na pokonaniu dystansu, ale na pokonaniu lęku w mojej głowie.

Na prawdziwy test odwagi nie musiałam długo czekać, ani nawet go planować, pojawił się sam. Po chwili, gdy jechałam samochodem, zadzwonił telefon. Odebrałam go i z drugiej strony słuchawki odezwała się pani, która zapytała, czy przyjmę zaproszenie do telewizyjnego talk-show i podzielę się doświadczeniami na temat procesu unieważnienia małżeństwa, o które wystąpiłam do Sądu Kościelnego. Zgodziłam się, nagranie miało odbyć się za kilka dni.

\* \* \*

Kiedyś bezwiednie usiadłam przed telewizorem i oglądałam z dzieckiem bajki. Po obejrzeniu kilku bajek zauważyłam, że większość z nich zawiera fantazje o magii. „Jaki wpływ mogą mieć na rozwój dziecka?” – pomyślałam, przywołując własne odczucia już jako dorosłej osoby, też mającej do czynienia z podobnymi bajkami w dzieciństwie. Pamiętam historyjki o wróżkach, które opowiadali mi dorośli; rzeczywiście był etap, kiedy w nie wierzyłam – co więcej, kojarzyłam je pozytywnie, bo ich magia zawsze była przedstawiana jako narzędzie dobra. Ufałam dorosłym, nawet kiedy opowiadali takie bajki. Z czasem wiara we wróżki zniknęła, ale to nie był koniec problemu – pozostało skojarzenie, że wróżki to pozytywne postaci, a ich magia pomaga ludziom rozwiązywać problemy; iluzja „łatwiejszej opcji” – pstryk! – i już problem rozwiązany! Zderzenie z prawdą było bardzo bolesne i wysoko opłacałam ciężki błąd, polegający na szukaniu „szybkiej odpowiedzi”. Kiedy poszłam szukać „szybkiej porady i odpowiedzi” nie wiedziałam, że oto wchodzę do rynsztoka pełnego plugastwa. Rynsztoka pełnego kłamstw – małe, lepkie potworki, które chcą wniknąć do umysłu po to, aby go zniszczyć od środka – na tym polega wróżbiarstwo – na wypuszczeniu roju wrednych potworków, które wcale nie chcą pomagać – o nie! Ich celem jest sianie zniszczenia, chaosu, nieszczęść i nienawiści. Wysoką

osobistą cenę musiałam zapłacić za ten błąd i jedynym pozytywnym skutkiem pozostaje tylko to, że mogę innych przestrzegać przed potworkami czyhającymi na ofiary w salonach wróżek. Czyhają na ludzi, by wedrzeć się w ich umysły, tam zalegnąć swe rojenia i kłamstwa, pchnąć do podjęcia złych decyzji, zepchnąć człowieka z równej ścieżki i ostatecznie – zniszczyć go.

Teraz myślę sobie – po co ja tam w ogóle poszłam? Po co mi było iść i szukać prawdy – skoro ja tę prawdę już w sobie nosiłam! Każde tchnienie sumienia, przebłysk wewnętrznej szczerości jest już odpowiedzią... Każdy zew przynaglający nas do realizacji powołania – jest już odpowiedzią... Przecież miałam w sobie to wszystko, kiedy tam szłam! Miałam za darmo, nikomu nie musiałam płacić. Nie doceniałam, lekceważyłam... Każdy z nas ma w sobie prawdę, kiedy tam idzie... Wystarczy spojrzeć jej w twarz.

Nie ma takiej opcji, gdzie magia i czary służą dobru, jest to zawsze narzędzie zła. Dorośli wkładają w ręce bohaterów z bajek narzędzia zła i uczą dzieci konszachtowania się ze złem. Bajki powinny być praktyczną nauką dla dziecka, że świat jest rzeczywisty, praktyczny i oparty na dążeniu do dobra – jest głupotą tworzenie

postaci, które mają być dobre, a jednocześnie posługują się złem. Ze wszystkich bibliotek powinny być wyrzucone te toksyczne książki, które zatruwają umysły kolejnym pokoleniom i do niczego dobrego jeszcze nie doprowadziły. Odrealniają rzeczywistość i otwierają furtkę siłom zła, a ich obrzydliwość jest tym większa, że są kierowane na ufne, czyste, niewinne umysły dzieci.

Istnieje droga, która pozwala nam dołączyć do sił dobra, jest to coś tak prostego, a jednocześnie zapomnianego, że mało kto już pamięta, jaką siłę może mieć błogosławieństwo, wypowiedziane – dla kogoś, nad kimś, lub w czyjejś intencji. Potęga i siła błogosławieństwa przekracza ludzkie pojęcie – jest to wspaniałe otwarcie się na źródło miłości, które może wytrysnąć w naszym życiu. Poprzez proste pobłogosławienie i modlitwę wpuszczamy do swego życia promień dobra – dobro nie narzuca się, ono tylko czeka na nasze zaproszenie. Dobro nie kusi – ono nie potrzebuje reklamy. Błogosławieństwo zaprasza ducha miłości, aby przybył i działał na swój sposób.

Ostatnio ludzie popadli w modę na czucie przyjemności: przyjemne staje się w ich oczach od razu „dobrym”. Odrzucają gorzkie prawdy, bo nie są one dla nich przyjemne. Chcą czuć

przyjemność i nie chcą głębiej myśleć – dlatego nie domyślają się już, do czego to wszystko prowadzi...

Myślenie jest jak sito, potrzebne do oddzielania dobrych rzeczy od złych. Można łatwo zauważyć jak telewizja, gazety i inne media chcą skorodować nasze sita, by otwory akceptacji stawały się coraz szersze i łatwiej przepuszczały inne podawane nam śmieci. Po latach korozji sita myślenia, ludzie zatracają poczucie dobra i zła, popełniają błędy i mają problemy z podejmowaniem właściwych decyzji opartych na dobru. Po latach korozji może się okazać, że sito stało się zdezelowanym, przerdzewiałym rupieciem, które przepuści wszystko, co się w nim znajdzie. Potrzeba wiele energii i samozaparca, by utrzymać sito w dobrym stanie, szczególnie, że jest ono ciągle atakowane przez różne śmieci. Rozum – jeżeli ktoś go posiadał, nie jest dany raz na zawsze. Rozumność polega właśnie na wychwytywaniu i określaniu co jest dobre, a co złe – kto zaniedbuje tę funkcję – traci rozum. Jest to również asertywne odrzucanie tego wszystkiego, co szkodzi rozumowi, a kuriozum naszych czasów stało się to, że ludzie, których sito myślenia ma dziury przepuszczające wszelkie brudy i bzdury – oni właśnie oskarżają rozumnych o „ciasnotę umysłową”. Nie rozumieją, że rozumny człowiek nie chce

przepuszczać śmieci. Jest to zadbanie o swego ducha i stan umysłu – bo nie sztuką jest zadbać tylko o ciało: umyć je, nakarmić, odziać i utrzymywać z dala od zarazków. Społeczeństwo, w którym żyję jest dobrze wyedukowane w temacie higieny i zwalczania zarazków, a jednocześnie nie widzi, jak łatwo „łapie” i zaraża się błędami w myśleniu.

Sito krytycznego myślenia trzeba regularnie oczyszczać i zapobiegać gromadzeniu się osadów, bo niektóre jego rodzaje są lepkie i nie chcą się łatwo odczepić. Niektóre programy telewizyjne próbują precyzyjnie przecisnąć przez sita ludzkiego myślenia coraz więcej śmieci – czy pozwolę na to? To zależy od tego, na ile sobie pozwolę.

Niedawno przeczytałam artykuł o jednej gwiazdce pop, która wystąpiła na koncercie w perwersyjnym stroju. Po przeczytaniu artykułu zadałam sobie pytanie: „Kto jej to zrobił?” Młode osoby stawiające pierwsze kroki na scenie, często stają się marionetkami w rękach dorosłych i zgadzają się na warunki, wynikające z obustronnej chciwości. Tamten strój był raczej wytworem jakiegoś chciwego człowieka ze skorodowanym sitem myślenia, niż jej własnym wyborem; ma być przynętą – my rybami. Za uwłaczanie własnej godności kiedyś przyjdzie jej



zapłacić wysoką cenę, ale kto by się tam martwił o godność, kiedy ciało nęci, a publika szaleje? Lecz przyjdzie taki moment, że publika rozejdzie się do domów, makijaż się zetrze i człowiek zostaje ze sobą sam na sam – a to jest ta prawdziwa forma przebywania – szczerza aż do bólu i wielka w swym wyzwaniu: umieć być samemu ze sobą w dobrych relacjach. Tam w środku, każdy z nas ma wartość, która doprasza się godności i szacunku, jeżeli ich nie dostaje, wówczas wpada w smutek, objawiający się w postaci depresji.

Poza tym, narzucanie widzom tego rodzaju perwersyjności jest nie fair, gdyż ludzie mogą mieć zupełnie inne priorytety w życiu, a traktowanie ich jako tłumu głupców, których jedyną przyjemnością w życiu jest kopulowanie – świadczy jedynie o stanie umysłów u twórców takich widowisk.

Dziennikarze natomiast lubią się skupiać na wszelkiego rodzaju makabrze. Zła wiadomość, to dobra wiadomość dla dziennikarza: będzie o czym napisać, skomentować, poprosić o wypowiedź jakiegoś polityka (który też ma okazję dowartościować się „na wizji”). Dobre wieści są w znacznym stopniu ignorowane – dlaczego? Otóż dobra wiadomość może zawierać pochwałę na rzecz innej osoby, może pokazać ją w dobrym

świetle, lub nawet dojrzyć w niej bohaterstwo – ale to przecież dziennikarze chcą być bohaterami! Sami pozują więc na bohaterów akcji i zazdrośnie walczą o pozycje w rankingach, wyciągając ręce po kolejny „kawałek metalu roku”, a tymczasem sprawy ogromnej wagi stoją obok i w uniżeniu błagają o okruszek zainteresowania.

Dziennikarze to tylko ludzie – też lubią się dowartościować, chcą zabłysnąć u boku kogoś, kto słynie z szumnego stylu bycia i pokazywania się (czyt. dowartościowywania się). Dziennikarze i ich ulubieńcy poklepują się nawzajem po ramionach, szukając okazji do jeszcze bardziej nadętych, medialnych dowartościowań. Ulubieńcy dziennikarzy stroszą swe kolorowe piórka, pokazują z nadęciem jacy są ważni – więc w ich towarzystwie dziennikarze sami czują się ważniejsi.

Natomiast człowiek mający coś istotnego do przekazania, pozostaje osamotniony i mało kto interesuje się jego słowem. Dziennikarz uznaje tę osobę za mało atrakcyjną – nie dowartościuje się u jej boku, więc niedbale ją pomija.

Niewielu jest dziennikarzy, którzy umieją wczuć się w rytm planety; niewielu potrafi odczytywać znaki czasów i chce głośno o nich mówić. Mało jest takich, którzy potrafią dojrzyć łańcuchy

zdarzeń w szerszym znaczeniu, bo większość skupia się impulsywnie wokół jednorazowych wydarzeń, postrzegając je za ewenementy. Nie umieją patrzeć jednocześnie w niebo, na ziemię, w przeszłość i przyszłość – a otrzymaną w ten sposób wiedzę stosować w teraźniejszości. Niewielu jest dziennikarzy, którzy potrafią wyrwać się z kręgu, po którym krążą inni – jak ćmy wokół światła – tak większość dziennikarzy krąży wokół splendoru, zaszczytów i pieniędzy.

W medialnym świecie istnieje jeszcze inna charakterystyczna rzecz: chodzi o poklask dla udawania. Aktorstwo to zawód polegający na udawaniu i jest formą ekspresji artystycznej, gdzie widz ma doznać głębszych uniesień, oglądając grę (udawanie) aktora. Lecz gdy widzę na jaki piedestał wyniesiono granie ról, prawie mogę zatracić wiarę, że dobrze jest być sobą i nie trzeba chować twarzy za kolejną maską. W teatrze i kinie – tym fikcyjnym świecie – dzięki nakładaniu masek i udawaniu można zebrać wiele pochwał. Jednak prawdziwe życie nie toczy się na deskach teatru – w życiu fałszywe czyny prowadzą do bardzo fałszywego sukcesu, tylko prawdziwe czyny prowadzą do prawdziwego sukcesu.

Istnieje wiele rodzajów fikcji, które chcą natrętnie przysłonić Prawdę. Fikcja chce

rozpychać się w polityce, ekonomii, kulturze. Jest propagandą, parawanem z bibułki stawianym przez ludzi wierzących, że można zasłonić Prawdę. Z chęci doraźnego zysku rozpowszechniają kłamstwo i poddają w wątpliwość znaczenie odwiecznych zasad. Lecz Prawda jest jak gorejący ogień, który przepali każdą bibułkę, każdy parawan i propagandę, udowadniając raz po raz kolejnym pokoleniom, że naiwne są ich starania. Jednak ludzie nie uczą się na błędach przodków – wymyślają coraz to nowe fikcje, łudząc się, że ich ideologie mogą zastąpić Prawdę. Kolejne pokolenia tworzyły utopijne ideologie, a potem ich dzieci i wnuki były świadkami ich upadania we krwi, pożodze i wojnie. Prawda żyjąca nieprzerwanie w gorejących ludzkich sercach, raz po raz musi walczyć o siebie i obalać parawany. Prawda zawsze się obroni i dla człowieka najlepszym jest nie walczyć z nią, nie zakrywać jej, lecz zaakceptować ją. Przez to budujemy bezpieczną przyszłość dla siebie i naszych dzieci. Jeżeli dziś nasze pokolenie stawia parawany kłamstwa, kiedyś nasze dzieci i wnuki będą świadkami gwałtownego ich upadania – to my rozpętamy im wojnę. Sami zbieramy gorzkie owoce ideologii tych z naszych przodków, którzy służyli i hołdowali kłamstwu. Przez to, że podtrzymywali systemy z natury złe – nam obecnym zgotowali ten los.

Ludzie myślą, że „racja” jest czymś, co można przeciągnąć na swoją stronę. Że jest to coś na kształt elastycznej gumy i wystarczy mocno się postarać, by w końcu przeciągnąć ją na własną korzyść. Zbyt wielu polityków myślało sobie: „Moje arsenały karabinów i rakiet wystarczą, żeby mieć rację” Ilu ich już było? – takich, którzy wierzyli, że mogą przeciągnąć rację na swoją stronę za pomocą czołgów i bombowców? Racji nie da się przeciągnąć w żadną stronę – ona jest odwieczną opoką, która trwa w tym samym miejscu od zarania dziejów. Jest wzniesiona na fundamencie zasad i wartości, a jeżeli ktoś chce mieć rację, niech trwa przy tych wartościach – a wtedy nikt nie udowodni mu błędu – bo on zawsze będzie miał rację.

\* \* \*

Kultura masowa, szczególnie koncentruje się na promowaniu jednowymiarowego wizerunku człowieka, czyli: „młody, piękny i bogaty”. Takie „przykłady” są później wciągane do obiegu i postrzegane jako wzorce dla ogółu. Telewizja pracuje w marketingu, więc nie ukazuje obiektywnej prawdy o życiu. Za każdym z programów kryją się ludzie ze swoimi poglądami i interesami, i niestety, często mylą się w kwestii wartości człowieka. Który z

programów kładzie nacisk na wartość życia? – może jeden lub dwa na końcu listy, a jeżeli już mówi się o życiu w telewizji, to tylko wtedy, gdy ktoś zmarł, lub gdy życie jest zagrożone chorobą – czyli, gdy jest ryzyko utraty życia. Za mało jest doceniania życia w czasie teraźniejszym, okazywania mu szacunku tu i teraz. Większość programów telewizyjnych zajmuje się: rozrywką, kulinariami, polityką, domem, modą, turystyką, sportem – wszystko, co dotyczy korzystania z życia – a co o samym życiu? Jak dużo mówi się o duchu i pokarmie dla ducha? I przestańmy się oszukiwać – pokarm dla ciała nie nakarmi ducha! – duch potrzebuje swego duchowego pokarmu. Postrzeganie ludzkiej wartości w postaci świetlistej iskry, okazuje się być wspaniałym pokarmem dla duszy; nakarmiony w ten sposób duch jest mi w stanie ukazać ogromny potencjał – zyskuje siły, by rozpostrzeć skrzydła i poszybować ponad ludzkim rozumowaniem. Dawniej nie chciałam ducha karmić, chciałam tylko sterować nim na siłę: „Masz czuć to, masz czuć tamto..”. Duch, jeśli się go obdarzy dobrym pokarmem, w niesamowity sposób ukazuje swój potencjał.

Szczęście to przeżycie duchowe, podczas gdy przyjemność to doznanie cielesne. Czasami są postrzegane jako jedno i to samo – ludzie myślą, że przyjemność oznacza to samo, co szczęście.

Jednak prawda o nich jest całkiem inna: szczęście i przyjemność to dwie różne sprawy. Szczęście może istnieć tam, gdzie jest mało przyjemności i odwrotnie: nawet przy całym zalewie przyjemności, bywa, że brak jest szczęścia. Szczęście jest nieprzekupne i nie przyjmuje łapówek w zamian za siebie. Przyjemność można sobie kupić, ale szczęścia nie.

\* \* \*

Szczęście powiązane jest z miłością. Ale nie chodzi tu tylko o uczucie między dwojgiem ludzi – bo tak stereotypowo wygląda nasze pierwsze skojarzenie na dźwięk słowa „miłość”. W tym przypadku miłość, jako nastawienie wobec całej ludzkości, bez dzielenia na te osoby, które chcemy uszanować, a takie, którymi chcielibyśmy pogardzać. Są osoby, które wierzą, że kochać trzeba tylko męża/żonę, a w stosunku do innych można pozwolić sobie na pogardę. Człowiek biegnący po trupach do miłości i spełnienia w związku, biegnie na próżno. Za brak okazanego ludziom szacunku przyjdzie mu kiedyś zapłacić – nawet ceną miłości. Spłaci tyle miłości, ile sam zdeptał.

Miłość jest dynamiczną siłą. Lubi przepływać przez człowieka, a jednocześnie pozwala mu się

odczuć, przez co człowiek otwierający się na nią, staje się szczęśliwszy. Okazuje się, że poprzez postrzeganie świetlistej iskry, miłość wpływa w duszę i pozwala tej duszy odczuć siebie. Człowiek staje się kanałem dla strumienia miłości, która przepływa przez niego, biegnie dalej dla świata i przepływa przez innych w dynamiczny sposób. W tym momencie decydującym czynnikiem jest wolna wola człowieka: jeżeli próbuje on wskrzesić w sobie wolę, by te wartości widzieć – staje się współuczestnikiem nurtu miłości; lecz jeśli egoistycznie zablokuje swe „wejście” lub „wyjście” dla strumienia miłości – wówczas nie może ona przez niego swobodnie płynąć, a taki człowiek zaczyna odczuwać wewnętrzną pustkę, zgnęśnienie, nawet rozpacz. Miłość nadprzyrodzona nie jest wytworem rąk, ani umysłu ludzkiego, człowiek może stać się jedynie kanałem dla przepływu wyższej mocy miłości. Lecz czasem sam się na nią zamyka, nie chce pozwolić, aby ona przepływała dla innych i sądzi błędnie: „A czemu to niby mam być taki dobry dla wszystkich?” (i tu zaczyna się wyliczanka krzywd, która ma służyć za usprawiedliwienie dla braku dobrej woli).

Poprzez wizualizowanie wartości, człowiek staje się kanałem dla dynamicznego strumienia miłości – pozwala miłości wpływać do swego



serca, oraz wypływać dalej dla innych. Takie nastawienie jest o wiele bardziej budujące, niż tylko wybiórcze okazywanie szacunku i miłości. Krzywdą, jaką ludzie sami sobie wyrządzają, jest zamknięcie się na ten przepływ – zamykają się równocześnie na duchową wolność, nic więc dziwnego, że potem odczuwają duchowe ograniczenie i zgnęśnienie, nie zdają sobie sprawy, że oto właśnie zakręcili sobie „kurek” z dopływem miłości. Następnie mogą zacząć obwiniać innych: „Za mało miłości mi okazują!” – lecz to tylko dowodzi, jak bardzo chcą napełnić własne „zbiorniki”. Nastawieni na branie, nie chcą z siebie dawać. Niektórzy uważają, że mogą kupić miłość, a gdy okazuje się, że dużo wydali – a miłości nadal nie ma, obnoszą się z rozgoryczeniem: „Tyle dla nich zrobiłem! Tyle pieniędzy im dałem, kupiłem to i tamto, a tu nic w zamian!” Taka osoba nie widzi, że to co robiła, miało być raczej lokatą z oprocentowaniem, a nie bezwarunkową miłością.

Wiele młodych kobiet uważa, że ich gładkie ciała i uroda są gwarantem dla zdobycia mężczyzny, który następnie będzie im służył za dostawcę szczęścia i dowartościowania. Mężczyźni zaś chcą wypchanym portfelem zdobyć kobietę, która ma potem dawać im szczęście i utwierdzać ich w przekonaniu o wysokiej wartości. Marne to wszystko i marnie

się kończy. Miłość odkrywa się najpierw w sobie.

\* \* \*

Dostałam dziś maila z propozycją: „Zobacz, co ten rok ci przyniesie” – gdybym przeczytała te bzdury, ten rok zapewne niczego nie przyniósłby mi. Ludzie czytają horoskopy z ciekawości, bo chcą wiedzieć co ich czeka – pragniemy sukcesu i szukamy wskazówek jak do niego dojść. Ludzie myślą, że sukces i szczęście to są jakieś stojące słupy – trzeba tylko do nich dojść, bo one „gdzieś tam są”, a horoskop powie, w którym miesiącu dojdę do tego słupa, który gotowy już tam czeka. Sukces to nie martwy pomnik, do którego się dochodzi – sukces to wytwór naszych rąk – sami go sobie tworzymy – albo i nie.

Ludzie wierzą też w działanie talizmanów i amuletów. Przychodzi mi na myśl jedna kobieta, która gromadziła porcelanowe figurynki, mające za zadanie przywołać szczęście. Ustawiała je na półkach, czyniąc ze swojego domu ekspozycję – prawie muzeum, gdzie atencja okazywana eksponatom przewyższała tę, która była (a właściwie nie była) okazywana domownikom. Przy pomocy porcelany chciała złapać szczęście za nogi, ale widocznie porcelana słabo przyciąga szczęście – bo coraz więcej lądowało jej na

półkach, świadcząc o niespełnionych staraniach właścicielki. Oczy śmiejące się do porcelany, nie były już tak radosne dla domowników. Dla nich pozostawiały ochłapy uczuć.

Wiara w moc porcelany sprawiła, że kobieta sama zakręciła sobie kurek z prawdziwą miłością. Nie chciała słuchać, komunikować się, nie chciała niczego zrozumieć. Szczęście leży także w pełnych szacunku relacjach z ludźmi: rozmowy, słuchanie, wspieranie się nawzajem, to elementy takich relacji – musimy je budować, a nie zdawać się na przypadek.

Talizmany i amulety wprowadzają człowieka w pułapkę – jego wiara wpada w „porcelanowy” potrzask. A długofalowym skutkiem pokładania ufności w takich przedmiotach jest utrata rozumu. Podobnie jest z przesadami: przesąd to rodzaj wiary, że szczęście można osiągnąć za pomocą triku. Szczęście nie ma nic wspólnego z tanim trikiem, ponieważ jest duchem zbyt mądrym, aby dać się złapać w tak naiwną i głupią pułapkę.

Pierwszym krokiem do szczęścia jest zaprzestanie pościgu za nim i cofnięcie się krok wstecz – we własne wnętrze. Należy zobaczyć swą wartość, a następnie zadać pytanie: Kim jestem, czego chcę? Każdy z nas ma w środku

ziarenko talentów do rozwoju – one są już odpowiedzią, do czego jesteśmy powołani. Czy odpowiednio zająłeś się tym ziarnem? Przygotowałeś mu grunt i poświęciłeś czas? Może machnąłeś ręką: „niech rośnie co chce!” i pozwoliłeś we własnym wnętrzu rosnać byle chwastom? Może zaniedbałeś ziarno zupełnie, postrzegając ludzi z telewizji za lepszych i mających więcej szczęścia w życiu od ciebie? W rzeczywistości może być tak, że ludzie, którym zazdrościsz, na czas zatroszczyli się o własne ziarno, zaangażowali czas i energię, by coś z niego wyhodować, a teraz zbierają owoce ciężkiej pracy. A może czekasz, aż zjawi się „ktoś” i wykona całą pracę za ciebie? Zamiast czekać, aż ktoś zadba o ciebie – za ciebie – poświęć czas twemu ziarnu, a wcześniej czy później zbierzesz plon. Ziarno zostało powierzone tobie, a nie komuś innemu. Gdy wykonasz pierwszy krok, inni też pewnie dopomogą – zazwyczaj chętniej pomagamy tym, którzy sami chcą sobie pomóc.

\* \* \*

Poszukiwanie szczęścia nie jest dla niecierpliwych, a ci, którzy jednak wyciągają po nie zachłannie ręce, mogą co najwyżej dostać „po łapach”. Przychodzi mi na myśl sytuacja, gdy jechałam samochodem do oddalonego

miasta, na tej trasie można spotkać kobiety zajmujące się nierządem. Widziałam podjeżdżający tam samochód, potem następny. Jadąc dalej pomyślałam, że oto dokonało się zapewne kilka zdrad małżeńskich, kilka aktów destrukcji ludzi, którzy brali w tym udział. Jechałam i zastanawiałam się: „Czy coś takiego może pozostać bez konsekwencji? Przecież ci mężczyźni wrócą teraz do domów, do żon, a one pewnie nigdy się o tym nie dowiedzą”. Nie będzie żadnych następstw? Czy można odjechać sobie i żyć spokojnym życiem? Czym jest nierząd? – człowiek płaci drugiemu za wyżycie się na jego ciele. W tym wszystkim zapomina się o jednym – oprócz ciała, ta druga osoba posiada iskrę życia. Patrzenie tylko na ciało i tłumaczenie sobie, że „to nic takiego”, jednak pociąga za sobą konsekwencje. Znam mężczyzn, którzy czynili to w przeszłości – beznamiętnie wykorzystywali kobiece ciało i długofalowe skutki były takie, że potem sami znaleźli się w sytuacji, gdy zostali beznamiętnie potraktowani przez inną kobietę, którą szczerze pokochali, co doprowadziło ich do załamania. Tak jak kiedyś to oni wykorzystywali i druzgotali innego człowieka, tak potem sami poczuli się wykorzystani, opustoszeni i zdruzgotani. Nie rozumieją długofalowych skutków swojego zachowania; myślą, że to chwilowe wyżycie się, to jest to życiowe szczęście, po które można sięgać chciwymi rękoma, a potem

na dalszym etapie życia nie rozumieją, dlaczego czują się tak życiowo poturbowani – tylko szkoda, że sami nie pamiętają już, jak innych poturbowali, wyzywając się na ich ciele.

\* \* \*

Pomogłam kiedyś bezdomnemu człowiekowi. Spotkałam go zimą na drodze, gdy był głodny i chory. Kupiłam mu leki, zabrałam do domu, uprałam ubranie, nawet obciąłam mu włosy. Gdy wyjeżdżał, dałam mu trochę pieniędzy na drogę. Za kilka dni zadzwonił, a przez telefon dało się wyczuć, że był pod wpływem alkoholu – za pieniądze ofiarowane w dobrej wierze upił się. Zaczęłam się dogłębniej zastanawiać: „Jaki jest najlepszy sposób na niesienie pomocy?” Jeżeli ktoś nie chce sobie pomóc i wydzwignąć się z dołka – czy mam występować w roli tego, komu zależy bardziej? Czy muszę się rzucać w każdy rodzaj pomocy, jakiego się ode mnie oczekuje? – czy najpierw nie powinnam zastanowić się, co będzie najlepsze dla mojej – i innych wartości? W przeszłości często ulegałam różnym namowom ze szkodą dla siebie, tylko po to, aby usatysfakcjonować otoczenie; czułam, że dorośli ludzie obciążają mnie odpowiedzialnością za swe osobiste szczęście. Musiało upłynąć wiele czasu, bym zrozumiała, że nie mogę brać na siebie tej odpowiedzialności i

przez to doprowadzać do kolejnych obopólnych rozczarowań. Nie mogę nikomu „wlać do głowy” szczęścia, albo stać się maszynką spełniającą cudze wymagania. Mogę się tylko podzielić sposobem, a reszta zależy od nich samych.

Czasem, gdy nasza pomoc nie odnosi już żadnego skutku, pozostaje nam tylko cicha modlitwa za osobę, której chcemy pomóc – i tyle można dla tego człowieka zrobić. Zawierzyć go wyższej Opatrzności, która ma o wiele większą moc i mądrość niż jesteśmy w stanie sobie wyobrazić.

Ktoś, kto chce pomagać innym, najpierw musi pomóc samemu sobie, poprzez umocnienie wiary we własną wartość. W momencie gdy ujrzysz swą świetlistą iskrę, uznasz siebie za zbyt wartościową istotę, by inni traktowali cię niewłaściwie. Pojawi się naturalny protest: „Hej człowieku, wycofaj się! To nie twój teren”. Poprzez „teren” rozumiem moją przestrzeń osobistą, której zaczynam bronić przed inwazją. Jednocześnie staram się nie ingerować w czyjś teren, gdyż każdy człowiek ma równe prawo do prywatności. Gdy granice między „terenami” osobistymi nie są wyraźnie zaznaczone, ludzie popadają w wewnętrzne zagubienie, tracą tożsamość kim są i czego chcą. Przykładem

niech będzie wypowiedź kobiety, która zapytana: „Czego byś chciała?” – odpowiada: „Mój mąż chciałby...” Tułaczka po cudzych „terenach” pozbawia ludzi własnego schronienia w postaci osobowości. Wiele małżeńskich kłopotów wynika właśnie z braku poszanowania dla terenów osobistych – ludzie łamią granice prywatności małżonka, wchodzą z impetem w jego przestrzeń, depczą bez zastanowienia co popadnie, a potem pytają ze zdziwieniem: „O co ci chodzi? Przecież jesteśmy razem”. Bycie razem nie oznacza przyzwolenia na deptanie, a skutek takiego zachowania jest nieuchronny: druga osoba czuje się zdeptana. Każdy z nas hodzi z pieczołowitością coś na terenie swej osobowości, pragnąc spokoju i prywatności. Wierzę, że niezależnie od wieku i stażu małżeństwa, nigdy nie jest za późno, aby uczyć się szacunku dla wartości małżonka.

Innym aspektem życia w rodzinie jest wychowanie dzieci. Niektórzy rodzice lekceważą kształtujące się poczucie własnej wartości u swego dziecka; nie umieją tchnąć w dziecko tej wiary, więc może ono potem cierpieć z powodu niskiej samooceny. Inni rodzice natomiast przesadzają w drugą stronę i sprawiają, że dziecko zaczyna uważać się za pępek świata.



Dorosłość wcale nie gwarantuje dojrzałości, ani tym bardziej nie oznacza, że człowiek dorosły umie radzić sobie w kwestii poczucia własnej wartości – dla wielu jest to egzotyczny temat i nigdy się nad tym nie zastanawiali. Większość dorosłych ludzi wymaga powtórnego wychowania, gdyż nigdy nie wykształcili w sobie poczucia własnej wartości. Zależnione matki przenoszą kompleksy na swe dzieci „duszając” je i doprowadzając do rozpadu komunikacji. Zamiast utwierdzać dzieci w przekonaniu o ich wartości, one raczej chcą przygwoździć je do ramy swych kompleksów – wbijają w dziecko gwoździe po gwoździu, boleśnie raniąc jego rozwijające się talenty i psychikę. Je same ktoś już kiedyś tak potraktował, ktoś odarł je z godności, więc teraz one w zgodzie ze sobą – czy już nawet przeciwko sobie – robią to samo, doprowadzają do zadawania bolesnych ran – na oślep, mechanicznie i topornie. Żyją z dnia na dzień znieczulając się środkami uspokajającymi.

Praktycznie całe społeczeństwo musi wychować się od nowa – począwszy od dzieci, aż po osoby dorosłe. Z obserwacji wynika, że młodzi ludzie dość łatwo dają się nauczyć postrzegania własnej wartości i szybko przekonują się o dobroczynnych skutkach takiego sposobu na życie. Naturalnym instynktem chłoną tę wizję i od

wczesnych lat mogą kreować rzeczywistość na lepszych zasadach. Natomiast starsi ludzie mają w umysłach wiele barier, których rozbijanie fałszywie interpretują jako „zamach” na ich osobę, a wszelkie porady biorą za próbę sabotażu ich wydumanego przekonania o własnej wartości. Łatwo się obrażają nawet na wspomnienie, że mogą mieć zaniżoną samoocenę i reagują wręcz urażeniem na takie pytania. Łatwym jest dla nich omówienie charakteru sąsiada lub sąsiadki – lecz jeśli ma być mowa o nich samych – o ich poczuciu własnej wartości, rozmowa się urywa. Nie widzą jak wiele smutku wynika z tego braku – jak słabli stali się bez tej wizji. Niektórzy myślą, że majątek jaki sobie w życiu zgromadzili, teraz świadczy o ich wartości; a inni mówią wprost: „Ja nie mam żadnej wartości”. Nie dają się przekonać, że jest inaczej. Boją się zmian. Żyją w lękach rodzących się z kłamstwa, oddalają się od prawdy – a przecież prawda może ich wyzwolić.

\* \* \*

Jak okiem sięgnąć, dokoła widać przejawy warunkowego wartościowania – jednym z nich jest biadolenie. Biadolenie ma miejsce wówczas, gdy człowiek osądza drugiego wedle swej specyficznej ramy – jeśli ktoś do tej ramy nie

pasuje, naraża się na skierowane pod swoim adresem biadolenie. Osoba biadoląca czeka, aż drugi człowiek „dopasuje” się do jej ram – wtedy dopiero może przestać biadolić. Jeżeli wnikać głębiej w ten problem, to okazuje się, że biadolą niedowartościowani ludzie, którzy myślą, że to inni powinni się zmienić. Nie chcą wykonać dowartościowującej pracy nad sobą, myślą, że „wyrwą” to od kogoś. Biadolą, bo nie udaje się wyrwać.

Poza tym, biadolenie czyni ludzi głuchymi i ślepyimi na rzeczywistość. Jeżeli osoba traktuje biadolenie jako sposób na życie, raczej nie będzie chętna do zmiany poglądów na lepsze – bo może w istocie chce ona widzieć powody do narzekania. Być może taka osoba nie chce uwzględnić zmieniającej się rzeczywistości, żyje przeszłością, utwierdzając siebie tylko w przekonaniu, że świat jest taki, jak jej się wydaje. Jednak ludzie się zmieniają, lub przynajmniej próbują się zmieniać – tacy, jakimi byliśmy wczoraj, możemy już nie być dziś. Wydarzenia nas zmieniają – jeżeli ktoś zamyka się w pancerzu narzekania, nie zauważy tych zmian. W ten sposób rodzą się uprzedzenia, kiedy to niechlubne czyny ludzkie – nawet jeżeli są już w zamierzchłej przeszłości – nadal funkcjonują w umyśle narzekającej osoby. Ludzie z tak zwaną trudną przeszłością są szczególnie narażeni na

powstawanie stereotypów wokół siebie i często inni patrząc na nich widzą jedynie tę przeszłość – nie umieją spojrzeć na nich nowym, świeżym okiem (nie wspominając już, że sama zainteresowana osoba nie wie, jak wykrzesać nieco świeżego spojrzenia na siebie). Poprzez spostrzeganie wartości człowieka tu i teraz, okazuję mu szacunek – staje się to zaczątkiem dla tolerancji, widzę go w chwili bieżącej, a nie takim, jakim był na przykład dziesięć lat temu. Zdarza się, że patrząc na człowieka, którego ciało rzeczywiście wygląda charakterystycznie, od razu chcę osądzać go po wyglądzie. Lecz po chwili, gdy ujrzę przeblysł jego wartości, zaczynam odczuwać wstyd i zażenowanie – jakim prawem porywam się na takie osądy? – to nie jest moja sprawa. Przecież ten człowiek trzyma się i stara jakoś żyć – może po drodze utracił kształt i blask – ale to jego trud i jego los. I ostatnie czego mu potrzeba, to moje ochocze wywijanie młotkiem, aby wbić mu ostatni gwóźdź.

Zresztą cała ta kwestia związana z cielesnością, ciałem i jego atrybutami jest wysoce przewartościowana w naszych czasach – za dużo uwagi i znaczenia przywiązuje się do tego. I tu następuje paradoks: mimo, że temat cielesności jest przewartościowany – to ludzie i tak czują się niedowartościowani. A gdy są niedowar-

tościowani, to szukają sposobów, by się dowartościować – co z kolei może prowadzić do błędnych przewartościowań. I w ten sposób koło się zamyka. Odnoszę wrażenie, że ten krąg ciągle na nowo otwiera się i zamyka – jak zacięta płyta – bo wewnętrzny głód na poczucie własnej wartości, wcale nie zaspakaja się przy zalewie tematyki cielesności i powtarzaniu tego tematu po raz setny i tysięczny. Ludzie chcą się dowartościować, ale brną w ślepe uliczki, zwiedzeni ułudą, że dowartościować się można jedynie coraz bardziej wyrafinowaną zmianą na ciele. Stoją w kolejkach po zastrzyki paralizujące twarz i nie zdają sobie sprawy, że powinni raczej zatrzymać się, a nawet cofnąć o krok – we własne wnętrze i zmienić je, a nie to, co mają na zewnątrz. Współczesny człowiek nie zdaje sobie sprawy, że na każdą godzinę upiększania ciała, powinny przypadać nawet dwie godziny na upiększanie wnętrza. Lepiej skoncentrować się na wnętrzu – na reperowaniu dziur w poczuciu własnej wartości, niż na kosmetykach. Gdy przyjdą pierwsze efekty pracy, okaże się, że wszystkie inne drobnostki mają drugorzędne znaczenie, a najlepszym makijażem będzie nowa, pełna wiary w swą wartość twarz. O niektórych osobach mówimy, że mają to „coś” – nie muszą posiadać wybitnej urody, ale jednak mają coś, czym przyciągają innych. W moim odczuciu, jest to zaakceptowanie siebie, które

promienieje i przyciąga ludzi, również spragnionych akceptacji. Rozczulający bywa widok staruszek, które akceptują siebie i swój los z zadziwiającą prostotą – nawet jeżeli ich plecy są zniekształcone i ciało utraciło blask – kiedy cicho akceptują siebie, wydają się ciepłe i mają coś, co sprawia, że człowiek uśmiecha się do nich. Sprawiają wrażenie, że innych też zaakceptują z prostoduszną łatwością. Natomiast do niezbyt przyjemnych należą te sytuacje, gdy człowiek nie czuje się akceptowanym, gdy są piętrzone przed nim warunki, po spełnieniu których, dopiero może liczyć na gest życzliwości.

W obecnych czasach żyjemy według schematu: warunki do spełnienia + poprawa = szacunek.

Czyli dopiero po masie postawionych warunków i dokonaniu poprawek na człowieku, jesteśmy w stanie go uszanować. Ale w rzeczywistości ten schemat ma nikłe szanse powodzenia, gdyż ludzie często zawodzą tych, którzy nakładają na nich warunki. Robią na przekór, gdy czują, że wywierana jest na nich presja i w efekcie sytuacja raczej zakończy się konfliktem, gdzie żadna ze stron nie będzie chciała ustąpić.

Schemat powinien być stosowany w odwrotnym kierunku:

szacunek + docenienie wartości = poprawa.

Dopiero poprzez bezwarunkowy szacunek możemy zmieniać kogoś na lepsze. Jednak współczesne społeczeństwo wydaje się dość oporne w dawaniu od siebie „za darmo”, konsumpcja stała się nawykiem w myśleniu – podobno wszystko da się rozliczyć pieniędzmi. Ludzie myślą, że duchem też można kupczyć i że wszystko można zdobyć, jeśli tylko jest się bogatym. Myślą, że za pieniądze nabędą eliksir szczęścia, więc rzucają się w pogoń za pieniędzmi. Lecz świat materialny i świat duchowy występują niezależnie od siebie: ubogi człowiek może być bardzo bogaty duchowo – i odwrotnie: ten, kto zgromadził najwięcej majątku, niekoniecznie musi być bogaty na duchu i najszczęśliwszy.

Świat materialny pozostaje niezależny od świata duchowego i dobrze się dzieje wówczas, gdy człowiek utrzymuje równowagę w prowadzeniu obu wymiarów życia. Gdy równowaga jest naruszona i duchowi poświęcane za mało czasu, wtedy obniża się satysfakcja nawet ze zdobyczy materialnych – nic nie cieszy. Ktoś, kto zaniedbuje ducha, jednocześnie czuje, że coś w jego środku jest nie tak, więc chce zagłuszyć tę narastającą pustkę. W tym momencie machina komercji oferuje mu szeroki wybór „zagłuszaczy” do kupienia – po które łatwo

sięgać zagubionymi rękoma. Duch nie podporządkuje się naszym rozkazom lub zachciankom i nie da się przekupić. Niektórzy naiwnie myślą, że duch będzie dla nich pracował na żądanie, tak jak pracuje sprzęt kuchenny – ale duch miłości nie da się ujarzmić w ten sposób – to on chce nas poprowadzić. Chce pokazać nam nowe lądy, a my możemy powiedzieć: „tak”. Duch potrzebuje zaufania, otwartości i zgody człowieka na poprowadzenie się w przyszłość – a to dla wielu jest wizja pełna strachu. To oni woleliby dać Duchowi listę żądań do spełnienia – wydaje im się, że najlepiej wiedzą jak się uszczęśliwić – jakby sami byli stwórcami szczęścia i wiedzieli o nim wszystko. Duch często napotyka na rezerwę i bycie postrzeganym jako wróg, prawda zaś pokazuje co innego: to nie duch dobra i miłości jest wrogiem człowieka, wrogiem jest własny strach. Strach przed duchowością przypomina stalowe drzwi zamykające nas w celi dusznej samowystarczalności, a na tych drzwiach umieszczony jest napis: „Ciasno tutaj, ale po co otwierać drzwi i próbować czegoś, co jest tak nieuchwytnie i nieznanie – co na tym zyskasz? Co ci to da? Zostań tu, gdzie jesteś.” Każde drzwi mają wyjście i ktoś, kto zamyka się na coś – zamyka się na COŚ. Człowiek, zamykający się na duchowość, zamyka się na samego siebie, dlatego więc potem boleje: „Tyle wojen na



świecie, tyle zła!” – widzi dokładnie jak inni zamykają się w zaciętości – a robi to samo. Po drugiej stronie drzwi czeka dobry Duch, który nie będzie porywał cię na siłę – czeka na twoje „tak”. Gdy pozwolisz mu się poprowadzić, ukaże ci nowe lądy, tereny, o jakich nie śniłeś, lecz musisz się przygotować na różne nawierzchnie na drogach i ścieżkach, którymi cię poprowadzi: zabierze cię na szczyty gór po zwycięstwo, lecz najpierw poprowadzi cię może przez głębokie doliny, gdzie przetestuje twą siłę woli, zahartuje i przygotowuje na więcej.

Czasem postawi na twojej drodze przeszkody, jednocześnie podsunie najlepsze rady na pokonanie ich – zobaczy, jak z nich skorzystasz. Będzie się z tobą obchodził bez pobłażliwości, ale sprawiedliwie i z troską. Czasem sprawi wrażenie, że cię opuścił, ukryje się na chwilę, by sprawdzić, jak się zachowasz w chwili pozornego opuszczenia, wszystko po to, abyś Mu zaufał kompletnie i przekonał się, że On cały czas jest z tobą. Nauki, jakich będzie ci udzielał nie zawsze będą słodkie, wiele razy napełni cię goryczą, smakiem porażki i wyobcowania – wszystko po to, abyś dojrzał. On chce uczynić cię mądrym i silnym, dlatego wystawiać cię będzie na te wszystkie próby, będzie sprawdzał, czy nie cofniesz się wół drogi, a im dalej

będziesz szedł, tym więcej roztoczy przed tobą tajemnic i poczujesz, jak zbliży się do ciebie.

\* \* \*

Zauważyłam zmianę w podejściu do wielu spraw, także wzrastającą asertywność, jeżeli chodzi o rozwiązywanie problemów w bliższym i dalszym otoczeniu:

Po pierwsze, potrafię rozpoznawać własne uczucia i wiem, że są ważne. Jeżeli czegoś pragnę, chcę to spełnić, pamiętając, by nie działać w sprzeczności z własną wartością.

Następnie, daję sobie prawo do praktycznego działania. Zaczynam działać. Rozmowa czasem wystarczy, by rozwiązać dany problem, więc staram się nawiązać kontakt, porozmawiać i wyrazić swe zdanie. Ukryte dotąd emocje mają ujście w czynnym działaniu. Realizuję plany, buduję ścieżkę ku temu, by spełnić marzenia.

Jeżeli są trudności z wyegzekwowaniem moich praw, decyduję się na krok formalny.

Spośród metod, jakimi możemy posłużyć się w celu egzekwowania własnych praw, najlepsze są te metody, które działają w obrębie prawa, gdyż inne, mniej formalne metody – zemsta lub

złośliwość, zazwyczaj obracają się przeciwko mszczącej się osobie. Ważny jest sam pomysł na rozwiązanie problemu, najlepiej jeśli będzie to realistyczny krok, który nie ma nic wspólnego z zastraszaniem „przeciwnika”, bo zastraszanie tworzy tylko pogłębiający się cykl gróźb i nienawiści. W momencie, gdy dojrzę wartość osoby znajdującej się po drugiej stronie barykady, zyskuję energię do działania, ponieważ wiem, że nie działam ze szkodą dla tej osoby, jedynie przeciwko jej błędnemu czynowi. Z tego rodzi się determinacja podyktowana wyższą racją. Bez tego, łatwo dać się owładnąć wściekłości, dać się sprowokować, wpaść w histerię lub gniew, a to prowadzi do frustracji i żalu nad tym, że nie potrafiło się nad sobą zapanować. W efekcie, zamiast stawać się silniejszym, człowiek tańczy do muzyki, jaką mu zagrają. Ludzie, którzy nas irytują, też posiadają wartość – zdarza się, że denerwują innych z premedytacją, a nawet mają w tym niezdrową przyjemność widząc, że drugi człowiek traci godność w wyniku ich prowokacji. Warto w nich zobaczyć tę wartość.

Kolejnym owocem ujrzenia własnej wartości jest zwiększająca się pewność siebie. Jednakże, niekontrolowany rozrost pewności siebie może doprowadzić do pychy. Jak zatem nie dopuścić do powstawania u siebie arogancji lub pychy? Jak zapobiec temu, by moje „ja” nie rozrosło się

za bardzo i nie zaczęło deptać innego człowieka? Jest taka granica dla zdrowej pewności siebie i nazywa się „krzywdą”. Jeżeli moje czyny przekroczą tę granicę i staną się krzywdzące dla drugiego człowieka, wówczas będzie to oznaczało, że moim zachowaniem nie kieruje już zdrowa pewność siebie, tylko pycha.

\* \* \*

W ciągu kilku ostatnich miesięcy sama dowartościowałam siebie. Co więcej – dowartościowałam własną przeszłość, a także „na wyrost” dowartościowałam przyszłość. Ostateczny rezultat jest taki, że moja energia może być wreszcie skupiona na budowaniu terażniejszości. Dzięki temu, że pogodziłam się z przeszłością, nie muszę już wiecznie nad nią rozpaczać; także gdy zerknęłam nowym okiem w przyszłość, nie muszę się na wyrost zamartwiać tym, co się wydarzy – nie muszę się obawiać, że coś odrze mnie z godności.

Pierwszym krokiem w procesie dowartościowania było ujrzanie świetlistego symbolu mej wartości. Potem już naturalnie dojrzewały we mnie nowe uczucia, których pewnie w żaden inny sposób nie potrafiłabym doścignąć. Wcześniej rzucałam się w puste gonitwy za czymś, co miałoby mnie z zewnątrz

dowartościować, łudziłam się, że dopiero gdy dopnę jakiegoś celu – wówczas zyskam to poczucie osiągniętej wartości. Lecz tak nigdy nie mogło się stać, bo celów i ambicji było coraz więcej, mnożyły się zadania i wymagania, więc coraz trudniej było im wszystkim sprostać i przez to osiągnąć stabilne poczucie własnej wartości. Rozwiązanie było tak proste – zupełnie darmowe, kosztowało tylko trochę czasu, odrobinę woli i wyobraźni.

Pierwsze owoce same zachęcały do rozwijania idei – w sobie i na zewnątrz. Opór umysłów był wielki, lecz przykłady osób, otwierających się na ideę zachęcały do kontynuowania pracy, bo wiedziałam, że przyjdzie czas, kiedy ta idea rozrośnie się i zmieni świat – właśnie poprzez takie błyski w ludzkich sercach. O ile teraz jestem obiektem drwin i niewybrednych żartów – tak kiedyś w przyszłości pogląd ludzi na tę ideę będzie już właściwy.

\* \* \*

Wcześniej, znaczna ilość mojej energii życiowej była marnowana na nieustanne porównywanie się i sprawdzanie, jak plasuję się w rankingu ludzi „wartościowych”. Gdy teraz obcując z ludźmi skupiam się na wartości w nas obecnej – maleje mi ochota na dowartościowywanie się

i „udowadnianie” im czegoś. Gdy człowiek ma zaniżone poczucie własnej wartości, wtedy automatycznie wydaje mu się, że inni też go nisko cenią, dlatego ma tendencję by „na wyrost” coś ludziom pokazać, irytująco się zachowuje i maskuje – wszystko po to, by jednak nie wypaść słabo w ich oczach. Obawia się, że ludzie ujrzą go „nagim” – z odsłoniętą niską samooceną, więc chce zakryć się maską. Ale maska daje tylko pozory. Pozory, które wcale nie zmniejszają lęku, a otoczenie jest nadal postrzegane przez niepewną siebie osobę, jako zagrożenie. Niedowartościowanie nastawia człowieka negatywnie – nawet wobec życzliwych osób o szczerych intencjach. Kiedy wchodzę w świat duchowej równości – gdy widzę przebłyski iskier życia, przestaję się bać i negatywne nastawienie jakoś samo maleje. Dołączając do ludzi okazuję mimowolnie szacunek, a oni odwzajemniają go – w ten sposób człowiek zaczyna kreować swą nową jakość życia. Do tego potrzeba szczerości, bez dwulicowości polegającej na doraźnym szacunku teraz – i obmawianiu za plecami później. Wcześniej czy później fałsz wyjdzie na jaw i okaże się, że tylko marnowaliśmy czas na pozerstwo.

Kiedy koncentruję oczy na tym pozytywnym zjawisku, zaczynam widzieć coś dobrego w

każdym człowieku. Nawet jeśli ten człowiek wygląda srogo, staram się wychwycić jego wartość, co stać się może początkiem życzliwej relacji. Są ludzie, którzy nigdy nie nauczyli się szacunku i miłości – skąd więc mają wiedzieć, jak tryskać miłością i radością dla innych? Zamiast czekać na ich ruch, sami możemy wykonać pierwszy, który przecież nic nie kosztuje.

Jest pytanie, które powraca w komentarzach: „Dlaczego mam okazywać szacunek za nic? Nie chcę być ostatnim głupcem. A jeśli zaczną mnie wykorzystywać?” W świecie ducha, im więcej człowiek daje, tym więcej otrzymuje – i chodzi tu o rodzaj „przychodu” uczuciowego. Osoba, która bezinteresownie okazuje szacunek obcym ludziom, ciągle się wewnętrznie ubogaca – czyniąc to, pisze pozytywny scenariusz na własne życie. Jednocześnie przestaje być więźniem przypadku. Nawet jeżeli ten akt dobrej woli napotyka na ignorancję, wysiłek nie idzie na marne, ponieważ satysfakcja procentuje dla okazującego. Chcę widzieć te wartości, bez nadmiernego planowania jak się zachować, lub co powiedzieć – lepiej przeznaczyć energię właśnie na to, niż na planowanie „wrażenia” jakie chce się wywrzeć. Gdy ktoś usilnie stara się wywrzeć dobre wrażenie, staje się spięty, traci naturalność i traci „sztywnością” – w takich

warunkach ciężko mu będzie zrobić dobre wrażenie. Gdy oczyma duszy dostrzegam wartość u rozmówcy, pojawia się zaciekawienie tą osobą i druga strona chyba to wyczuwa, odpowiadając tym samym nastawieniem. Decyzja o uznaniu ludzkiej wartości – o ile jest podjęta – musi być dokonana raz na zawsze i ponawiana co dzień. Pomimo trudności wewnętrznych, dobrze jest wykonać ten budujący wysiłek, szczególnie w sytuacjach kryzysowych lub w obcowaniu z irytującymi nas ludźmi. Także przy wytyczaniu życiowych planów warto zdobyć się na chwilę wewnętrznej szczerości i odpowiedzieć sobie na pytanie: czy plan jest zgodny z tym, co mam w środku?

Wielką korzyścią z dostrzegania ludzkiej wartości jest możliwość dotarcia do prawdy. Mogę dostrzec prawdziwą osobowość ukrytą za maską, jaką człowiek nosi na twarzy. Nagminnie zakrywamy twarze maskami, które zakrywają prawdę o tym, co dzieje się w naszych umysłach – jednocześnie maskujemy się, by wyrzeć odwrotne wrażenie. Za maską kryją się kompleksy, traumy, niska samoocena. Na to wszystko nakładamy sztuczną maskę: arogancji, pychy, wyniosłości, agresji, lub udawanej życzliwości. Maski malują na twarzach wypaczone obrazy, czasem karykaturalnie



przerysowując to wszystko, co w człowieku jest błędem.

Istnieje skuteczne antidotum przeciwko maskom. Jeżeli przede wszystkim skupię się na wartości w drugim człowieku, wtedy jego maska przestaje mnie obchodzić, pomijam ją i docieram do istoty jego człowieczeństwa. Pomijam maskę, czyli nie daję się nabrać na fałszywe wrażenie, jakie ta osoba chce wyrzucić. Wysyłam niewerbalny komunikat: „Nie musisz się kryć, widzę jaki/jaka jesteś i widzę w tobie wartość, reszta to twoja sprawa”.

To bardzo ważne, aby pominąć maskę rozmówcy, dzięki temu nie daję się wciągnąć w „humory”, którymi ta osoba może się obnosić; na przykład fałszywa, bolesciwa maska, pomaga grać ofiarę, chce coś wymóc; groźne maski mają zastraszać. Kiedy widzę świetlistą iskrę w drugim człowieku, mniej się go boję. Patrzę na srogiego człowieka i widzę, że niekoniecznie musi on być groźny – widzę, że groźna maska na twarzy zakrywa tylko zagubienie, cierpienie, pragnienie akceptacji, albo jakieś krzywdy doznane w dzieciństwie. Widzę też więcej w kwestiach związanych z kulturą masową, na przykład: oglądając występ sławnej piosenkarki zastanawiam się nad jej intencjami – za luksusową maską też kryje się osobowość, do

której chcę dotrzeć, by poznać prawdę o jej intencjach. Jeżeli nie pozwalam oku być oszukiwanym przez cudzą maskę, docieram do prawdy i widzę szerszy kontekst widowiska: czy zawiera ono szacunek dla mojej wartości jako widza? Czy te osoby mają szacunek dla swej własnej – czy się nie ponizają? Czy występ ma dać ludziom do myślenia? – czy raczej wprowadzić ich w stan bezmyślności? Jeżeli nie widzę szacunku dla widza, czuję, że za maską „artysty” kryje się próżność i niemądra chęć dowartościowania się. Głupota działa destrukcyjnie. Twórcza jest tylko mądrość.

\* \* \*

Czasem gdy rozmawiam z drugim człowiekiem, widzę u niego brak przekonania co do własnej wartości; bywa, że jestem osobą, która widzi w nim wartość, podczas gdy on sam jej nie widzi. To daje dużo serdeczności, a także przestrzeń – dla nich i dla mnie. Daję im przestrzeń do bycia sobą, a wtedy naturalnie przychodzi mi łatwość, by także stać się sobą.

Zawsze istnieje pokusa szybkiego odrzucenia i potępienia – ale musimy pamiętać, że potępienie jest jak obosieczny miecz, który ma ostrza

skierowane w obie strony i może głęboko zranić również tego, kto takim mieczem wojuje. Wywijanie mieczem potępienia nie rozwiąże bolączek naszego świata, ale te bolączki powinny być raczej topione w ogniu bezwarunkowego szacunku i determinacji – bo akceptowanie ludzi nie oznacza przyzwolenia na ich złe czyny – jest to zdeterminowana próba oddzielenia ich wartości, od ich własnych błędów. Widzę, co w ludziach jest dobrem, a co jest chwastem zarastającym ich osobowość. Jest to możliwe do wykonania – po zgodę na tę decyzję nie trzeba stać w kolejkach, nie trzeba wypełniać formularzy i płacić za nią grubymi pieniędzmi – ona jest możliwa do wykonania tu i teraz. Pojawia się nowa szansa, nowy kierunek, który nie jest drogą nienawiści – bo droga nienawiści też kusi, aby na nią wstąpić.

Lecz jeśli ktoś nadal chce wartościować ludzi, dzieląc ich na lepszych i gorszych, musi wiedzieć, że oto właśnie wykupuje sobie bilet na szaloną kolejkę – jak w lunaparku, gdzie będzie przeżywał huśtawkę nastrojów: góra – dół; wywyższenie – poniżenie; lepszy – gorszy; euforia – rozpacz; radość – zazdrość. Jest to droga pełna zakrętów, wzlotów do góry i nagłych spadków w dół, a jeżeli myślisz, że twoje szczęście czeka za zakrętem, to okazuje się, że za nim czai się następny zakręt, oraz nagła zmiana

kierunku. Łatwo wtedy zgubić łączność ze swoim prawdziwym JA, łatwo się wypalić i popaść w nałogi. Wystarczyłoby jednak ponownie wejść w kontakt z samym sobą, żeby usłyszeć, co tak naprawdę jest dla człowieka ważne i dobre. Wówczas następuje zamiana kolejności: jeżeli dotąd żyłeś pod dyktando „zewnątrza”, to teraz ty stajesz się panem tego, co dla siebie wybierzesz z zewnątrz – bo to rzeczy mają służyć tobie, a nie ty im. Nie daję się już tak łatwo omamić wszystkiemu, co z pozoru wydaje się super rzeczą – zrozumiałam, że rzeczy mają służyć mnie, a nie ja im. Dlatego nie biorę wszystkiego, co się nasuwa, bo wiem, że i tak mnie to nie dowartościuje. Swoją wartość już znam, więc nie dam się złapać na dowartościowujące haczyki. Moja wartość jako człowieka liczy się ponad to, reszta to tylko dodatki. Proces dowartościowywania się jest procesem nauki, w którym uczymy się nowych zachowań. Zazwyczaj przebiega on czteroetapowo:

1. Był czas w twoim życiu, gdy żyłeś z niskim poczuciem własnej wartości, nie umiałeś się prawidłowo cenić, więc wynikały z tego różne życiowe problemy. Nie przychodziło ci do głowy, że można żyć z silnym przekonaniem o własnej wartości i nie wyobrażałeś sobie innej jakości życia; czekałeś, aż świat zmieni się

pierwszy, a wtedy też miałeś stać się szczęśliwy. Winą obarczałeś innych, którzy uparcie nie chcieli spełniać twoich oczekiwań – czekałeś, aż zjawi się ktoś lub coś, co napełni cię szczęściem – na próżno. Czekałeś aż „coś” cię dowartościuje. Do tej pory mogłeś stać się już zgorzkniały i przytłoczony porażkami, które przesądzały o twojej „malejącej” wartości. Samoocena zależała od sukcesów w życiu, a klęski burzyły wiarę w siebie. Wewnętrzna pustka domagała się wypełnienia, wtedy może rzucałeś się w wir ulotnych przyjemności, jednocześnie czując, że i tak nie cieszą na dłuższą metę. Szukałeś akceptacji pośród ludzi – sam nie potrafiąc siebie zaakceptować; cudze oczy traktowałeś jak zwierciadła, mające dać odbicie i potwierdzenie własnej wartości. Nie miałeś jeszcze tej wizji przed oczyma.

2. W następnej fazie przekonujesz się, że poczucie własnej wartości jest bardzo ważne i zauważasz swoje braki: brakowało ci pewności siebie, asertywności, odwagi. Zauważasz błędy, jakie popełniałeś do tej pory – to mogło być nawet okrutne zachowanie wobec siebie, łącznie z aktami samodestrukcji. Może próbowałeś się dowartościować w szkodliwy sposób? Jest to faza rozpoznawania błędów, otwierania oczu.

3. Teraz rozpoczyna się kolejny etap, w którym ćwiczysz wizualizowanie wartości w sobie. Pojawiają się nowe, zaskakujące uczucia, zdobywasz nowe siły, zwracasz się ku dobremu – więc sam zaczynasz czuć się dobrze. Prawda coraz mocniej do ciebie przemawia, a oko wyostrza się na fałsz. Zaczynasz czuć, że świat jest po to, by w nim żyć i nabierasz energii do życia. Nagle potrafisz ujrzeć świat w nowym świetle.

4. Z czasem postrzeganie wartości stanie się naturalne i częstsze, a wtedy podświadomie wyuczysz się pewnych reakcji, nastawień i uczuć, które wnikną w twoją osobowość i staną się integralną częścią twojego nowego charakteru. Z czasem wyrobi ci się całkiem nowy charakter – silniejszy i skuteczniejszy. Zauważysz, że twoje życie było przedtem ubogie, chaotyczne, że trwoniliś mnóstwo energii na bezsensowne dowartościowywanie się i w zasadzie nie będziesz chciał do tego wracać. Świetlista iskra będzie drogowskazem na nowe uczuciowe ścieżki, których wcześniej nie znałeś i nie miałeś pojęcia że istnieją. Zmiany objawią się na poziomie osobistym i w relacjach z ludźmi: w obrębie osobowości będzie to wzrost asertywności, przenikliwości, odwagi, wyostrenie oka na różne zjawiska; natomiast na poziomie relacji międzyludzkich będzie to

większa chęć do współdziałania, ujawniania swego zdania, empatia, życzliwość, tolerancja, wyrozumiałość – ale i większa śmiałość w stawianiu szlabanu „Stop”. Poczujesz, że wysiłek, który wykonałeś przynosi owoce; poprzez koncentrowanie się na pozytywnym zjawisku wzbogacasz siebie sam i stajesz się szczęśliwszym człowiekiem. W pewnym momencie poczujesz się już na tyle bogaty, że zaczniesz dawać z siebie innym. Gdy człowiek nasyci się wizją własnej wartości, wówczas maleje prawdopodobieństwo, że innych będzie chciał odrzucić z godności. O ile wcześniej okazywałeś ludziom szacunek „za coś”, teraz będziesz miał dla nich szacunek „za nic” – za to tylko, że istnieją. Stajesz się silniejszy i już nie pozwolisz wmówić sobie kłamstwa. Często nasuwasz sobie tę wizję przed oczy i w tym świetle wiesz, kiedy dla swej duszy możesz zyskać, a kiedy stracić. Życie nadal będzie przynosiło różne wyzwania, nieraz upadniesz, nieraz pewnie powiesz za wiele w przyływie gniewu, lecz życie z iskrą pozwala szybciej się podnieść, wybaczyć sobie i innym. Jest to proces ciągłej odnowy.

\* \* \*

Dziś zauważyłam zmianę w koncentracji – mogłam lepiej skoncentrować się nad czytaną książką, także podczas oglądania telewizji działało

się podobnie. Zadałam sobie pytanie: „Co sprawia, że mogę lepiej się koncentrować?” Przyczyna leży w sposobie spożytkowania energii życiowej. Jeszcze do niedawna mój umysł był ogarnięty różnymi troskami z przeszłości, a myśli powracały do bolesnych wydarzeń. Żyłam przeszłością, nie byłam w stanie radzić sobie z obecną chwilą; życiowy bagaż przytłaczał, radość zniknęła po drodze, a przybywająca ilość zmartwień nakazywała mi czuć się przybitą i zgnębiałą. Przyszłość również jawiła się jako źródło nowych zmartwień. W ten sposób – rozpięta pomiędzy przeszłością i przyszłością, nie miałam już sił i energii, aby radzić sobie z terażniejszością. Życie w czasie terażniejszym wymaga wiele energii, lecz gdy ta energia jest ciągle „zużywana” na dźwiganie bagażu nieukończonych wspomnień – wówczas zostaje już tylko tyle energii wyczerpanemu człowiekowi, aby w miarę bezkolizyjnie „prześlizgiwać” się poprzez chwilę obecną i sprawiać, żeby życie przebiegało w miarę bezboleśnie – bo i tak człowieka wiele już w środku boli. Żyjąc w ten sposób, człowiek nie ma sił, żeby „wziąć życie za bary”, lecz lękliwie obserwuje horyzont wydarzeń po to, by ominąć wszelkie przeszkody i nie przysparzać sobie dodatkowego cierpienia – tak wyglądało jego życie – tak wyglądało moje własne życie. Jednakże po tym, gdy cofnęłam się w przeszłość i obejrzałam



ją w nowym świetle, odzyskałam tę część energii, którą zabierał mi żal. Także po tym, gdy wybrałam się ze świetlistą wizją w przyszłość, odzyskałam tę część energii, którą zabierało mi zamartwianie. Kiedy myśli i energia życiowa powracają do mnie z przeszłości i przyszłości – pracują dla mnie na teraźniejszość. Właśnie to pozwala mi na lepszą koncentrację.

Czuję się pewniejsza, nie muszę się już „prześlizgiwać” przez życie, ukołam płaczące traumy, które do tej pory chciałam tylko na siłę wypierać ze świadomości. Ale nawet zepchnięte tam – na marginesie świadomości, one płakały dalej i dopiero teraz zrozumiałam, że odpychając je – odpychałam po kawałku samą siebie. Teraz na nowo wzięłam te kawałki siebie – oczyściłam je, dowartościowałam i wreszcie mogę zacząć je nieść przez życie z podniesionym czołem.

\* \* \*

Procesu uleczenia duszy nie można dokonać „na skróty”, czyli wmawianie sobie na siłę, że wszystko było i będzie wspaniale, jest zaprzeczaniem samemu sobie. Blokowanie też nie jest skuteczne – blokując lęki „na siłę”, tylko tracimy energię na walkę z samym sobą. Można to porównać do sytuacji z płaczącym niemowlęciem, którego matka zaczęłaby zatykać

sobie uszy, sądząc, że to rozwiąże problem dziecięcego płaczu – albo chciałyby zakrzyczyć dziecko, żeby go nie słyszeć. Zatykanie uszu i zakrzykiwanie nic nie da – płacz będzie trwał dotąd, aż jego przyczyna zostanie uleczona. Wewnętrznych traum nie da się zakrzyczyć, zapić, albo na siłę stłumić. By je uleczyć, trzeba jeszcze raz spojrzeć im w twarz – tym razem w nowym świetle. Gdy sama wykonałam ten krok i stawiałam czoła wspomnieniom, ku swemu zaskoczeniu – wybaczyłam sobie. Nigdy nie przypuszczałam jak samo-wybaczenie jest ważne, dopóki tego nie uczyniłam – stało się to spontanicznie i całkiem naturalnie. Gdy człowiek sobie przebaczy – nauczy się wybaczać innym, będzie bardziej hojny w wybaczeniu, bo może okazywać coś, czego ma w sobie dostatek. Kiedy wybaczyłam sobie, zaczęłam lubić siebie, a następnie mogłam lubić innych. Teraz widzę wyraźnie, że polubienie siebie, bardzo wpływa na relacje z ludźmi; gdy człowiek sam siebie lubi, wówczas łatwiej mu będzie polubić innych. To samo dotyczy akceptacji: im bardziej akceptuję siebie, tym bardziej jestem zdolna do akceptowania ludzi. Nawet tolerancja działa na podobnych zasadach: gdy toleruję siebie wraz ze swymi ludzkimi cechami, łatwiej mi będzie tolerować innych.

Człowiek zaczyna być zdolny do dawania tego wszystkiego – bo sam się tym napełnia.

Czasem blokujemy się na myśl o poniżeniu lub ataku, którego obawiamy się doznać, sądząc, że taka degradacja obniży naszą wartość w oczach społeczeństwa. Ta obawa gnębi od środka i w zasadzie konsumuje więcej energii, niż samo wykonanie kroku, którego tak panicznie się boimy. Będąc atakowanym lub osaczonym, warto ujrzeć wartość człowieka, który nam dokucza. Dzięki temu możemy unieść się ponad nienawiść i nadal czuć w sobie coś dobrego, a osobą, która robi sobie największą krzywdę jest ten, który ją wyrządza – posługując się nienawiścią, sam odczuwa ją dogłębnie. Nienawiść zazwyczaj niszczy tych, którzy się nią posługują. Niczyja nienawiść nie może mnie zniszczyć tak, jak moja własna – jeżeli zdecydowałabym się hodować ją w sercu.

\* \* \*

Współczesna porada: „uwierz w siebie” jest szeroko propagowana, ale w moim pojęciu jest zbyt ogólna i może dawać złudne wrażenie, że wszystko musi się udać. Wmawianie człowiekowi, że wszystko mu się uda, jest tak naprawdę robieniem mu krzywdy, bo przecież porażki są wpisane w los i jeżeli człowiek

uwierzy, że wszystko mu się uda – a potem jednak nie udaje się, to łatwo, by znów stracił wiarę w siebie. W dzisiejszym świecie ludzie uzależniają się od sukcesu. Lecz gdy zerwać etykietę ze współczesnego „sukcesu”, to okaże się, że wewnątrz kryje się wielki upadek. Dzisiejsze społeczeństwo niechętnie patrzy na zdystansowanych samotników, którzy mają cały ten „sukces” naszych czasów za nic – jest on największym w historii „sukcesem” w zagłuszaniu sumienia. Od zakończenia wojny wiele mówi się o holokauście, obozach koncentracyjnych i milionach ludzi, których tam zamordowano. Wiele się mówi i przestrzega, by historia się nie powtórzyła. Holokaust uznano za zamknięty rozdział. On nigdy się nie skończył – po wojnie ruszył na jeszcze większą skalę. Wojenny holokaust pogrzebał kilka milionów ludzi; współczesny – setki milionów. Tamten holokaust pozostawił po sobie obozy, ściany śmierci i świadectwa ocalałych – współczesny zostawia po sobie puste łona. Za wojenny holokaust obwinia się jedno państwo – a dziś? Każdy kraj w Europie ma na rękach krew holokaustu. W dobrobycie, luksusie, przy rozrywce i muzyce – trwa holokaust ludzi, których powołano do życia, lecz nie dano szansy się narodzić.

Dusze dzieci zamordowanych przez aborcję wo-  
łają do Boga o sprawiedliwość.

\* \* \*

Ludzie nie doceniają swej prawdziwej wartości i pędzą za byle marchewką do jaskini lwa – pędzą za mrzonkami, a gra toczy się o ich własne życie. Prawdziwy sukces polega na opowiedzeniu się po stronie sił dobra. Porażki są szare, smutne, gorzkie i bolesne, jednakże trud włożony w cierpliwe ich znoszenie i parcie do przodu przypomina pieczenie tortu urodzinowego: porażka za porażką, składnik do składnika, wyważanie, ubijanie, mieszanie, kształtowanie materii, która jeszcze nie nadaje się do podawania i trzeba długo pracować na pozytywny finał. W trakcie przygotowywania, bezkształtna masa nie przypomina jeszcze tortu – potrzeba na to czasu i cierpliwości. Piekąc, zastanawiamy się: „Kiedy wreszcie coś z tego wyrośnie? Czy na pewno robię wszystko jak należy? Czy będzie smakowało? – przecież liczy się smak i zawartość – forma i treść – czy osiągnę najlepszy rezultat? Jak długo to potrwa?” Wierzmy, że podejmowane działania są słuszne, lecz mimo to, coraz więcej sił i cierpliwości kosztuje każdy podejmowany krok. Proces dochodzenia do celu wcale nie musi przypominać noworocznej fety, może

dokonywać się w wyobcowaniu, samotności, nieraz o głodzie i zgrabiątych z zimna rękach. Czasem ręce i głowa są u kresu sił, a tu trzeba działać dalej, bo nie można zatrzymać się w pół drogi. Na dodatek, utrudzony człowiek słyszy kpiny otoczenia: „Na pewno ci się nie uda, nic z tego nie wyjdzie! Ile to już lat tak próbujesz i nic konkretnego ci jeszcze nie wyszło? Popatrz na innych – oni wiedzieli jak się w życiu urządzić, a ty tracisz czas – same porażki!” W ich oczach to jedno pasmo porażek – co natrętnie i z nieukrywaną satysfakcją wypominają przy każdej nadarzającej się okazji. Poniżają za to, że nie ma grosza przy duszy na jakimś etapie życia, dla nich wartość wyznaczają owe pieniądze, które powinien teraz mieć w kieszeni. Nie ma pieniędzy, więc go nie szanują. Wytykają mu, że nie zarabia. Nie rozumieją i nie chcą zrozumieć wagi zadania, jakie ów umęczony człowiek niesie na swym ciele i duchu. Odmawiają mu pomocy, a gdy widzą, że chwieje się z ubóstwa – tłumaczą sobie, że to nieudacznik.

Czasem trzeba być odepchniętym przez własną rodzinę, aby umieć dostrzec jedną ogólnoludzką rodzinę, w której nie ma podziału na „swoich” i „obcych”.

Mimo, że mało kto rozumie wagę naszego zadania, to cały czas trzymamy się nadziei, że

przyjdzie czas, gdy wreszcie okaże się, iż nasze działania miały sens. Robimy wszystko co do nas należy – najlepiej jak potrafimy. Wykonujemy zadanie miarowo, mozolnie, jednocześnie odpierając niezliczoną ilość ataków. Pieczemy ten sukces w wysokiej temperaturze zagorzałych ataków i widzimy jak powoli rośnie, nabiera koloru, kształtu i w powietrzu unosi się przyjemny zapach zwiastujący pierwsze osiągnięte cele. Następnie, po wyjęciu ciasta jest ono zbyt gorące, musi wystygnać, inaczej sami poparzemy się nieopanowanym konsumowaniem tego pierwszego sukcesu. Wreszcie, po ostygnięciu, wysma-rowaniu kremem i ozdobieniu, ciasto jest gotowe do spożycia – ale brak jeszcze tego, co na urodzinowym torcie jest najważniejsze: świece. Kiedy zapalona świeczka sukcesu stoi już na torcie, możemy ją zdmuchnąć i skosztować ciasto. Wszystko ma tutaj swoją kolej i czas. Dopiero po dokonaniu wszystkich mozolnych czynności możemy ukazać światu nad czym pracowaliśmy i jaki pożytek wynika z naszej pracy. Nieraz po wielu latach mozółu i cierpliwego znoszenia porażek, możemy skosztować sukcesów swej pracy. Sukces jest jak ta zapalona świeczka na urodzinowym torcie wieńcząca dzieło i dopiero na masie tortowej zyskuje swe specjalne znaczenie. Bez tortu, świeczka będzie tylko płomykiem, nikłym światełkiem, które nie da

pełnej radości solenizantowi i gościom. Lecz zdarza się, że ludzie nie chcą piec tortu – chcą tylko zapalać świecezki – mieć przebłycki sukcesu. Chcą odnosić olśniewające sukcesy i w tym celu rozpalają kolejne płomyczki, które nie dają nic wartościowego, są tylko krótkotrwałym błyskiem dla oka, lecz nie potrafią nikogo nakarmić i napełnić wewnętrznej pustki. Pojęcie sukcesu zostało sprowadzone do krótkotrwałego błysku, ale przecież tak naprawdę sukces jest podsumowaniem tego wszystkiego w co się angażowaliśmy i jaka była jakość naszych decyzji. Prawdziwy sukces polega na sprężeniu umysłu, podkasaniu rękawów, włożeniu rąk we wszelki znój i trud, po to, by dokonać dzieła – od jego początku, aż do samego końca – to już jest prawdziwy sukces. Dopiero wtedy jest na czym stawiać świeczkę, jest się czym dzielić i karmić.

Nie sposób oprzeć się w tym momencie spostrzeżeniom dotyczącym świata i sposobu, w jaki ludzie pieką sobie „torty sukcesu”. Wielu z nich nigdy nie kończy dzieła – zjadają surowe składniki, a na koniec czują się zde gustowani i rozczarowani; inni nawet nie chcą brać się za pracę, liczą na ślepy los i przypadek, czekają, aż ktoś im na tacy wszystko poda. Inni pieką byle jak, nie zachowują proporcji – lekkoduchy, które



mają chaotyczne ręce, w głowie „myślenie pozytywne”, a na koniec dziwią się, że wyszedł zakalec; znowu niektórzy dodają do swego ciasta całą masę niestrawnych składników, a na dodatek próbują zakłamać rzeczywistość: „Bierz, to nie jest takie złe”, a gdy poczęstowana osoba nie chce jeść – naraża się na historyczne oskarżenia bycia osobą zacofaną i nietolerancyjną wobec niestrawnych nowości; a inne osoby w ogóle nie wierzą we własne umiejętności i czują się niewystarczająco „dobre” by próbować coś stworzyć – wmówiono im na jakimś etapie życia, że są byle jacy, więc teraz czują się niegodni czegoś lepszego i dryfują w odmętach duchowej bylejakości. Trzeba umieć podzielić się wypiekiem z innymi, ale niektórzy pieką tylko i wyłącznie dla siebie – przejadają się, obrastając w kolejne warstwy egoizmu, które blokują ich własne ruchy. Inni tylko udają że pieką: przelewają z pustego w puste pod publikę, zachwalając swe niewidzialne składniki – których nie ma. Ale na szczęście są też i tacy, którzy z dobrej woli i własnego wyboru dzielą się sukcesem, karmią innych na miarę swych możliwości. Cisi służą Słowa – bez nich ten świat by nie istniał, bez nich ludzie zagłodziliby się na śmierć – na śmierć duchową.

\* \* \*

Oprócz usilnych prób „uwierzenia w siebie”, istnieje także presja, aby stać się „pewnym siebie”, co może prowadzić do kolejnych nieporozumień. Istnieje fałszywy stereotyp osoby pewnej siebie, która rzekomo ma zachowywać się głośno, ostentacyjnie, a nawet agresywnie. Stereotyp wypaczył się do tego stopnia, że wulgarność zaczyna być mylnie postrzegana jako atrybut pewności siebie. Wulgarność obnaża brak pewności siebie. Daje sygnał: „Nie jestem pewny siebie, więc przynajmniej będę udawał, że jestem!” Prawdziwie pewna siebie osoba nie powtarza bezmyślnie wulgaryzmów i nawet jeśli cały świat to czyni – ona ma na tyle asertywności, by podążać za zdrowym rozsądkiem, niż za tłumem. Czyli mówiąc w skrócie – taki człowiek jest dla siebie dobry. Ma szacunek dla własnej wartości, czuje siłę w środku i potrafi iść własną drogą. Siła człowieka nie leży w jego mięśniach ani agresywnej mowie – wewnętrzna siła leży w kontakcie z własnym duchem, a ten kontakt trzeba wypracować. Na pewno nie pomagają w tym ostatnie zdobycze techniki – istnieje coraz większy trend na zagłuszanie ciszy ducha. Firmy produkujące sprzęt do zagłuszania oferują coraz mniejsze i poręczniejsze gadżety, które można brać praktycznie wszędzie, a przez to zagłuszać swoje myślenie w coraz szerszym stopniu. Ludzie są okablowani, przykuci do urządzeń emitujących dźwięki, a to rzekomo ma

dawać im wolność. Okablowani, zagłuszeni, wprowadzeni w trans – nawet przepaść, nad którą stoją wydaje im się tylko obrazkiem – komputerową grafiką. Nie widzą niebezpieczeństwa – tak bardzo przywykli, że rzeczywistość „ktoś” interpretuje, ktoś im ją tworzy i podaje. Siła ducha leży w ciszy i naturalnych dźwiękach, bo nawet tysiąc decybeli nie wzmocni ducha; siła człowieka musi być odnaleziona wewnątrz – to we wnętrzu da się wyczuć delikatny głos, który podpowiada nam, co jest dobre, a co złe i jaka jest nasza życiowa ścieżka. Trzeba wręcz wyciszyć dźwięki wokół siebie, żeby usłyszeć ten wewnętrzny głos – to może być zew, skryte pragnienie, pogodzenie się ze sobą, odkopanie prawdziwego „ja”, lub po prostu głos sumienia. W ciszy można prowadzić wewnętrzny dialog: zadawanie pytań i otrzymywanie odpowiedzi – od Ducha wprost do naszego ducha – czysta forma komunikacji. Jest to otwarcie się na wyższy rozum i chęć porozumiewania się z nim. Większą moc ma słowo wypowiedziane w duchu do Boga, niż słowo wypowiedziane do człowieka.

\* \* \*

Porady: „uwierz w siebie”, albo „bądź bardziej pewny siebie”, są niemożliwe do wykonania na żądanie. Przypominają wznoszenie budynku na

gruncie, bez fundamentów. Każdy fundament – mimo że ukryty pod ziemią – gwarantuje stabilność budynkom i nikt kto poważnie myśli o budowaniu bezpiecznego domu, nie będzie wznosił murów na samej ziemi. Czy zagłębianie się w grunt i tworzenie fundamentów jest stratą czasu? Stosując tę analogię do świata duchowego – czy stratą czasu jest inwestowanie energii we własne wnętrze? Na pewno nie.

Jeżeli chcesz stać się osobą pewną siebie, zwróć się ku wizji nadprzyrodzonej wartości, którą w sobie nosisz. Wyobraź ją sobie jako iskrę błękitnego światła, a zobaczysz, że pewność siebie zjawi się sama – jest to nieprzekupna cecha, która nie przyjmuje pieniędzy w zamian za siebie. Wymaga tylko trochę czasu i skupienia – to przecież nic nie kosztuje. Prawdziwa pewność siebie pokłada ufność w dobru, nie w złu. Musimy wiedzieć, w czym pokładamy ufność: jeżeli pokładałabym ufność w pieniądzu, skończyłabym zapewne jak głuchy i pusty pieniądz; jeżeli ufałabym rozwiązłości – otrzymałabym to, do czego rozwiązłość prowadzi; gdybym natomiast uciekała się do brutalności, zebrałabym jej żniwo. Ludzie uciekają się do tych metod, a gdy w następstwie upadają, wołają w rozpacz: „Ja też mam uczucia! – czemu nie widzicie we mnie czło-

wieka!?” – lecz w rzeczywistości, to sami najpierw zapomnieli o swym człowieczeństwie.

I muszę pamiętać, że wszyscy mamy tę samą wartość, niezależnie od tego, czy mi się to podoba, czy nie. Przez krótką chwilę nie chciało mi się widzieć w ludziach tej wartości – chciałam nasycić się wizją tylko mojej własnej. Lecz wykonałam ten pozytywny krok i jego owoce przerosły moje najśmielsze oczekiwania: widzę otaczające nas dobro i czuję, że świat nie jest taki zły, mogę w niego pójść i spełniać marzenia. Czuję przestrzeń i wolność, aby stać się sobą, oraz energię, by walczyć o siebie. Widzę te wartości wszędzie, co jest zjawiskiem bardzo podnoszącym na duchu.

\* \* \*

Rozmawiając niedawno z jedną kobietą odniosłam wrażenie, że przywiązuje ona nadmierną wagę do swego wyglądu, traktując go jako bazę dla poczucia własnej wartości. Uroda dość szybko przemija – opieranie się na jej walorach przynosi więcej szkód, niż pożytku. Prawdziwe piękno leży w duchu, który prześwieca przez twarz. W kontaktach międzyludzkich, bardziej podnosi na duchu życzliwość, która emanuje z człowieka, raczej niż jego pozbawiona zmarszczek twarz. Wiele

współczesnych twarzy daje przekaz: „Musiałam sparaliżować mięśnie, by pozbyć się zmarszczek i byś ty patrząc na mnie poczuł się dobrze”. Lecz czy naprawdę czujemy się dobrze patrząc na czyjąś sparaliżowaną twarz? Jest to przykład na to, jak fałszywa baza dla poczucia własnej wartości doprowadza ludzi nawet do samo-sparaliżowania się. Gdy widzę własną wartość, czuję, że jestem na właściwej ścieżce wiodącej do źródeł poczucia własnej wartości, pewności siebie, akceptacji, szacunku, a nawet miłości.

Wcześniej gnałam przez życie rzucając się na wszystkie strony, próbując udowodnić sobie i innym, że posiadam wartość. Już nie muszę tego robić, więc zaoszczędzona w ten sposób energia jest spożytkowana na inne – bardziej kreatywne zadania. Nastąpiła zmiana w spożytkowaniu energii życiowej: z marnowania jej – do kreatywnego korzystania z niej.

Człowiek posiada zasób różnych talentów, czy będzie je rozwijał, zależy także od jego pewności siebie. Jeżeli posiada zdrową pewność siebie, jego talenty mogą się rozwijać. Świetlista iskra przysparza pewności siebie i wyzwala nową kreatywność. Nowa kreatywność, która jednym pozwoli na wzniosłe akty twórczej ekspresji, a innym na codzienne, proste czynności, które

wymagają podjęcia decyzji w zgodzie z własną wartością. Jest to kreatywność, która wyrywa człowieka ze zwykłych ram i prowokuje go, by spojrzeć na szerszy horyzont wydarzeń. Ta nowa myślowa kreatywność poszerza horyzont widzenia, gdzie teraźniejszość splata się z wiecznością.

\* \* \*

W idealnej wizji świata, każdy człowiek zna swą wartość, widzi ją, czuje i szanuje – czyli szanuje siebie. Widzi wartość innych osób, tych z bliska i tych z daleka. Ludzie wiedzą jak są cenni – przecież noszą cząstkę Boga w sobie! Prawda triumfuje, majestatycznie zdobywa serca i ukazuje nowe lądy, bogate zasoby miłości, dobra i pokoju.

\* \* \*

Jak pisałam wcześniej, dostałam propozycję wzięcia udziału w telewizyjnym talk-show, którego tematem miało być unieważnienie ślubu kościelnego. Przyjęłam tę propozycję, bo czułam, że powinnam podzielić się doświadczeniami, oraz miał to być test odwagi: „Czy będę na tyle odważna, aby publicznie rozmawiać na te trudne tematy?” Rzeczywiście był to wielki test odwagi i asertywności, ale w innym sensie niż początkowo sądziłam.

Gdy przyjechałam do stacji telewizyjnej, od razu mi narzucono, że powinnam wystąpić pod innym imieniem, przebrać się, nałożyć perukę i umalować się tak, aby nikt mnie nie rozpoznał. Przez dwie godziny opierałam się intensywnym namowom, wedle których nie było niczym strasznym przebrać się w ten właśnie sposób i ukryć swą prawdziwą tożsamość – namowy stały się wręcz natarczywe. Tłumaczyłam moje motywy, wyjaśniałam, że nie dam z siebie zrobić chochoła, ale stanowisko redakcji i prawnika stacji było nieugięte. W celu nagrania programu miałam być zredukowana do roli gadającego ciała – czy to tylko o pieniądze chodziło, a nie o prawdę? Po dwóch godzinach perswazji oznajmiono mi, że nie ma szans na występ bez kamuflażu i muszę podjąć ostateczną decyzję. Przez głowę przebiegła mi myśl: „Dobrze, spróbuję z tym przebraniem – może efekt nie będzie aż tak żałosny, jak mi się wydaje?”

Kiedy weszłam do pokoju charakterizaterek, posadzono mnie na krześle przed dużym lustrem, a jedna pani wzięła perukę z półki i założyła mi ją na głowę. Do dyspozycji był cały asortyment peruk: ciemne, jasne, długie, nawet jakieś krótkie cięcie po męsku. Patrzyłam na swój zmieniający się wygląd w lustrze i czując ucisk peruki na głowie, gorączkowo zastanawiałam się, czy tego



właśnie chcę. Pani upomniała mnie, zupełnie tak, jak upomina się dziecko: „Ale jeśli pani będzie miała taką minę, to pewnie, że nic się nie spodoba!” W tym momencie miałam dość – próbowano zmienić mi wygląd na siłę i jeszcze nakazywano, jak mam się z tym czuć. „No i jak?” – zapytała pani, jednocześnie nakładając mi perukę o długich blond włosach. „Peruka jest bardzo ładna, włosy są długie i gęste... Ale to nie ja...” Wstałam z krzesła i opuściłam pokój, gdy za moimi plecami wymieniano właśnie porozumiewawcze spojrzenia.

Był to spory test odwagi i asertywności. W przeszłości zdarzało mi się działać wbrew swoim zasadom, tylko po to, aby zadowolić innych. Lecz tym razem obroniłam się – nie zdradziłam siebie dla cudzej wygody. Wyszłam z budynku bez żalu; spakowałam torbę do auta i odjechałam. Będąc właśnie w Krakowie, pojechałam do Łagiewnik. Po niedługiej modlitwie wyjechałam stamtąd z lekkim sercem i radością.

\* \* \*

W trakcie pisania tej książki doszłam do ważnego wniosku: Życie nie musi być trwaniem od przypadku do przypadku, nie musi być biernym dryfowaniem. Można ścisnąć w dłoniach wiosła – choćby nawet były małe lub połamane i płynąć

– bywa, że nawet pod prąd, ale jednak w obranym kierunku.

Przekonałam się też, że to, czy Kocham i uznaję ludzkość może być kwestią decyzji, a nie przypadku. Mogę to zrobić na zasadzie zdecydowania, że od tego momentu będę widziała w ludziach wartość.

Ale czy to łatwe? – Na pewno trudno to zrobić i tak żyć?!

Cóż... Trudno to się dopiero żyje – nie zrobiwszy tego...