

**OAT** | Ośrodek
Apostolstwa
Trzeźwości**Dwumiesięcznik
Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości
im. ojca Benignusa Jana Sosnowskiego
Trzeźwymi Bądźcie nr 2z/2018****Dwumiesięcznik wydawany przez
Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości
im. ojca Benignusa Jana Sosnowskiego
Warszawskiej Prowincji Braci Mniejszych
Kapucynów****Adres redakcji**05-170 Zakroczym,
ul. Bł. Honorata Koźmińskiego 36
tel. 22 785 22 08, fax. 22 785 23 25
e-mail: oat_xl@wp.pl, www.oatzakroczym.pl**Redagują**Adam Michalski OFM Cap (redaktor naczelny),
Tadeusz Pulcyn (zastępca redaktora naczelnego)
oraz współpracujący z redakcją: Joanna
Bronikowska, Paweł Gondek OFM Cap, Mirosław
Jankowski OFM Cap, ks. Zbigniew Kaniecki,
Agnieszka Król, Aldona Michalska, Piotr Wardawy
OFM CapRedakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych,
zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych
tekstów. Materiały zamieszczane w piśmie mogą
być przedrukowywane i omawiane z powołaniem
się na źródło.**Opracowanie graficzne i skład**

Jakub Augustyn

Zdjęcie na I i IV str. okładki

Br. Adam Michalski OFM Cap

DrukWydawnictwo Drukarnia Ekodruk
30-663 Kraków, ul. Wielicka 250
www.ekodruk.eu**Numery kont Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości:**32 80110008 0030 0300 0332 0001
powyższe konto dotyczy wpłat za prenumeratę,
przedpłaty za pobyt itp.

05 80110008 0030 0300 0332 0002

z dopiskiem „REMONT”; dotyczy wpłat-ofiar
na remont starego ośrodka

nakład: 3500 egz.

Cena: 7,50 zł.

ISSN 0867-3136

**Pismo współfinansowane przez Państwową
Agencję Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych**

Kochani Czytelnicy

Nie tak dawno obchodziliśmy Boże Narodzenie, świętowaliśmy Nowy Rok, a wraz z nimi – jak zawsze – przyszły życzenia i obietnice składane bliskim i samym sobie. Noworoczne postanowienia zmiany. Schudnę, przestanę pić, palić, znajdę czas dla żony, męża i dzieci. I wiele podobnych. Cieszy nas możliwość zostawienia starych przywar za sobą, wciąż mamy nadzieję, że to, co przyjdzie, będzie nie tylko inne, ale przede wszystkim inne w znaczeniu lepsze. *Nowy ty, nowy ja*, grzech daleko za nami i tylko dobry Bóg w nas i przy nas.

Upływa trochę czasu i znowu borykamy się z szarą rzeczywistością, i *nowe* powoli, z upływem miesięcy, staje się stare i oswojone. My osławiamy się z myślą, że może kolejny rok coś zmieni w nas i naszym życiu, bo tym razem to jeszcze nie dajemy rady.

A ja chcę dziś podzielić się z Wami dobrą nowiną, powiedzieć każdemu, kto stracił bądź traci nadzieję na zmianę, że każdego dnia po przebudzeniu przychodzi *nowe* – nowe życie, kolejna szansa, niezniszczalna nadzieja. Budzimy się rankiem, otwieramy oczy i wszystko, co było wczoraj, co nas boli, rani i smuci jest tylko przeszłością. Mamy przed sobą kolejny dzień, nasz i tylko nasz czas, nasze tu i teraz. Czas Boga, czas radości, czas dla Oblubieńca i bycia z Nim. Jego królestwo jest na wyciągnięcie ręki, a jakby tego było mało, to On sam mówi do ciebie, do mnie: *Ty człowieku jesteś moim oblubieńcem, chcę zaznać radości bycia z tobą, nie chcę jej sobie odmawiać.*

Walka z uzależnieniem dla każdego, kto ją podejmuje, oznacza cierpienie, pot i łzy. Wielki trud i wyrzeczenia. Nauczyliśmy się, że to, co cenne, kosztuje i wymaga pokonania wielu przeszkód. I to z pewnością potrafimy doskonale – cierpieć.

Tym razem nic nie musimy robić, nie musimy cierpieć.

Dzisiaj proponuję, aby to cierpienie przestać w sobie pielęgnować. W zamian pozwólmy sobie na prostotę radości bycia z Bogiem; radość modlitwy, kontemplacji i zostawienia za sobą wszystkiego, co możemy zostawić, by być z Bogiem blisko. Nie proponuję ucieczki od bólu i kłopotów, zapraszam do podjęcia ryzyka zaufania Jezusowi, oddania Mu absolutnie wszystkiego. Zapraszam do ryzyka opowiedzenia o Nim światu. O wszystkim, co nam uczynił.

Spytacie – i co dalej? Dalej będą działać się cuda, przyjdzie *nowe*, które przerasta nasze wyobrażenia, bo to będzie *nowe* Boże, a nie nasze wycierpiane, wypracowane ludzkie nawrócenie.

Pozwól sobie na bycie szczęśliwym, bądź blisko z Tym, który chce intymności z nami, twojego i mojego współczującego serca, jakkolwiek tę intymność pojmujesz. Pozwól ogarnąć się miłości, która rozdaje się innym ludziom.

Bez tego wszystkiego *nowe* życie, *nowy* Ty i *nowy* ja to tylko piana. Jeśli podejmujemy decyzję o pójściu za nowym, trzeba nam wiedzieć, od kogo, od czego chcemy się oderwać, co zostawić, a do kogo przyłgnąć. Ta walka starego człowieka z nowym to proces, który trwa przez całe nasze życie, wciąż i wciąż od nowa.

Wiesz już, kim jest ten nowy, którego wybierasz i kim jest ten stary, którego porzucasz? I dlaczego chcesz tak, a nie inaczej?

Psychologia powie, że nowy człowiek jest duchowo dojrzały, zintegrowany. Że potrafi rozpoznawać swoje uczucia, korzysta z wiedzy, którą uczucia niosą ze sobą, realizuje wartości, które uznaje i w które wierzy. Dla nas ważne w tej wiedzy jest to, że integrować nie znaczy likwidować starego. To oznacza zaakceptować siebie, swoją historię i całe swoje człowieczeństwo z jego jasnymi i ciemnymi stronami. To znaczy także akceptację własnych potrzeb i odpowiedzialność za to, w jakim stopniu i w jaki sposób te potrzeby zostają zaspokojone.

Można jeszcze sporo napisać o tym, co znaczy być *nowym*, co oznacza *nowe* życie. O poszanowaniu prawdy, o walce z uzależnieniami, o cierpieniu i miłości, otwartości i odwadze. O wyrażaniu i powstrzymywaniu gniewu.

Jestem przekonany, że to wszystko w Tobie jest, Drogi Czytelniku. Bez względu na sytuację życiową, zawiłe drogi, którymi podążasz, uzależnienia, z którymi walczysz, Bóg złożył w Tobie wielki i niezniszczalny kapitał. Masz to wszystko, czego Ci potrzeba, a jeśli jeszcze czekasz na kolejny Nowy Rok, aby zacząć się zmieniać, aby zacząć od nowa żyć, jeśli czekasz na kolejne zmartwychwstanie Chrystusa, to niepotrzebnie.

Odwagi! Zaufaj. Każdego dnia stajesz się nowym człowiekiem.

Br. Adam Michalski OFM Cap

Co wybierzesz, zależy od Ciebie

Przez ostatnie osiem lat przebyłam bardzo długą drogę od hasła „nie żyłam, żyjąc” do rzeczywistości: nowa, cała JA „żyję nowym życiem”, oddycham głęboko i spokojnie pomimo burz wokół mnie, nierozwiązanych spraw, kłopotów urzędowych, konsekwencji starego życia.

Pomimo „bagażu” z przeszłości z odwagą wchodzę w nowe, pojawiające się sytuacje i tematy. Zaczęły rozwiązywać się moje kłopoty, domykać się zasze sprawy. Wszystko dzięki terapii, mityngom, pracy z dwunastoma krokami AA, rekolekcjom ignacjańskim, medytacji, spotkaniom w Zakroczymiu na dniach skupienia, pracy w wolontariacie. Zbudowałam siebie na nowo.

Na spotkaniach grup samopomocowych regularnie czytamy dwanaście kroków i dwanaście tradycji, natomiast bardzo rzadko słyszę obietnice AA, nawet w ostatnim czasie w ogóle, a szkoda, gdyż mocno wsparły mnie do pozostania na drodze, którą obrałam. Świadczenia innych osób, które wspominały ich treść, podając przykłady, jak spełniły się w ich życiu, dawały mi nadzieję, że mnie to również spotka. Dzięki temu odpychałam zwątpienie i podejmowałam kolejne działania na etapie swojego zdrowienia, szukałam i próbowałam. Nie zrażając się czekaniem.

Chociaż na początku mojej drogi zdrowienia treść obietnic AA była abstrakcyjna, odległa i nawet drażniła mnie, jednak zapadły mi w pamięć, były paliwem dla mojej nikłej nadziei. Dziś wracam do nich z wdzięcznością i pozwolę sobie przedstawić je poniżej, ponieważ najbardziej trafnie określają zmiany, jakie zaszły w moim życiu i we mnie po 8. latach pracy nad sobą.

Oto one - obietnice AA:

1. Już w połowie drogi zadziwią nas osiągnięte rezultaty - poznamy nową wolność i nowe szczęście.
2. Nie będziemy ani żałować przeszłości, ani „zatrząskować” za nią drzwi.
3. Pojmujemy sens słów „pogoda ducha” i zaznamy spokoju.
4. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, dostrzeżemy, że i z naszego doświadczenia mogą skorzystać inni.
5. Zniknie uczucie bezużyteczności i pokusa rozczulania się nad sobą.
6. Bardziej niż sobą zainteresujemy się bliźnimi.
7. Zniknie egoizm.
8. Zmieni się cały nasz stosunek do życia.
9. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną.
10. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązać.
11. Nagle zaczniemy pojmować, że Bóg czyni dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić.

Czy są to obietnice bez pokrycia? Sądzę, że nie. Urzeczywistniają się czasami szybko, czasami wolniej, ale zawsze materializują się, jeśli nad nimi pracujemy. I tak idąc drogą ku poznaniu i pokochaniu siebie, polubiłam swój smutek i zaakceptowałam brak wdzięczności za życie. Bóg uwolnił mnie od żalu za stracony czas i za wybory moich Rodziców. Zaczęłam skupiać się na tym, co mogę zro-

bić tu i teraz. Nauczyłam się być dla siebie troskliwym, dojrzałym rodzicem, wymagającym i jednocześnie czułym. Zaczęłam używać swojej empatii również w stosunku do siebie, nie tylko do innych.

Pamiętam wszystkie nieodpowiedzialne zachowania, pamiętam wewnętrzne cierpienie i drogę do samouniżenia przez alkohol. Pamiętam ego-

**PRZESTAJĘ LĘKAĆ
SIĘ BŁĘDNYCH DECYZJI.
ZOBACZYŁAM W BOGU
MOJEGO SOJUSZNIKA
I PRZYJACIELA.
JEDNOCZEŚNIE STAŁAM
SIĘ PRZYJACIELEM
DLA SIEBIE I INNYCH.
KONTAKT Z NIMI
USKRZYDŁA MNIE,
WIDZĘ W NICH
FIZYCZNIE BOŻĄ ŁASKĘ,
KTÓRĄ OBDAROWAŁ
MNIE BÓG OJCIEC.**

Fot. Br. Adam Michalski OFMCap



istyczne myślenie, że jestem ciężarem tego świata i lepiej, żeby mnie tu nie było. Pamiętam wizyty na izbie wytrzeźwień.

Jednocześnie pamiętam decyzję o podjęciu trzeźwego życia, pamiętam pierwszą spowiedź, chęć poprawy i żal za grzechy. Pamiętam rozmowy z terapeutką, uwolnienie od żalu. Pamiętam, kiedy zapragnęłam wybaczyć sobie, Rodzicom i Bogu. Dzięki mówieniu i słuchaniu na mityngach, rozmowom z terapeutką, przyjaciółmi oraz dzięki modlitwie odeszedł wstyd, złość, żal - nastąpiło wybaczenie i akceptacja przeszłości. Dzielenie się doświadczeniem, że można odbić się od dna, nadało sens cierpieniu, które przeszłam. Czuję się silniejsza i mogę ufać sobie.

Dzięki nabyciu umiejętności troszczenia się o siebie, poprzez dostrzeganie swoich potrzeb i oczekiwań - jednocześnie nauczyłam się zaspokajać je w zdrowy sposób. Co spowodowało, że przestałam zawieszać się na innych i zabiegać o akceptację, przestałam skamleć o miłość. Innym daję od siebie tyle, ile mogę i chcę ofiarować. Praca w wolontariacie nauczyła mnie m.in. cierpliwości i odporności.

Zapraagnęłam kontaktu z Bogiem osobowym, więc zaczęłam Go szukać. Czytając Pismo Święte, rozważania, tłumaczenia - odnalażłam swoją tożsamość Dziecka Bożego. Moi Rodzice przekazali mi ciało, lecz ducha dał Bóg - miłość doskonała i jedyna moc życiodajna. Moment przeniknięcia tej prawdy do serca był moim przebudzeniem, zmartwychwstaniem za życia. Zaczęłam ufać, że Bóg chce mojego dobra i szczęścia. Im mocniej ufam i modłę się, tym częściej przychodzą odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Przestaję lękać się błędnych decyzji. Zobaczyłam w Bogu mojego sojusznika i przyjaciela. Jednocześnie stałam się przyjacielem dla siebie, a za tym pojawili się w moim życiu przyjaciele w Bogu i duchu, skarb, którego bardzo pragnęłam. Kontakt z nimi uskrzydla mnie, wi-

dzę w nich fizycznie Bożą łaskę, którą obdarował mnie Bóg Ojciec.

W moim przypadku sprawdziło się powiedzenie: uczyni krok, a resztę wesprze sam Bóg. Tak było m.in. z moimi sprawami urzędowymi i zaszłością finansowymi - analizując sytuację pod kątem zasobów, jakie miałam na dany moment, pogodziłam się, że do końca życia będą się za mną ciągnęły. Jednak wytrwale zawierzałam i robiłam swoje. Bóg przysłał do mnie człowieka, który wyciągnął do mnie pomocną dłoń - po prostu pojawił się, a ja wiem, że został wymodlony.

Każdy punkt z obietnic AA spełnił się w moim życiu, przestałam się śmiertelnie do życia za życia. Trudności były, są i pewnie będą. Jednak zmieniło się moje podejście, traktuję je jako sprawy do załatwienia. Mam pogodę ducha i przestałam spieszyć się, lękać, że z czymś nie zdążę.

Moja recepta na szczęście i godne życie:

- rano pomodlić się, zaprosić Jezusa do wspólnej wędrówki przez dzień,
- zrobić coś dobrego dla siebie i swojego zdrowienia (rozwoju),
- zrobić coś dla drugiego człowieka (dać uśmiech, okazać zrozumienie, podać chusteczkę - nie muszą to być od razu czyny wielkie, altruistyczne),
- wieczorem zrobić 15. minutowy rachunek sumienia z powyższych punktów, czy wypełniłam je i jak wypełniłam,
- podziękować Bogu.

Kolejność punktów jest ważna i celowa, zaczynam od siebie, ponieważ, jak nie zadbam o siebie, nie będę miała siły zadbać o innych.

Tak wygląda moja historia w telegraficznym skrócie. Na koniec przeczytajcie ponownie obietnice AA, czyż nie spełniły się?

Wybrałam życie i nie żałuję. Co Ty wybierzesz, zależy od Ciebie, Bóg czeka na Twoje TAK.

A.M.

Czuje się powołana i posłana

NA JEDNYM Z PIERWSZYCH MITYNGÓW AL-ANON USŁYSZAŁAM, ŻE DZIĘKI PROGRAMOWI 12. KROKÓW MOJE ŻYCIE ZMIENI SIĘ O 360 STOPNI. PRZYJĘŁAM TĘ WIADOMOŚĆ Z NIEDOWIERZANIEM. DZIŚ, PO PONAD ĆWIERĆ WIEKU PRACY NA PROGRAMIE 12. KROKÓW WIEM, ŻE TO PRAWDA, KTÓREJ DOŚWIADCZYŁAM I NIEUSTANNIE DOŚWIADCZAM.

Moje nowe życie dla siebie, Boga i bliźnich stało się fascynującą przygodą. Otrzymałam szansę na doczesność bez bólu istnienia, ze świadomością, że pełnia życia zawiera wszystko: radość i smutek, ciekawość i odwagę do wyzwań, do zmian.

W momencie kiedy znalazłam pomoc w Al-Anon, moja kondycja życiowa była bardzo słaba. Choroba współuzależnienia rozwinęła się bardzo. Byłam osobą przytłoczoną problemami, z którymi sobie nie radziłam. Każdy dzień był walką o przetrwanie, osiągnięcie wielkim wysiłkiem. Miałam świadomość przegranej osoby, która zmierza w dół. Bałam się, że tracę zmysły, że zachoruję psychicznie. Szczególnie tak zwane białe noce były moją udręką. Całe godziny leżałam i obmyślałam strategię moich działań, które miały być skuteczne. Niestety, coraz mniej mogłam czynić własnymi siłami.

Tak naprawdę ten stan pozwolił mi wreszcie uznać bezsilność i szukać pomocy.

Trafiłam na grupę Al-Anon i dowiedziałam się, że jestem chora i sama potrzebuję pomocy. Usłyszałam, że powinnam zająć się sobą, a nie moim pijącym mężem. To był dla mnie szok, ale patrząc na osoby, które to mówiły – były pogodne, wiarygodne – uwierzyłam. Pojawiła się nadzieja i stała się zachętą do pójścia tą drogą. Drogą do nowego życia – jak się niebawem okazało.

Na początku powoli, lecz pewnie, jeden raz w tygodniu jeździłam 60 km do Warszawy na mityngi. W moim mieście nie było wtedy

takich spotkań. Zmieniała się moja świadomość, świadectwa idących drogą 12. Kroków wskazywały na szansę lepszego funkcjonowania, radzenia sobie. Bardzo potrzebowałam pomocy i uchwyciłam się programu jak „tonący brzytwy”. Bardzo szybko dotarło do mnie, że jest to droga ratująca życie.

Moje życie „wisiało na włosku”, a dzięki Bogu i ludziom spotkanym w Al-Anon nie umarłam. Pojawiła się radość, wdzięczność za skuteczną pomoc, ciekawość, fascynacja programem i jego owocami. Wspólnotę postrzegałam jak rodzinę, w której czułam się bezpiecznie i byłam rozumiana (tak długo szukałam tych wartości). Częściej i w różnych formach (złoty, konferencje, mityngi otwarte, rocznicowe, Dni Skupienia, terapia w Strzyżynie) korzystałam ze spotkań wspólnotowych.

**MOIM DOŚWIADCZENIEM
STAŁA SIĘ PRAWDA ZAWARTA
W ZDANIACH: „MOC
W SŁABOŚCI SIĘ DOSKONALI”
I: „BÓG NIE POWOŁUJE
UZDOLNIONYCH, ALE
UZDALNIA POWOŁANYCH”.**

Przynależność do wspólnoty Al-Anon dawała poczucie mojego udziału w tworzeniu jedności, wspólnych celów, służbie innym, uczestniczeniu w programie formacji. Nie musiałam już być samowystarczająca. Mogłam korzystać z pomocy innych, a przede wszystkim pomocy Siły Wyższej – dla mnie osobowego Boga.

Relacja z Bogiem, jako owoc rozwoju duchowego, najbardziej

wydobywała mnie z kręgu współuzależnienia. W poczuciu miłości, opieki, wsparcia, pomocy Osoby wszechmocnej i kochającej mimo wszystko, uzyskiwałam przestrzeń do wzrostu. Czułam, że mam siłę i odwagę do tego, abym stała w prawdzie i wyzbywała się tego, co mnie zniewala i osłabia. Przyjaźń z Bogiem stawała się źródłem miłości do siebie i bliźnich, gotowości do spotkania ze światem bez lęku. Inspiracją do przekraczania swoich wad, sięgania wyżej, do wolności.

Nadal kontynuuję wędrówkę w nieznanie, w odkrywanie prawdy o sobie, ale z nieustającą nadzieją na lepsze, mądrzejsze życie własne i w służbie dla innych. Pragnę dzielić się tym, co sama otrzymałam z łaski Boga. Praca nad sobą stała się moją pasją, źródłem szczęścia, spełnienia i akceptacji. Każdego dnia mogę wybierać w wolności i czynić dobro. Czuje się powołana i posłana. Najwięcej mogę zdziałać w moim codziennym życiu. Przeżywam wdzięczność za to, że bardzo trudny etap mojej ziemskiej drogi – z chorobą alkoholową – był powodem szukania pomocy. Bóg ze zła wydobyl dobro. Moim doświadczeniem stała się prawda zawarta w zdaniach: „Moc w słabości się doskonali” i: „Bóg nie powołuje uzdolnionych, ale uzdalnia powołanych”.

Przeżywam pokój w tym, co robię. Mimo problemów i przeszkód, jakie niesie codzienność, moje życie jest radosną wędrówką do Domu Pana.

Wdzięczna Al-Anonka

Odczuwam radość i wdzięczność

MOJE NOWE ŻYCIE ZAWDZIĘCZAM JEZUSOWI, RELACJI Z NIM. GDY POWIERZYŁAM MU TRUDNE DOŚWIADCZENIA, W KTÓRYCH BYŁO DUŻO NIEPOKOJU, LĘKU, NIEUFNOŚCI, ON POWOLI WNIKAŁ DO MOJEGO SERCA I MOICH MYŚLI.

W trudnym momencie, nie mogąc liczyć na nikogo bliskiego, zdałam sobie sprawę, że został mi tylko Jezus. Pozwoliłam Mu, aby mną kierował i dokonywał zmian. Podsuwał mi myśli i rozwiązania; wskazywał, gdzie mam się udać i co zrobić. Dosłownie prowadziłam z Nim dialog, słyszałam Jego odpowiedzi na zadawane Mu pytania. To były naprawdę cuda.

Gdy Jezus wnikał w moje życie, łapałam oddech i starałam się być coraz bliżej Niego. Czułam się wtedy nie tylko silna psychicznie, ale również fizycznie. Silne stawało się moje ciało i coraz zdrowsze były moje myśli. To powodowało, że życie stawało się coraz bardziej bezpieczne. Przestałam bać się bezsilności. A kiedy odczuwałam bezsilność w jakiejś sferze mojego życia – natychmiast powierzałam się Jezusowi, aby ją uzdrawiał. Bezsilność była dla mnie sygnałem, że nic nie mogę zrobić bez Jezusa, że tylko On jest w stanie mi pomóc, jeśli na to pozwolę.

Nauczyłam się błogosławić trudne sytuacje i relacje z ludźmi. Przynosi mi to pokój ducha. A oddając wszystko Jezusowi i Duchowi Świętemu, zachowuję wewnętrzny pokój; potrafię dostrzec sedno moich problemów i znajduję ich rozwiązanie.

Bardzo często rozmawiam z Jezusem. Traktuję Go jak swojego Przyjaciela. Opowiadam mu o wszystkich swoich trudnościach i jakie emocje przeżywam. Staję wtedy w prawdzie przed Nim i jednocześnie oddaję to na Jego Chwałę. Usłyszałam kiedyś w sobie, że moje trudności mam oddawać na Jego Chwałę. Oddawanie Chwały Jezusowi to otwieranie się na Jego miłość i łaskę – na nowe życie przepełnione miłością i pokojem.

Zrozumiałam, że to, czego Jezus oczekuje od nas, to – przeżywanie radości każdego dnia na 100%. Dla-

tego mimo deszczu za oknem – w moim sercu świeci słońce. W moim sercu gości miłość Jezusa i wypełnia je całe. Wtedy towarzyszy mi radość i wdzięczność, i poczucie szczęścia. Doświadczyłam tego również we Wspólnocie Odnowy w Duchu Świętym – mimo trosk i niepokojów nie odczuwałam ich ciężaru. Czułam lekkość, siłę wiary i zaufania: któż, jak nie Bóg – czuwa nade mną.

Do niedawna żyłam z poczuciem krzywdy. Nie miałam umiejętności stawiania granic moim krzywdzicielom, ale też samej sobie. Nie było to dla mnie łatwe. Okupiłam to przeżywaniem przeróżnych destrukcyjnych emocji i zbyt wolnym uwalnianiem się od bycia w roli ofiary. W końcu doszło do mnie, że modlitwa i proszenie Jezusa o rozwiązywanie spraw nie da wiele, jeśli nie będzie działania i podejmowania decyzji z mojej strony. To działanie i modlitwa przynoszą owoce w zdrowieniu.

Wiara w Jezusa pogłębiła się u mnie poprzez dzielenie się swoimi świadectwami. Na początku mojej drogi wstydziłam się nimi dzielić, bo uważałam, że nie zasługuję na uwagę. Gdy usłyszałam od animatorów, że dzielenie się powoduje wzrost wiary, też zaczęłam dawać świadectwo. I przekonałam się, że to jest prawda. Moja wiara pogłębiła się, Jezus jeszcze bardziej włączył się w moje życie.

Nauczyłam się powierzać Bogu moją pracę, radości, trudności i wszystkich moich bliskich. Zapraszam Jezusa do siebie i ogłaszam Jego Królestwo, ogłaszam, że teraz to On jest moim pracodawcą i opiekunem.

Bardzo często mam dyżury nocne i dzięki powierzaniu się Chrystusowi zobaczyłam, że noce w pracy są o wiele łatwiejsze do zniesienia. Inne koleżanki mają jakieś trudności, a ja nie mam. To się nazywa pomoc z góry.

Pewnego razu mój brat udzielił mi bardzo dobrej rady. Powiedział mi, abym powierzyła swoje sprawy również Matce Jezusa – Maryi – przez

modlitwę na różańcu. Od tamtej pory zaczęłam przemadlać sprawy, które były nie do rozwiązania, na różańcu. Skutek zawsze jest pozytywny. Teraz nie rozstaję się z różańcem. To moja modlitwa, która przynosi nie tylko ukojenie, ale też konkretne rozwiązania – co i jak robić w łączności z Jezusem i Jego Matką.

Magda DDA

DO NIEDAWNA ŻYŁAM Z POCZUCIEM KRZYWDY. NIE MIAŁAM UMIEJĘTNOŚCI STAWIANIA GRANIC MOIM KRZYWDZICIELOM, ALE TEŻ SAMEJ SOBIE. OKUPIŁAM TO PRZEŻYWIANIEM PRZERÓŻNYCH DESTRUKCYJNYCH EMOCJI I ZBYT WOLNYM UWALNIANIEM SIĘ OD BYCIA W ROLI OFIARY. W KOŃCU DOSZŁO DO MNIE, ŻE MODLITWA I PROSZENIE JEZUSA O ROZWIĄZANIE SPRAW NIE DA WIELE, JEŚLI NIE BĘDZIE PODEJMOWANIA DECYZJI Z MOJEJ STRONY.

Nie możemy ignorować siebie

Z IRENKĄ Z AKRON ROZMAWIA MAŁGORZATA DZIENGLEWICZ

Czy pamiętasz Irenko ten moment, kiedy skierowałaś swoje kroki w stronę Al-Anon? Co wtedy czułaś, co myślałaś?

Ja poszłam do Al-Anon przez pomyłkę, to znaczy – przez błędne myślenie. Mój mąż rozpoczął leczenie odwykowe w szpitalu w Chicago i miałam się tam spotkać z nim i jego terapeutą. W tamtym czasie nie mówiłam jeszcze dobrze po angielsku i nie wiedziałam, czego się spodziewać. I tak naprawdę nie wiem, co powiedział mi ten terapeuta, ale wiem, co z tego zrozumiałam: żebym poszła do Al-Anon, bo tam mnie nauczą, jak powstrzymać męża od picia. Więc poszłam z takim przekonaniem.

Na pierwsze spotkanie trochę się spóźniłam; zanim dotarłam do właściwej sali, spotkanie już się rozpoczęło. A gdy weszłam, to akurat kobieta opowiadała o tym, jak piła i jak wszystko straciła, jak mąż jej nienawidził, jak z domu ją wyrzucili itd. Słyszając te wywody, bardzo się rozgniewałam, bo ja przyjechałam, żeby usłyszeć, co mam zrobić, żeby mąż nie pił, jak go powstrzymać od picia. Miałam żal, że ten te-

rapeuta mnie źle poinformował. Nie chciałam słuchać o tym, co miałam w domu, tego nie potrzebowałam. Więc naprawdę byłam bardzo rozgniewana. Oczywiście, po spotkaniu podeszli do mnie ludzie i rozmawiali ze mną. Powiedziałam im, że nie potrzebuję pomocy, lecz mój mąż jej potrzebuje.

Gdy wróciłam do domu, powiedziałam sobie, że na spotkanie Al-Anon już więcej nie pójdę. Ale ponieważ mąż był w szpitalu dwadzieścia osiem dni, więc sumienie mnie trochę gryzło, że on tam jest sam, a ja nie chcę go odwiedzić.

Postanowiłam więc, że jednak wybiorę się do niego i również – żeby czuć, że jestem dobrą żoną – na spotkanie Al-Anon. No i chodziłam tam przez cztery tygodnie.

I co ciekawe? Po trzecim, czwartym spotkaniu stwierdziłam, że ja się tam bardzo dobrze czuję. Że do tej grupy należę, że to jest dla mnie bezpieczne miejsce. Na początku nie rozumiałam wszystkiego, o czym uczestnicy spotkań mówili, bo, jak wspomniałam, angielskiego jeszcze dobrze nie znałam, ale jedną rzecz zrozumiałam: że mam się przede wszystkim zająć sobą, a nie szukać pomocy dla męża. Że się myślę, gdy myślę, iż chodzi o to, żeby on nie pił, że wtedy moje życie się ułoży i będzie szczęśliwie. Dowiedziałam się, że nasze życie może się ułożyć bez mojego starania o jego trzeźwość.

Teraz wiesz, co to znaczy być osobą współuzależnioną?

Nie mam pojęcia, co to znaczy, ja słowa „współuzależnienie” nie rozumiem; nie jest ono słowem Al-Anon, ponieważ my, żony alkoholików, jesteśmy właśnie uzależnione albo od alkoholika, od różnych sytuacji z nim związanych. „Współuzależnienie” tak naprawdę nie brzmi dobrze w języku Al-Anon, to jest bardziej słowo z języka terapeutów, ja go w ogóle nie używam. Raczej jestem uzależniona, ponieważ uważam, że moje szczęście uzależnione jest od szczęścia mojego domu. Jak nie było spokoju w domu, to się źle czułam. Byłam uzależniona od alkoholu w pewnym sensie, od skutków, jaki on powoduje, gdy się go pije. Patrząc na męża, widząc, co on robi, chciałam, żeby zmienił swoje postępowanie. I myślałam, że sama mu wytłumaczę, przekonam go, że źle robi.

Jak poradziłaś sobie z odczuwaniem „tu i teraz”, w jaki sposób zaadoptowałaś tę umiejętność do swojego życia; musiałaś nad nią pracować czy posiadałaś ją od zawsze?

W SZALEŃSTWIE POMAGANIA ALKOHOLIKOM ZA WSZELKĄ CENĘ - POZBAWIAMY ICH DOŚWIADCZANIA SKUTKÓW ICH POSTĘPOWANIA. MYŚLIMY, ŻE DLA NICH ROBIMY DOBRZE, A SPOWALNIAMY, A CZASEM NAWET ZATRZYMUJEMY ICH POWRÓT DO NOWEGO ŻYCIA.

Tu i teraz było dla mnie naprawdę trudne, ponieważ bez przerwy myślałam naprzód; co się zdarzy w przyszłości, jaki będzie mój następny krok. Jestem osobą myślącą logicznie, więc dla mnie następne posunięcie, następna akcja, wszystko, co przyjdzie, w jakimś sensie musiało się zgadzać.

Moja głowa zawsze myśli, jak mam przejść od punktów A,B,C do punktu D. Nie omijam żadnego punktu po drodze. Stale więc wybiegałam przed siebie. Zawsze bardzo ważne dla mnie było to, co wykonuję, cokolwiek to było – wykonywałam to jak najlepiej. Wszystko jedno, czy to było ślanie łożka, czy to była praca z klientem, czy wykonanie jakiejś innej pracy – wszystko musiało być zrobione w taki sposób, żebym czuła, że to było zrobione dobrze.

I co zauważyłam, jak mój mąż pił? Myślałam właśnie tak, jak powiedziałam wyżej, za siebie i za niego. We mnie były jakby dwie osoby; jedna zajmowała się aktualnymi sprawami w domu i w pracy, a druga myślała, co robi mąż; czy on pije, czy on aby po pijanemu nie prowadzi auta... W pewnym sensie to było rozdwojenie jaźni. I to naprawdę było bardzo męczące.

Więc jak mąż pił – 15 miesięcy między dwoma odwykami – stale bałam się, że coś mu się stanie; że będzie miał wypadek, że sam zrobi sobie krzywdę albo że komuś krzywdę zrobi...

Musiałam więc nauczyć się powstrzymywać od tego wybiegania naprzód, od tego: „co będzie, co się stanie, jeśli...”. I w końcu się nauczyłam, i to później bardzo mi pomogło. Nauczyłam się na tych wspomnianych spotkaniach Al-Anon.

Zacząłam od któregoś piątku; w piątki mąż wracał po przyjęciach firmowych – był szefem kuchni w bardzo ekskluzywnym klubie golfowym – więc wiedziałam, że przyjdzie po wypiciu drinków, które mu stawiali goście. Zacząłam od tego, żeby nie myśleć, co on teraz robi i co robi, jak wróci. Skupiłam się na tym, co ja robię w tej chwili. To było moje ćwiczenie, które polegało na tym, że mówiłam głośno do siebie, co robię. Na przykład mówiłam: „muszę umyć naczynia, biorę więc pojemnik, nalewam do niego wodę i dodaję płynu do mycia naczyń”. Mówiłam głośno, żeby siebie słyszeć. I jak tylko zauważyłam, że myślam o odbieganiu od tego, co robię, że druga ja chce się zająć mężem, to wracałam z powrotem do bieżących czynności. I tak robiłam dopóty, dopóki nie doszło do tego, że potrafiłam całą tę czynność opowiedzieć głośno i tylko na niej się skupić, żeby zupełnie ten drugi tok myślenia – o mężu – wyeliminować. I to mi się w końcu kilka razy udało.

Kilka razy? To niewiele...

Pamiętam, że w jeden wieczór, zanim zmyłam naczynia, to chyba z dziesięć razy nalewalam gorącą wodę do pojemnika i dolewalam płynu... Chciałam się koniecznie nauczyć tego, żeby zwracać 100 % uwagi na to, co w danej chwili robię. Żeby nie było wycieczek myślami gdzie indziej. I potem to mi się bardzo przydało w pracy. Gdy wiele lat później podjęłam bardzo odpowiedzialną pracę i zawsze miałam co najmniej dwa, trzy projekty – potrafiłam się skupić tylko na tym jednym, który aktualnie robiłam, a za trzy godziny poświęcić się tylko drugiemu

Irenka i Małgorzata Dzienglewicz



Fot. Archiwum domowe Irenki



Fot. Archiwum domowe Irenki

zadaniu. To był ten czas, kiedy mówiłam do siebie, co robię, żebym mogła przy sobie zostać i nie zagubić się, bo inaczej to: tylko rozpacz... i pod kołdrę do łóżka.

W końcu skupienie się na tu i teraz stało się Twoim nawykiem?

Tak! Czy wiesz, że ja potrafię teraz zwracać uwagę tylko na to? I wszystko jedno, co robię, potrafię skupić się tylko na tu i teraz. To mi bardzo pomaga we wszystkich działaniach.

Krok czwarty w programie 12. kroków AA sugeruje szczerość wobec siebie. Osoba współuzależniona, żyjąc w rodzinie z chorobą alkoholową, często zatracza swoją integralność, żyje w zaprzeczeniach („jeszcze nie jest tak źle”). Jak pracować nad szczerością wobec samej siebie? Jak można się tego nauczyć?

To jest trudne. Chyba najważniejszą rzeczą jest zdać sobie sprawę, że nie trzeba się bać i wstydzić samych siebie; to jest tak, jak stoisz naga przed lustrem. To nie jest miłe uczucie, bo my jesteśmy przyzwyczajeni się wstydzić; szukamy czegoś, żeby się przykryć, zaczynamy patrzeć w inną stronę. To jest właśnie szczerość wobec siebie.

Trzeba odłożyć spodziewanie się, co będzie i tę obawę, że może ja nie jestem taką osobą, jaką jestem. To jakiś czas trwa, zanim się dojdzie do tego, kim się jest, bo łatwo samego siebie omamić, żeby nie wyglądać np. na osobę głupią, naiwną czy mało inteligentną. A ludzie zwykle szukają w nas słabych punktów, żeby nas oszukać czy okłamać, a zwłaszcza tak bywa w środowisku osób chorych, uzależnionych.

Pierwszą rzeczą jest, żeby samemu sobie zaufać i mieć odwagę szczerze powiedzieć: „taka jestem”. Albo: „może ja nie jestem taka mądra, ale

CZASAMI BYŁAM OFIARĄ, BO ZAPOMNIAŁAM, ŻE MAM SIĘ BRONIĆ, ŻE JESTEM WARTA TEGO, ŻEBY POWIEDZIEĆ - „NIGDY WIĘCEJ” .

myślałam, że mi się uda”. Najważniejsze zaś jest zajęcie się sobą.

Dla mnie istotne było zrozumienie, że ja jestem tak samo ważna, jak ta osoba, o którą się tak martwię. Zrozumienie, że nie mogę zastępować zajmowania się sobą zajmowaniem się drugą osobą i rzeczami, za które ona jest odpowiedzialna. Zrozumienie, że ja jestem odpowiedzialna tylko za siebie, odpowiedzialna na 100 % za siebie - więc nie mogę igno-

rować moich obowiązków, uczuć, zobowiązań, nadziei, marzeń. Nie warto ignorować siebie tylko dlatego, że ktoś inny jest nieodpowiedzialny.

Na początku programu Al-Anon pada stwierdzenie, że cała rodzina jest chora, a więc jak ja jestem chora, to niekoniecznie jestem współuzależniona; jestem chora, ponieważ moje myślenie nie jest skierowane na mnie; nie mam czasu na swoje sprawy, bo moje sprawy są nieważne, ponieważ osoba uzależniona szaleje i ja muszę ją ratować. Ale nie jest tak, że uratuję tonącego i koniec, to jest ratowanie bez przerwy. Ja ciągnę tonącego na brzeg, a on stawia opór, bo chce tonąć, on próbuje utopić się przez lata. Zamiast więc go ciągnąć na brzeg, powinnam zadbać o siebie, a nie stać stale na brzegowym piasku...

Oczywiście, że jest mi przykro, że ta osoba nie chce się zmienić, podejmuje chore wybory. Ale mu-

szę pamiętać, że jestem odpowiedzialna „wobec” zamiast „za”. Jestem odpowiedzialna wobec siebie, a nie za nią.

Znam kilka osób, które mówiły, że miały ogromne poczucie winy wobec siebie czy wobec jakiejś sytuacji. Pisały w „Liście wybaczenia”: „Wybaczam sobie, że pozwoliłam się skrzywdzić, że siebie zaniedbałam, bo się tak bardzo martwiłam o osobę, którą kocham, wybaczam sobie, bo pozwoliłam sobie na kłamstwa; sama siebie okłamywałam i okłamywałam innych”. List wybaczenia jest bardzo ważny, ale trzeba do niego bardzo ostrożnie podchodzić, bo to jest bardzo poważna rzecz; bo jak wybaczam, to znaczy, że w pewnym sensie już do tego nie wracam. A to nie jest takie łatwe, bo coś nowego się wydarzy i nagle wraca wszystko - i to właśnie trzeba pamiętać.

Każdy ma inne relacje. Bywają bardzo trudne; wychodzą na jaw po jakimś czasie bardzo bolesne sprawy: ktoś był podły, ktoś haniebnie wykorzystał, ogromną krzywdę wyrządził. Są też przypadki, że człowiek nie wiedział, że trzeba sobie wybaczyć, żeby pewne rzeczy rozwiązać, zrozumieć. Czasami byłam ofiarą, bo nie wiedziałam, jaka była sytuacja, a czasami byłam ofiarą, bo zapomniałam, że mam się bronić, że jestem warta tego, żeby powiedzieć - „nigdy więcej”. I zadzwonić na policję.

Pamiętam, jak parę lat temu się budziłam w nocy oblana zimnym potem, zdając sobie sprawę, że bardzo blisko doszłam do tego, żeby się przekreślić, że ja nie jestem warta, by walczyć o siebie, że taki los jest mi dany, że z takim losem się muszę pogodzić. Dziś wiem, że to nie jest los, lecz po prostu wybór. Kiedyś myślałam, że będę musiała żyć z mężem tak, jak żyję, ponieważ dałam słowo, że go nie opuszczę... No a potem zrozumiałam, że czasami daję się słowo błędnie.

W kościele słyszymy o grzechu zaniedbania. Kiedy to usłyszałam pierwszy raz, chciałam krzyczeć z radości, że nareszcie przyznajemy się do tego, że bardzo często pozwalamy sami sobie na zaniedbanie z jakiegoś tam powodu; i to nie chodzi o to, że ma się złe intencje albo złe zamiary. Chodzi o zaniedbanie związane z niepamięcią, że ja jestem ważna, że jestem wartościowym człowiekiem, że jestem stworzona przez Boga tak samo, jak ty i miliony innych ludzi. Więc czemu jest tak, że nie myślę o sobie, że jestem wartościowa, że nie zauważam, iż mam talenty, liczne umiejętności. Czemu pozwoliłam sobie na to zaniedbanie?

Niektóre kobiety podchodzą do Al-Anon z rezerwą. Lękają się mówienia o sobie. Boją się, że zostaną skarcone?

Tak. Tak, jak to było w ich chorym domu. Nie daj Boże, że miałaś inne zdanie, niż inni. Ja wyrosłam w domu, w którym nie miałam prawa mieć swojego zdania. Byłam jedynaczką, rodzice mnie bardzo kochali, ale jak już miałam 13, 14 lat i zaczęłam mieć własne zdanie – zaczęły się awantury. Ojciec wiedział lepiej, co mi się powinno podobać. A jak podobało mi się coś innego, to podnosił się krzyk. Czasami śmieję się, że wyrosłam w „krzyczącym domu”, ale czegoś się w nim nauczyłam: jak krzyczą, to trzeba ten krzyk przeczekać, bo tylko wtedy można dowiedzieć się, o co naprawdę chodzi, co krzyczący ma na myśli. Dopiero jak biją, trzeba uciekać.

Znam osoby, które krzyk paraliżuje. A ja podczas krzyków nauczyłam się też uważać na to, co mówię, bo wypowiedzianych słów już nie cofniesz.

Jak wyszłam za mąż, to o jednej rzeczy marzyłam: żeby w naszym domu nie było krzyków, żeby nie było awantur. Mogą być różnice zdań, ale nie muszą być wyrażane krzykiem. Krzyk jest okazaniem, że ktoś nie panuje nad emocjami, nie potrafi się kontrolować. Tak bywa w przypadku alkoholików.

DLA MNIE ISTOTNE BYŁO ZROZUMIENIE, ŻE JA JESTEM TAK SAMO WAŻNA, JAK TA OSOBA, O KTÓRĄ SIĘ TAK MARTWIĘ. ZROZUMIENIE, ŻE NIE MOGĘ ZASTĘPOWAĆ ZAJMOWANIA SIĘ SOBĄ ZAJMOWANIEM SIĘ DRUGĄ OSOBĄ I RZECZAMI, ZA KTÓRE TA OSOBA JEST ODPOWIEDZIALNA.

Jak pozwolić alkoholikowi być tym, kim jest, i jednocześnie żyć swoim życiem? Czy to nie jest przyzwolenie na picie ?

Ooo! To są bardzo trudne pytania. Mamy w Al-Anon bardzo dobrą broszurkę, wydaje mi się, że za mało z niej korzystamy (jest przetłumaczona na polski), a ona daje wskazówki, jak postępować w sprawie, o którą pytasz. Oczywiście, one są ogólne, ale bardzo wyraźne.

Mam w grupie alanonkę, która nareszcie się nauczyła, że jak mąż wraca pijany, żeby go do łóżka nie ciągnąć; nawet jeśli upadnie na podłogę, niech sobie leży. Teraz ta kobieta już wie, że nie musi się upewniać, czy mąż się rozebrał z zarzutyńanych rzeczy, gdy kładł się spać. Teraz to nie jest jej problem. A jeśli któraś żona alkoholika uważa, że ona musi męża w czystą pościel położyć, bo „przecież gdyby nie on, jego pieniądze, to nie miałaby na zapłacenie domowych rachunków”, to nikt nie będzie jej za to potępiał, ale ona musi zrozumieć, że po prostu ułatwia mężowi alkoholowe życie, a to wcale nie jest jej obowiązek.

Ułatwia życie z jednej strony, a z drugiej strony zamyka mu szansę na zmianę.

Tak. Dam przykład. Jedna z moich obecnych podopiecznych ma dwudziestoosmioletniego syna. On oprócz tego, że nadużywa alkoholu i narkotyków, ma jakąś inną chorobę. I jeśli o tę chorobę odpowiednio nie zadba, to traci przytomność. Kiedy mieszkali razem, to ona bez przerwy trzęsła się, żeby on tej przytomności nie tracił, żeby w odpowiednim czasie brał lekarstwa, żeby to... żeby tamto... Całe jej życie koncentrowało się na nim.

W końcu syn wyprowadził się z domu do innego miasta, gdzie jest lepsze leczenie odwykowe. Mieszkał tam z trzema czy czterema mężczyznami, którzy go ze wspólnego mieszkania wyrzucili, bo stwierdzili, że nie są w stanie ciągle mu pomagać, gdy on traci przytomność. No i on się obudził (wymagało to trochę czasu, trochę musiał pocierpieć); zrozumiał, że sam musi zadbać o siebie. Okazało się, że sam potrafi zmienić swoje życie. Teraz zdrowieje bez pomocy domowników i tylko czasem dzwoni do matki po jakąś radę, na przykład – czy dobrze zrozumiał zalecenia lekarza.

I to jest właśnie przykład dla żon alkoholików. Nie trzeba na siłę zapobiegać kryzysom, które alkoholik powoduje, nie trzeba go w niczym wyręczać, trzymać go stale za rękę, bo się go takim zachowaniem pozbawia poczucia odpowiedzialności, że on sam musi się swoją chorobą zająć.

I dać sobie radę.

Oczywiście, można powiedzieć: słuchaj, ja ci pomogę, ale ty sam musisz działać, jeśli chcesz zmienić swoje życie. A my w tym szaleństwie pomagania alkoholikom za wszelką cenę – pozbawiamy ich doświadczania skutków ich postępowania. Myślimy, że dla nich robimy dobrze, a spowalniamy, a czasem nawet zatrzymujemy ich powrót do nowego życia.

A jak rozpoznawać, czy nie wracamy do starych wzorców?

Porównywać zachowania.

Swoje?

Tylko swoje; swój sposób myślenia, swoje oczekiwania. Moja sugestia jest taka: jak zdarzy się coś, czego nie przewidujemy, jakieś napięcie, kryzys – trzeba sobie uzmysłowić, że nie musimy w nim uczestniczyć, jak to robiliśmy przedtem.

Jeśli mnie się coś takiego przydarza, zostawiam to. Odchodzę, żeby napisać notatkę o tym, co się stało, co teraz o tym myślę, jak się czuję w tej „powrotnej” sytuacji. Chcę spojrzeć na nią z dystansu i porównać, jak reagowałam kiedyś na podobną sytuację, która zdarzyła się teraz. I to jest właśnie to: „tu i teraz”.

Porównuję swoje zachowania, żeby sprawdzić, przekonać się, czy idę we właściwym kierunku. Czy nie ulegam jakiejś własnej manipulacji. Czy ja naprawdę staram się tak zachowywać wobec alkoholika, żeby on naprawdę stawał się coraz bardziej samodzielny i czy nie robię niczego, co odbiera mu jego niezależność.

Często odbieramy niezależ-

ność osobom, które bardzo kochamy. Tak im z miłości pomagamy we wszystkim, nawet ich wyręczamy – „nie, nie – zostaw, ja to lepiej zrobię, mam większą wprawę” – że robimy z nich w pewnym sensie kaleki.

Dlatego, żeby uniknąć wracania do starych wzorców, do dawnych zachowań, warto zapisywać też osiągnięcie z przeszłości w tym zakresie. Bo pamięć jest zawodna, nie wszystko udaje się zapamiętać. Zapiski zaś obrazują nasze postępy bądź odstępstwa od postanowień. Pamięć jest omylna, ma tendencję albo do łagodzenia sytuacji z przeszłości, albo ich wyolbrzymiania; albo zapamiętujemy jakąś przykrość, albo pamiętamy, że nie było aż tak źle. Dlatego wydaje mi się, że notowanie tu i teraz jest ważne. Nie musimy pisać wyłącznie o tym, co dotyczy sytuacji kryzysowych, można też odnotowywać wszystkie decyzje, które doprowadziły do zmian na lepsze.

Może się okazać – jak przeglądamy notatki – że z problemem, z którym sobie teraz radzimy, w przeszłości nie potrafiliśmy się uporać. Wtedy działania z przeszłości mogą być pewną podpowiedzią, co zrobić teraz. Może się okazać, że sprawca kryzysu już nie pamięta podobnej sytuacji z przeszłości, patrzy na nas i mówi: „Naprawdę tak było? Naprawdę tak się umawialiśmy?”. I jak sobie przypominni, jak było, to może być kolejny impuls do zmiany. Dlatego warto robić notatki, to nie musi być nowela; wystarczą krótkie informacje, jakie podejmowaliśmy decyzje – krok po kroku – żeby po prostu mieć poczucie, czy idziemy w dobrym kierunku w teraźniejszości. Że naprawdę idziemy ku nowemu życiu.

Z Irenką z Akron rozmawiała Małgorzata Dzienglewicz

PS.

Redakcja bardzo dziękuje Hannie Kupczyk za spisanie treści rozmowy z taśmą magnetofonowej.



Fot. Br. Adam Michalski OFMCap

Nowe życie razy dwa

SKĄD POCHODZI ŻYCIE? JAK MOGŁO ZAISTNIEĆ? KTO JEST JEGO DAWCĄ I KOMU MAMY BYĆ ZA NIE WDZIĘCZNI LUB DO KOGO MAMY MIEĆ ZA NIE PRETENSJE? CZY JEST MOŻLIWA NOWOŚĆ ŻYCIA? PYTANIA, KTÓRE TRAPIĄ CZŁOWIEKA OD ZAWSZE.

Tradycja biblijna mówi nam, że Bóg jest dawcą podwójnego daru życia – doczesnego i wiecznego, a zatem życie pochodzące od Niego zaczyna się, ale się nie kończy. Co więcej, człowiek jest predestynowany do tego, by nie wystarczało mu tylko „to życie”, ale by zapragnął „życia nowego”, aby zgodził się przyjąć od Boga nadzwyczajny dar nowości.

Od początku naszej katechizacji słyszymy: „nowy człowiek”, „nowa ziemia i nowe niebo”, „nowe myślenie i nowa mentalność”, „odnowienie wszystkiego w Chrystusie”, „nowy Adam i nowa Ewa”, „nowe Jeruzalem i nowy Izrael”. Okazuje się, że nie jest wcale łatwo zrozumieć idei „nowych narodzin”, na co wskazuje pełna emocji nocna rozmowa Jezusa z żydowskim przełożonym Nikodemem, opisana w trzecim rozdziale Ewangelii św. Jana.

Nowość – wielki plan Boga

Historia zbawienia, przedstawiona na kartach Biblii, to historia tęsknoty człowieka o zranionym sercu za odnowieniem zakłóconej relacji z Bogiem oraz historia Bożego wzywania do nowości i związanych z tym obietnic. Odkrywamy tam marzenie Boga, by człowiek, a nawet całe stworzenie, mogło żyć jako odnowione. Pięknym obrazem takiego odnowienia jest midrasz o Noem i o potopie (por. Rdz 6-8), inspirowany folklorem i kolorytem starożytnych kultur, ale przekazujący ważne myśli teologiczne. Widzimy tam zepsuty, stary świat, oderwany od więzi z Bogiem, zniszczony przez ludzki egoizm, niezdolny (z wyjątkiem sprawiedliwego Noego), by wydać dobre owoce życia, świat zalewa-

ny wodami potopu, które z jednej strony są wodami śmierci, a z drugiej odrodzenia. Gdy wody potopu opadają, wyłania się nowa ziemia, przestrzeń do zamieszkania dla nowego człowieka – przyjaciela Boga.

Podobnie biblijni prorocy – żyjący często w kontekście zawirowań politycznych, w czasach kryzysów społecznych – głoszą w imieniu Boga zapowiedź nowej rzeczywistości, nie tylko ograniczonej do jednego uciemiężonego narodu i do czasów im bliskich.

Zwłaszcza prorok Izajasz, którego teksty czytamy w liturgii podczas Adwentu, wyraża silne marzenie Boga o nowej ziemi i nowych ludziach: „Niech się rozweseli pustynia i spieczona ziemia, niech się raduje step i niech rozkwitnie! Bo trysną źródła wód na pustyni i strumienie na stepie; spieczona ziemia zmieni się w pojezierze, spragniony kraj w krynice wód. Będzie tam droga czysta, którą nazwą Drogą Świętą” (Iz 35).

Nawet przyjście Jezusa, które jest spełnieniem proroctw i początkiem nowości, nie kończy czasu tęsknot i obietnic, a nawet jeszcze bardziej je wzmacnia. Św. Paweł naucza pierwszych chrześcijan: „Ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy Bóg przygotował tym, którzy Go miłują” (1Kor 2,9).

Nowe życie czeka na odkrywców! Podobnie głosi obietnica z Apokalipsy: „Oto przybytek Boga z ludźmi: i zamieszka wraz z nimi, i będą oni Jego ludem, a On będzie *BOGIEM Z NIMI*. I otrze z ich oczu wszelką łzę, a śmierci już odtąd nie będzie. Ani żałoby, ni krzyku, ni trudu już odtąd nie bę-

dzie, bo pierwsze rzeczy przeminęły” (Ap 21,3-4).

Jezus – Nowy Człowiek

Dzieło odkupienia dokonane w Jezusie jest także nazywane dziełem odnowienia. Jest to przede wszystkim odnowa człowieka, by potem przez niego dokonała się także odnowa wszechświata. Zasiadający na tronie w Księdze Apokalipsy powie: „Oto czynię wszystko nowe!” (Ap 21,5), a św. Paweł doda: „Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem. To, co dawne minęło, a oto wszystko stało się nowe” (2Kor 5,17; Ga 6,15). To nowe narodzenie dokonuje się przez wiarę, wzbudzaną w sercu przez Ducha Świętego, jest ona odpowiedzią na usłyszane słowo prawdy i prowadzi do odradzającego źródła chrztu świętego. „Chociaż bowiem niszczy nas człowiek zewnętrzny, to jednak ten, który jest wewnątrz, odnawia się z dnia na dzień” (2Kor 4,16).

W słynnym Kazaniu na Górze Jezus wymienia „Błogosławieństwa”; ukazuje w nich serce nowego człowieka, a tak naprawdę przedstawia sam siebie – swoje myślenie – i funkcjonowanie człowieka nowego kształtowanego przez Bożą, ewangeliczną mentalność. Już sama struktura Ośmiu Błogosławieństw wskazuje symbolicznie na początek nowego stworzenia, a greckie słowo *makarios*, tłumaczone jako „błogosławieni”, oznacza „szczęśliwi”, bo nowy człowiek jest bardzo szczęśliwy.

Błogosławieństwa odzwierciedlają zatem oblicze Jezusa Chrystusa i opisują Jego miłość. Jezus jako Ukrzyżowany ukazuje się jako ubogi, udręczony, łagodny, głod-

ny, spragniony sprawiedliwości, czystego serca, zabiegający o pokój i prześladowany. A jako Zmartwychwstały, zwyciężający śmierć, jest taki, jak w drugiej części każdego z Błogosławieństw: do Niego należy Królestwo, On jest pocieszony, dziedziczy ziemię, jest nasycony, dostępuje miłosierdzia, ogląda Boga i jest Synem Bożym. Każdemu, kto zechce wybrać Jego drogę, drogę Błogosławieństw, obiecuje podobne owoce, charakteryzujące nowego człowieka.

To, co tworzy Bóg przez Jezusa, nosi znamie niespotykanej dotychczas nowości. Ewangelia i Listy Apostołów mówią zatem o „Nowej Torze” (którą jest sam Jezus, której trzeba słuchać i przyjąć jako prawdziwe Prawo), o „Nowym Ludzie” i „Nowym Izraelu”, którym jest Kościół, zapoczątkowany przez Dwunastu Apostołów (tak jak kiedyś było dwanaście pokoleń), o „nowej mocy”, jaką jest dany przez Pana Duch Święty.

Pojednanie nas z Bogiem daje możliwość zaistnienia „nowej relacji”, czyli „nowego przymierza” budowanego na więzi „synowie-Ojciec”. Pojawia się „nowa perspektywa”, czyli perspektywa wieczności, wspomniane już „nowe myślenie”, które niestety rodzi się w nas dość opornie, bo trudno jest nam uwierzyć, że Bóg swoim dzieciom daje chleb i rybę zamiast kamieni, węży czy skorpionów (por. Łk 11,11-12).

Obok myślenia ukazane jest „nowe postępowanie”, inspirowane przykazaniem miłości, przebaczeniem i odkrywaniem wartości takich postaw, jak duchowe ubóstwo. Pojawia się „nowy ideał” polegający na pełnym zawierzeniu, oddaniu się Ojcu, a także „nowy pokój” związany nie z brakiem wojny ani nie ze starotestamentalną ideą bycia zdrowym, silnym i bogatym, ani nawet z panującym wtedy „Pax Romana”, pokojem zaprowadzonym siłą na terenie Cesarstwa Rzymskiego, ale na duchowej jedności nowych ludzi, pojednanych w Jezusie z Bogiem, na ich usynowieniu.

Nasze nowe życie

Św. Jan Ewangelista zaczyna swój List tak: „To wam oznajmiamy, co było od początku, cośmy usłyszeli o Słowie życia, co ujrzeliśmy własnymi oczami, na co patrzyliśmy i czego dotykały nasze ręce – bo życie objawiło się. Myśmy je widzieli, o nim świadczymy i głosi-

my wam życie wieczne, które było w Ojcu, a nam zostało objawione – oznajmiamy wam, cośmy ujrzeli i usłyszeli, abyście i wy mieli współuczestnictwo z nami. A mieć z nami współuczestnictwo znaczy: mieć je z Ojcem i Jego Synem Jezusem Chrystusem. Piszemy to w tym celu, aby nasza radość była pełna”

Fot. Joanna Bronikowska



(1J 1,1-4). Przez zwrot „na początku” św. Jan wyraża swoje przekonanie, że od Jezusa wszystko zaczęło się od nowa, że życie kogoś, kto Go spotkał, nie może już być takie, jak dawniej. W życiu ucznia Pańskiego rozdział na „stare” i „nowe” pogłębia się na dobre.

Starożytni Ojcowie Pustyni, wybierając pełne modlitwy i praktyki ascetycznej życie w surowym odosobnieniu, z wielkim utęsknieniem oczekiwali swej wewnętrznej nowości. Ich proste i wymagające od siebie życie miało stwarzać przestrzeń do działania Ducha Świętego – Odnowiciela; starali się, by nic nie przeszkadzało Mu w Jego działaniu. Bacznie obserwowali swoje serca, pragnienia i myśli, wyglądając znaków nowości, które świadczyłyby, że żyją już nowym życiem, wolnym od tragicznego skupiania się na sobie i próbach manipulacji Bogiem, by spełniał ich plany i wizje. Gdy pierwszą ich myślą było przebacze-

**NOWY CZŁOWIEK
PATRZY Z UFNOŚCIĄ
NA TO, CO SIĘ
DZIEJE, WIEDZĄC,
ŻE WSZYSTKO JEST
W RĘKACH BOGA I ŻE
ON WSZYSTKO OBRACA
NA NASZE DOBRO,
BEZ WZGLĘDU NA TO,
JAK TO WYGLĄDA NA
PIERWSZY RZUT OKA.**

nie, wolność od sądów i zazdrości, nieporównywanie się z nikim i synowskie oddanie się w ręce Dobrego Ojca, wiedzieli, że nowe życie staje się ich udziałem, że mogą być *makarioi* – naprawdę szczęśliwi.

Nowy człowiek to dzieło Ducha Świętego. Działa On w sercach tych, którzy zaprosili Go do swego wnętrza, przyjęli w gościnę, stając się *pneumatikoi* – pełnymi Ducha. Mówi o tym św. Paweł: „Albowiem wszyscy ci, których prowadzi Duch Boży, są synami Bożymi. Nie otrzymaliście przecież ducha niewoli,



Fot. Br. Adam Michalski OFMCap

by się znowu pogrążyć w bojaźni, ale otrzymaliście ducha przybrania za synów, w którym możemy wołać: «Abba, Ojcze!». Sam Duch wspiera swym świadectwem naszego ducha, że jesteśmy dziećmi Bożymi. Jeżeli zaś jesteśmy dziećmi, to i dziedzicami: dziedzicami Boga, a współdziedzicami Chrystusa” (Rz 8,14-17).

Dlatego św. Franciszek z Asyżu zalecał swoim braciom, by przede wszystkim starali się osiąść Ducha Pańskiego wraz z Jego uświęcającym, czyli odnawiającym, działaniem (por. *Reguła zatwierdzona*

10,8). A sam św. Franciszek jest dobrym przykładem „człowieka nowego”, który mógł powiedzieć za św. Pawłem: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus” i „obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego” (Ga 2,20). Jego „nowe życie” było życiem Jezusowym, ewangelicznym; nazywany był jakby drugim Chrystusem (*alter Christus*), a tradycja franciszkańska ukazuje Franciszka jako wzór wszelkiego nawrócenia do Boga i model otrzymywania i przyjmowania daru nowego życia.

Nowi ludzie w starym świecie

Na Górze Przemienienia trzech wybrani Apostołowie mogli doświadczyć tajemnicy prawdziwej nowości Jezusa (por. Mt 17, 1-9). Zobaczyli Go takim, jakim jest naprawdę; otoczonego chwałą, zjednoczonego z Bogiem Ojcem, ale i sami doświadczali też osobistego „przemienienia” – bliskość takiej tajemnicy nie może nie przemieniać, nie odnawiać! Jednak Jezus sprowadza ich z góry do codzienności na dole; tam nic się nie zmieniło, wracają do takich samych ludzi i tych samych sytuacji, a jednak nie wracają już tacy sami. Bo to nie ich otoczenie miało się odmienić i odnowić, ale oni sami.

To jest pewien klucz do zrozumienia istoty naszej nowości. Można go wyrazić w stwierdzeniu: „Nie chcę zmieniać innych, ale pragnię własnej przemiany”. Nie możemy żądać, by wszyscy inni wokół nas się zmieniali, nawet ci najbliżsi; powinniśmy każdemu dawać prawo do jego własnego tempa ku nowości. Otrzymane w darze nowe spojrzenie powinno nam jednak pomagać w nowy sposób patrzeć na otaczającą nas rzeczywistość, dawać nam „prorockie spojrzenie” polegające na tym, że potrafimy w nowy sposób interpretować wydarzenia i sytuacje, a także naszą historię. Nowy człowiek patrzy z ufnością na to, co się dzieje, wiedząc, że wszystko jest w rękach Boga i że On wszystko obraca na nasze dobro, bez względu na to, jak to wygląda na pierwszy rzut oka.

W procesie naszego nawrócenia możemy stawiać się nowymi ludźmi, żyjącymi nowym życiem, choć świat wokół nas pozostaje dalej stary – ta sama jest żona i mąż, ta sama wspólnota, szef w pracy, te same niesatysfakcjonujące zarobki i moja historia, której nie mogę już zmienić, ale mogę ją zacząć współtworzyć w nowy sposób. Poza tym przemieniony człowiek jest dla tego świata jak lekarstwo. Odnowiona mentalność odmienia otoczenie. Sami widzimy, jak człowiek z nowym, Bożym myśleniem przyciąga innych do siebie, ludzie podświadomie szukają kogoś takiego, bo nowość fascynuje.

Nowe wino i nowe bukłaki

Zgodnie z Jezusowym powiedzeniem o nowym winie, które domaga się przechowywania w nowych, skórzanych bukłakach (por. Mk 2,22), także nowe życie każdego z nas powinno być realizowane w odnowionej codzienności. Nie da się pogodzić tego, co nowe, ze starym. Gdy Jezus uzdrawia niewidomego, mówi do niego, by nie wracał do wioski (por. Mk 8,26), czyli jako odnowiony, by nie powracał do swoich dawnych przyzwyczajęń, dawnego otoczenia, które może zaprzepaścić otrzymany dar. Nowy człowiek ma mieć po prostu nowe życie. Dlatego tak ważne jest, byśmy na naszej drodze ku nowemu życiu zadbali o dobrą lekturę, dobre towarzystwo, które będzie dla nas wsparciem, o dobre obrazy trafiające do nas z ekranu telewizora i z internetu, o dobrą formację, która pomoże nam chronić nasz skarb nowego życia, bo przecież przechowujemy go w glinianych naczyniach naszej ludzkiej słabości (por. 2Kor 4,7).

Nowe życie, będące życiem wiary, przejawia się w konkretnych postawach, o których mówił Pan Jezus: „Tym zaś, którzy uwierzą, te znaki towarzyszyć będą: w imię moje złe duchy będą wyrzucać, nowymi językami mówić będą; węże brać będą do rąk, i jeśli by co zatrutego wypili, nie będzie im szkodzić. Na chorych ręce kłaść będą, i ci odzyskają zdrowie” (Mk 16,17-18).

Może te przejawy nowości życia brzmią dla nas nieprawdopodobnie, ale poszukajmy ich w naszym życiu i ucieszymy się nimi. Wyrzucanie złych duchów to umiejętność nowego człowieka – przeciwstawiania się złu, rozeznawania i demaskowania podszeptów szatana, to rodzaj sprawności w duchowej walce, bo w nowym życiu nie żyje się już w duchowej niewoli demonów, natomiast rozumie się bardziej siebie, swoją godność i swoje dary.

Mówienie nowymi językami to zdolność do komunikowania się z innymi, empatia i większe zrozumienie drugiego człowieka. Stary człowiek mówił językiem nienawiści, zazdrości, bluźnił, ranił, osądzał

i kłamał, a człowiek nowy mówi językiem przebaczenia, dziękczynienia i błogosławieństwa.

Nowe życie to przecież nowe zainteresowania, nowe treści i nowy sposób modlitwy, zdominowany przez dziękczynienie i uwielbienie, a nie jak dawniej przez prośby i skupienie na swoich potrzebach.

Branie węży do rąk to zdolność panowania nad własnymi lękami, które dotychczas paraliżowały i zmuszały do niedojrzałych zachowań. One wcale nie przestają istnieć, ale są „trzymaane w ręce”, kontrolowane i unieszkodliwione. Nowy człowiek wie, że trudno uniknąć lęku przed śmiercią, chorobą, starością, samotnością, odrzuceniem czy zapomnieniem, ale nie pozwala, by one nim zawładnęły i kierowały. Natomiast nieszkodliwość wypitej trucizny oznacza umiejętność znoszenia osobistego krzyża i wszelkich toksyn codzienności (pokusy, niesprawiedliwe struktury, trudni domownicy, atmosfera niedojrzałości, manipulacje emocjonalne, zatruwające umysł ideologie itp.), bez utraty duchowego zdrowia i bez zwątpienia w Bożą miłość.

Wreszcie znak uzdrawiania chorych możemy rozumieć w taki sposób, że nowy człowiek wychodzi z jaskini egoizmu, by zobaczyć drugiego człowieka, jego choroby i potrzeby. To słowo o wejściu w służbę i o tym, że nowa mentalność jest lecząca, odtruwająca innych, że ktoś, kto prowadzi nowe życie, potrafi także wziąć za innych odpowiedzialność i wspierać ich w ich drodze ku nowości.

Posłuchajmy więc św. Pawła, który zachęca nas: „Wyrzucicie więc stary kwas, abyście się stali nowym ciastem, jako że przańsi jesteście” (1Kor 5,7).



Br. Łukasz Woźniak OFMCap
doktor teologii misji

Nieustanne narodziny

Pamięć ludzka kieruje się dziwnymi prawidłami w gromadzeniu i magazynowaniu wspomnień. Bywa, że niektóre ważne wydarzenia, decydujące o przyszłości człowieka, jak np. matura czy egzamin magisterski, skrywa głęboko, jakby na dnie studni. Czasem czyni to tak skutecznie, że potrzeba ogromnego wysiłku, żeby je sobie choć we fragmentach przypomnieć. Natomiast zdarza się, że jakąś przeczytaną przypadkiem informację pamięć przechowuje – jakby była tak istotna, że trzeba mieć ją zawsze pod ręką.

Ta tajemniczość ludzkiego umysłu zadziwia mnie, kiedy rozmyślam o pewnej sentencji, którą przeczytałem jako kilkunastoletni chłopak. Chociaż na tym etapie swojego życia czytałem dużo różnorodnej literatury, to jednak niewiele z niej pamiętam. Mylą mi się drugoplanowe postaci Trylogii Sienkiewicza, a po Tolkienie pozostało jedynie mgliste wspomnienie o rubasznym hobbitach i tajemniczym uroku elfów. Tymczasem pamiętam dobrze mur w moim rodzinnym mieście, na którym domorosły filozof napisał: „Nie ufaj rodzicom, zrób się sam”. Sentencja brzmi prostacko, ale w tamtym czasie odegrała ważną rolę w moim życiu.

Dla chłopaka, któremu przyszło przeżywać młodość w latach 90. XX wieku pośród upadających autorytetów, w tym również autorytetu Kościoła, to była myśl prowokująca do zadawania fundamentalnych pytań: Kim jestem? Co to znaczy być człowiekiem wolnym, niezależnym, autonomicznym? Co to znaczy żyć uczciwie, być sobą? Dziś wspominam odpowiedzi na wyżej postawione pytania wyrażone w bardzo radykalnych poglądach i krytycznych ocenach, które miały się nijak do rzeczywistości. Odpowiedzi z tamtych czasów nie mają już dzisiaj żadnego znaczenia, ale pytania pozostają aktualne. Stanowią one bowiem impulsy wspomagające nieustannie trwający proces narodzin do życia własnym, a nie cudzym życiem.

Korzystając z zacytowanej wyżej sentencji, można stwierdzić, że człowiek w pewnym sensie rodzi się trzy razy. Pierwsze narodziny to przyjście na świat, w którym rodzice odegrali bardzo ważną rolę, przekazując życie swojemu dziecku, które z każdym kolejnym przeżytym dniem będzie coraz mniej ich dzieckiem. Trzecie narodziny, jak wierzymy, do jeszcze bardziej „nowego” życia, bo wiecznego, to te, w których decydującą rolę odegra śmierć, czyli biologiczne uwarunkowania życia wpisane w każdą komórkę ludzkiego ciała. Natomiast pomiędzy tymi skrajnymi momentami trwa nieustający proces narodzin do wolności, prawdy i miłości, oscylujący pomiędzy pragnieniem życia a nieuchronnością śmierci.

Zdarzają się jednak takie kryzysowe chwile, że niejako równolegle proces ten dokonuje się pomiędzy przeżywaną pogardą dla własnego życia a tęsknotą za nieistnieniem. Osobą, która spontanicznie kojarzy mi się z takimi właśnie przeżyciami, jest Hiob, bohater jednej z Ksiąg Starego Testamentu, którego imię weszło na stałe do kultury ludzkości jako symbol człowieka udręczonego wielkim cierpieniem.

Hiob

Gdy rozpoczynamy lekturę biblijnej księgi zatytułowanej jego imieniem, dwa pierwsze rozdziały tego dzieła stanowią jedynie wprowadzenie do historii naszego bohatera. Niejako punkt odniesienia dla nas, czytelników. Dzięki niemu możemy łatwiej wczuć się w przeżycia Hioba i bardziej zrozumieć jego cierpienie. Poznajemy go bowiem jako szczęśliwego człowieka, który w jednej chwili, w zupełnie nieoczekiwanych okolicznościach traci wszystko. A właściwie prawie wszystko, ponieważ została mu jedna rzecz – życie.

**ZWYCIĘSTWO HIOBA TO
POWTÓRNE NARODZINY DO
ŻYCIA, KTÓRE MOŻEMY NAZWAĆ
ZUPEŁNIE NOWYM. SĄ TO
NARODZINY, KTÓRE DOKONAŁY
SIĘ ZA SPRAWĄ JEGO OSOBISTEJ
DECYZJI. PRZESZEDŁ PRZEZ OGIEŃ
CIERPIEŃ. PRZYJĄŁ JE I POZWOLIŁ,
ABY PRZEMIENIAŁA JE MIŁOŚĆ.**

Hiob był bogatym człowiekiem, posiadał liczne stada wołów, oślic, owiec i wielbłądów, co dla ludzi mu współczesnych oznaczało również, wyrażoną w konkretnie, przychylność Boga, Jego łaskę i błogosławieństwo. Najprawdopodobniej liczby dotyczące hiobowej trzody, jakie podaje natchniony autor Księgi Hioba, są przesadzone, aby symbolicznie podkreślić zasobność bohatera. Niemniej jednak pośrednio informują także o tym, że niemożliwe było nagromadzenie takiego majątku za życia jednego człowieka. Stąd wniosek, że Hiob był dziedzicem bogatych rodziców, co w mniemaniu ludzi mu współczesnych – czyniło go szczęśliwym.

W wielu swoich wypowiedziach, skierowanych zarówno do przyjaciół, jak i do Boga, Hiob nawiązu-



Fot. Joanna Bronikowska

je do dnia swoich narodzin, kiedy to matka wydała go na świat (1, 21; 3, 1-11; 10,18-19; 14,1; 31,18), a ojciec przyjął jako swojego syna, kładąc go na własnych kolanach (3,12). Jeszcze częściej w swoich modlitwach Hiob wypowiada tęsknotę za dniem śmierci, którą Bóg uczynił narzędziem narodzin do nowego życia w Szeolu, w krainie umarłych (7,7-10. 15; 14,13-22; 17,1.13-16).

Wspomnienie dnia własnych narodzin staje się dla Hioba impulsem do przeklinania swojego życia. Sytuacja, w jakiej się znalazł, przyczyniła się do tego, że jako dojrzały człowiek doświadcza czegoś podobnego, czego doświadcza niemowlę, czyli całkowitej bezradności oraz zależności od dobrej lub złej woli innych ludzi. Różnica jest tylko taka, że niemowlę nie ma

wspomnień, do których może odwołać się człowiek dojrzały. Bogactwo, szacunek wśród ludzi, czy szczęśliwe życie rodzinne, będące celem samym w sobie, zostały bezpowrotnie stracone. Hiobowi pozostało tylko własne życie i o docenienie jego wartości, pomimo doznanych strat, będzie próbował walczyć.

Tęsknota

Do bolesnej straty związanej z tragiczną śmiercią dzieci, utratą całego dobytku, na który pracowało wiele pokoleń jego przodków, doświadczenia choroby, będącej prorocstwem o rychłej śmierci, dołącza się jeszcze upokorzenie natury moralnej. Ludzie nie widzą już w Hiobie człowieka szlachetnego, ale kogoś zakłamanego. Kogoś, kto jedynie udawał

pobożnego i sprawiedliwego, ponieważ jedynym logicznym wytłumaczeniem nieszczęść, w jakie Hiob popadł, jest dla nich kara Boża. Bóg, w przekonaniu ówczesnych ludzi, wynagradzał sprawiedliwych, a dotkliwie karał grzeszników. Skoro dotknął Hioba licznymi nieszczęściami, to oczywisty się staje wniosek, że on sam musi być grzesznikiem. Stąd właśnie wynika przeniknięte rozpaczą przekonanie Hioba, że lepiej dla niego byłoby się nigdy nie narodzić.

Ciekawe jest jednak to, że Hiob, czyniąc liczne nawiązania do dnia swoich narodzin, przeklinając ten dzień, przeklinając swoje życie i gardząc nim, niezupełnie świadomie wypowiada proroctwo co do innych narodzin. Mówiąc, że zawiódł się na swoim dotychczasowym życiu, buntując się przeciwko Bogu, który daje po to, żeby odebrać, karze lub okazuje ludziom miłosierdzie według niejasnych zasad – wyraża tęsknotę za nowym życiem.

W nowym życiu najważniejszym kryterium szczęścia będzie poznanie prawdziwego Boga. Odkrycie prawdy o tym, kim i jaki jest Bóg. Drugim kryterium szczęścia już nie będzie to, co Hiob posiada, ani to, jak oceniają go ludzie, ale to, kim jest jako wolny człowiek. Jego życie jako osoby wolnej, poszukującej prawdy i zmierzającej do miłości, będzie dla niego największą wartością.

**HIOB, MÓWIĄC, ŻE ZAWIÓDŁ SIĘ
NA SWOIM DOTYCHCZASOWYM
ŻYCIU, ŻE NIE CHCE JUŻ ŻYĆ
W NIEUSTANNYM LĘKU, WALCZĄC
O PRZYCHYLNOŚĆ BOGA, WYRAŻA
TĘSKNOTĘ ZA NOWYM ŻYCIEM.**

Nadzieja

Tęsknota Hioba za ponownymi narodzinami przebija się przez morze smutku i żalu w niezwykle pięknych słowach:

*Ja wiem, że mój Obrońca żyje!
Jako ostatni stanie nad moim prochem.
Potem okryje mnie skórą
i żywy Boga zobaczę.
Ja sam Go zobaczę, nie ktoś obcy,
będę Go widział na własne oczy (Hi 19,23-27).*

Nadzieja Hioba na poznanie prawdziwego wizerunku Boga dokonuje się pośród ogromnych udręk. Jego bezgraniczne cierpienie sprawia, że właściwie takie same są szanse na jego zwycięstwo jak i na porażkę. Zatem ryzyko jest ogromne. Przegrana walka najprawdopodobniej doprowadziłaby do przyjęcia przez Hioba na resztę życia roli ofiary (człowieka niesłusznie zgwałconego przez Boga i ludzi), do pogrążenia się w poczuciu krzywdy i straty, w bezsensie istnienia. Czytając poszczególne strofy mów

Hioba, możemy w jego walce niejako uczestniczyć. Wczytując się w ich treść, możemy zauważyć subtelnie zmieniające się w nim uczuciowe tendencje.

Inaczej Hiob wypowiada się, gdy mówi o Bogu, a inaczej, gdy jego słowa zamieniają się w lamentację skierowane do Boga. Gdy mówi o Bogu do swoich trzech przyjaciół – Elifaza, Bildada i Sofara – jego słowa płyną jak rzeka oskarżeń, zarzutów, skarg, że Bóg jest niesprawiedliwy, że uczynił mu krzywdę, bo odebrał wszystko, co było dla niego cenne, bo obarczył go winą za grzech, którego w sobie nie odnajduje.

Natomiast gdy modli się do Boga, to jednak odwołuje się do Bożego miłosierdzia, prosi o objawienie, jaka jest prawda o nim, błaga o Boże światło potrzebne do zrozumienia tajemnicy cierpienia, którego doświadcza, prosi o obronę.



Fot. Br. Adam Michalski OFMCap

Nie jeden raz Hiob, wbrew temu, co czuje, wyzwa prawdziwego Boga, tego, którego oblicza jeszcze nie zna, ale jedynie delikatnie przeczuwa, aby go obronił przed fałszywym bogiem, którego znał do tej pory, a który okazał się demonem odbierającym mu wszystko z nieznanym mu powodów (9,15.32-33; 14,13; 16,19.21; 17,3; 31,35). Jako przykład warto zacytować ten fragment księgi:

*Wprawdzie szydzą ze mnie moi przyjaciele,
ale ja oczy pełne łez zwracam do Boga.
A On rozsądzi spór człowieka z Bogiem,
jak sprawę człowieka z jego bliźnim (Hi 16,20-21).*

W tych słowach zawiera całą swoją nadzieję na poznanie Boga prawdziwego.

Obrona

Niejako równolegle Hiob podejmuje walkę o wartości, którymi chce się kierować w życiu, bez względu na jakiejkolwiek oczekiwania czy to ze strony Boga, czy też ze strony środowiska, w którym żyje. Zgodnie z starotestamentalną wizją relacji pomiędzy Bogiem a Narodem Wybranym, mógł się słusznie spodziewać, że za życie uczciwe otrzyma od Boga nagrodę. Tak zapewne Hiob interpretował swoją więź z Bogiem z czasów, gdy cieszył się bogactwem, poważaniem ludzi i szczęśliwym życiem rodzinnym; sądził, że wszystkie dobrodziejstwa są zapłatą Boga za jego uczciwe życie. Tak też zapewne rozumieli powodzenie Hioba ludzie, pośród których żył.

Potem, gdy jego przyjaciele próbują go na wszelkie sposoby przekonać, że nie jest możliwe, aby stan, w który

Bardzo pięknie wyraził to w momencie najzacieklejszej obrony swojej niewinności :

*Dopóki jest we mnie tchnienie życia
i duch Boga w moich nozdrzach,
moje wargi nie będą mówić przewrotnie
ani mój język nie przekaze kłamstwa (27,3-4).
Trwam w swojej sprawiedliwości i jej nie porzucę,
żadnego z moich dni się nie wstydzę (27,6).*

Nowe życie

Ostatecznie Hiob odnosi zwycięstwo, a świadectwem jego wygranej walki o swoją tożsamość, o szacunek do samego siebie, a ostatecznie o swoje nowe życie w wolności, prawdzie i miłości są słowa skierowane do Boga pod koniec rozważanej przez nas księgi:

*Znałem Cię dotąd jedynie ze słyszenia,
teraz zobaczyłem Cię na własne oczy.
Dlatego odwołuję, co rzekłem wcześniej,
i pokutuję w prochu i popiele (42,5-6).*

Zwycięstwem w walce Hioba o siebie jest poznanie prawdziwego Boga, z którym wchodzi on w zażyłą więź przyjaźni. Porzuca tyrana, od którego oczekiwał odpłaty za skrupulatne wypełnianie prawa przymierza, by bez jakichkolwiek oczekiwań czy warunków powierzyć się Bogu – jak najlepszemu Przyjacielowi.

Drugim przejawem tego samego zwycięstwa jest wolność od jakichkolwiek uwarunkowań społecznych i religijnych w dążeniu do poznania prawdy, nawet za cenę krytyki i niezrozumienia ze strony środowiska. Wolność wyboru życiowych wartości i wierne wytrwanie w ich praktykowaniu bez względu na jego opłacalność czy też jego brak.

Zwycięstwo Hioba to powtórne narodziny do życia, które możemy nazwać zupełnie nowym. Są to narodziny, które dokonały się za sprawą jego osobistej decyzji. Przeszedł przez ogień cierpienia. Przyjął je i pozwolił, aby przemieniała je miłość.

W tym czasie, kiedy Hiob cierpiał, Bóg milczał. A przyjaciele nie wykazali się zrozumieniem dla jego bólu, wpędzając go w poczucie osamotnienia. Pozostał sam, aby samodzielnie podjąć decyzję na rzecz takiego sposobu życia, który będzie potwierdzał jego wolność w dążeniu do prawdy. Ten zwycięski wybór nowego życia musiał być osobisty!



Br. Michał Deja
OFMCap
doktor teologii biblijnej

Spotkajmy się w Taizé

ROZLEGAJĄCE SIĘ TRZYKROTNIE W CIĄGU DNIA BICIE DZWONÓW W TAIZÉ PODRYWA PIELGRZYMÓW I WOLONTARIUSZY. USTAJE PRACA, CICHNĄ ROZMOWY. KOŚCIÓŁ POJEDNANIA - CENTRALNE MIEJSCE MODLITWY - POWOLI SIĘ WYPEŁNIA. DO JEGO ŚRODKOWEJ CZĘŚCI ZMIERZAJĄ BRACIA W BIAŁYCH HABITACH, WOKÓŁ NICH SIADAJĄ MŁODZI. GDY DŹWIĘK DZWONÓW USTAJE, KANTOR INICJUJE ŚPIEW. WŁĄCZAJĄ SIĘ CHÓR I RESZTA ZGROMADZONYCH. WYBRZMIEWA PIERWSZY KANON.

Liturgia stanowi oś dnia. Wokół niej oscylują pozostałe spotkania, praca, odpoczynek. Forma modlitwy ewoluuje na przestrzeni lat, w miarę napływu pielgrzymów do Taizé, dla których odmawiane po francusku teksty oraz symbole monastyczne pozostają w dużym stopniu niezrozumiałe. W latach 70. i 80. XX wieku założyciel Wspólnoty z Taizé brat Roger podejmuje starania, aby uprościć liturgię, otworzyć ją bardziej na młodych, dostosować ją do ich języków, wielorakiego pochodzenia wyznaniowego, węższej lub szerszej znajomości treści wiary chrześcijańskiej. Pragnie bowiem, aby młodzi stawali się uczestnikami liturgii, nie zaś biernymi obserwatorami rytu.

Bracia i pielgrzymi modlą się wspólnie rankiem, w południe i wieczorem. Podejmowane w różnych językach pieśni medytacyjne składają się z jednego zdania zaczerpniętego z Biblii lub pism chrześcijan – dawnych bądź współczesnych. Powtarzane kilkakrotnie, jednoczą zgromadzenie i pomagają zbliżyć się do ujętych w nich prawd wiary albo wręcz sprawiają, iż te ostatnie wypełniają śpiewających. Modlitwa z warg przenika do serca, do wnętrza osoby. Brat Alois, przeor Wspólnoty z Taizé, tłumaczy, jak wystrzegać się podczas niej schematyzmu: „Modlitwa repetytywna – modlitwa Jezusowa u chrześcijan wschodnich, różaniec w tradycji zachodniej – to bardzo stara forma wyrazu. [...] Zawsze będzie istniało ryzyko rutyny, mechaniczności. Każdy musi czuć nad tym, by modlitwę stale ożywiać od wewnątrz, by

jej słowa, choć identyczne, były zawsze świeże. Na przykład od dawna śpiewamy w Taizé: *Misericordias Domini in aeternum cantabo*. Wyzwanie polega na tym, żeby wypełnić te słowa tym, czym obecnie żyjemy. W czyjej intencji śpiewam dzisiaj tę pieśń? Kto potrzebuje miłosierdzia Bożego? Dlaczego ja potrzebuję Jego miłosierdzia?”¹.

Trzy codzienne modlitwy, poza śpiewem, słuchaniem słowa Bożego oraz wspólnymi prośbami, wypełnia około dziesięciominutowa cisza. Trwają w niej również dzieci, które siedzą obok brata Aloisa. Są uważne, najmłodsze rysują. Modlitwa płynie więc i poprzez uwielbienie, i poprzez adorację, i poprzez ciszę. Zgromadzeni wspólnie wyśpiewują wiarę i wspólnie milkną. Jednoczą się, by odnaleźć intymną przestrzeń spotkania z Bogiem, którego już znają lub którego poszukują.

Kościół bez ławek

Pierwotnie, od lat 40. XX wieku, bracia korzystają w Taizé z małego, romańskiego kościoła z XII stulecia. Zgody udziela miejscowy biskup katolicki, mimo że wspólnotę tworzą wówczas wyłącznie protestanci. Wzrastający napływ pielgrzymów stwarza potrzebę budowy większej świątyni. Urzeczywistnia się to w latach 1961-1962, kiedy powstaje Kościół Pojednania. Jednak brat Roger nie kryje, iż ów wydaje mu się zbyt duży i zbyt wysoki. Wskazuje, iż budowle religijne nie powinny być zbyt triumfalne ani przytłaczać znakami. Gdy po roku 1989 wzrasta liczba

osób przyjeżdżających do Taizé, rodzi się konieczność modernizacji kościoła. Powstałe wtedy przybudówki uzyskują styl odpowiadający bratu Rogerowi – są niższe, skromniejsze, wykonane z bardzo prostego materiału.

Uproszczenie liturgii współgra z uczynieniem miejsca modlitwy bardziej przyjaznym – znikają elementy betonowe, ściany pokrywają ciepłe kolory. W Kościele Pojednania można znaleźć własne miejsce – własny kąt w dosłownym znaczeniu, ponieważ podłogę pokrywa wykładzina, aby każdy mógł na niej swobodnie usiąść lub uklęknąć. Pasy pomarańczowego materiału, zawieszane w prezbiterium, stanowią tło dla rozświetlających je świec zapalanych przed modlitwą. Witraże oraz usytuowane w różnych miejscach ikony pomagają modlącym się.

Bracia zapraszają do wspólnego cotygodniowego przeżywania Wielkanocy. W piątkowy wieczór kładą na podłodze ikonę krzyża. Każdy może podejść, oprzeć czoło na drzewie krzyża i w tym geście – modląc się całym ciałem – wyrazić, iż powierza Jezusowi cierpienie własne bądź innych. Młodzi oczekują na ów moment osobistej adoracji nawet kilkadziesiąt minut. Sobotni wieczór zamyka wigilia Zmartwychwstania, której uczestnicy czuwają ze świecami w dłoniach. W niedzielę rano celebrują uroczystą Eucharystię.

Dlaczego Burgundia?

Na początku drugiej wojny światowej dwudziestopięciolet-

ni Roger, urodzony jako dziecko Charlesa Schutza i Amélie Marsauche, opuszcza rodzimą Szwajcarię i wyrusza w drogę. Wiedzie go pragnienie pojednania chrześcijan, w którym widzi bramę do pokoju w Europie. Ta intuicja wyrasta z postawy jego ukochanej babci, która – doświadczwszy dramatu pierwszej wojny światowej – uznaje, iż przed kolejną wojną uchroni ludzi wyłącznie pojednanie chrześcijan. Jako protestantka zaczyna przyjmować Komunię Świętą w Kościele katolickim i w ten sposób, nie zapierając się swego wyznania, przeżywać pojednanie w sobie samej. O wadze jej świadectwa orzeka sam brat Roger: „poruszony świadectwem jej życia, odnalazłem własną tożsamość chrześcijanina, kiedy pojechałem w samym sobie wiarę moich przodków z tajemnicą wiary katolickiej, nie zrywając komunii z nikim”². Wewnętrzne

Bracia zapraszają do wspólnego cotygodniowego przeżywania Wielkanocy. W piątkowy wieczór kładą na podłodze ikonę krzyża. Każdy może podejść, oprzeć czoło na drzewie krzyża i w tym geście – modląc się całym ciałem – wyrazić, iż powierza Jezusowi cierpienie własne bądź innych.

natchnienia układają się już wtedy w nim w bezprecedensową w ówczesnym protestantyzmie wizję wspólnoty monastycznej działającej na rzecz jedności Kościoła.

20 sierpnia 1940 roku przybywa do Taizé, wioski usytuowanej blisko granicy oddzielającej Francję wolną od okupowanej. Wybiera to miejsce „człowiek, który nie lubił granic, barier, waśni, który nie lubił także podziałów, wzajemnych i nieodwołalnych sądów ani niezgody między wyznaniem religijnymi, kulturami, pokoleniami. Człowiek, który dążył do jedności, który bardziej chciał rozumieć niż

być rozumianym. Który chciał natychmiast pojąć, wraz z innymi, starania o nadanie pojednaniu konkretnego kształtu w swoim życiu”³. Bracia wspominają, iż sam brat Roger mówił, że szukał miejsca także gdzie indziej, między innymi w Sabaudii czy w La Bresse. W wyborze Taizé miała przeważać odpowiedź serca, aby dzielić z cierpiącymi mieszkańcami rejonu Burgundii wojenną niedolę.

W zakupionym domu brat Roger przyjmuje uchodźców oraz ukrywa uciekinierów ze strefy okupowanej, przede wszystkim Żydów. Pomaga mu jego siostra Geneviève. Jesienią 1942 roku ich działalność zostaje zdemaskowana. Wobec zagrożenia życia wyjeżdżają z wioski. Do zakończenia wojny brat Roger przebywa w Genewie i tam rozpoczyna życie wspólnotowe z pierwszymi braćmi. Wspólnie wracają do Taizé w roku 1944. Rok później stowarzyszenie opiekujące się sierota-

mi wojennymi proponuje braciom przyjęcie dzieci do siebie. Wówczas Geneviève na prośbę swego brata ponownie przybywa do Taizé. Staje się przybraną matką dla osieroconych dzieci. W roku 1949 siedmiu braci zobowiązuje się żyć na zawsze we wspólnocie i w coraz większej prostocie.

Podczas rekolekcji w ciszy na przełomie lat 1952-1953 brat Roger pisze Regułę Taizé – „główne zasady umożliwiające życie we wspólnocie” – nazwaną później w sposób mniej sformalizowany *Źródła Taizé*. Wskazuje w niej minimum niezbędne do trwania w komunii. Zaprasza braci do usytuowania zaufania w centrum własnego życia – zaufania do Boga i do człowieka. Zachęca do wglądu w siebie w duchu ewangelicznych błogosławieństw ujętych w słowach: radość, prostota i miłosierdzie.

„Założycielem Taizé jest Jan XXIII” – powtarza często brat Roger.

Dzwonnica w Taizé / © AgaL





Wspólny posiłek w Taizé / © AgaL

nach, lokalnych wspólnotach, sąsiedztwie, miastach i wsiach, również między państwami, a nawet kontynentami”⁴.

Brat Alois tłumaczy, iż słowo „pielgrzymka” najcelniej oddaje wielkoduszność brata Rogera, który wybrał je po to, aby zaproponować każdemu wyruszenie w drogę. Kolejne pokolenia młodych przyjeżdżających do Taizé dowodzą, jak to zaproszenie wciąż się odnawia i jak odpowiedź na nie stale się ucieleśnia. Więcej – jak głęboko jednoczy i odsłania miłujące oblicze Stwórcy: „Kiedy kolejny etap «pielgrzymki zaufania» przez ziemię» gromadzi młodych ludzi z wielu krajów, coraz głębiej rozumiemy, że wszyscy ludzie tworzą jedną rodzinę i Bóg jest w każdym człowieku bez wyjątku”⁵.

Spotkanie z sobą samym, z drugim człowiekiem, z Bogiem. Spotkanie z niewiadomą wobec przyszłości, z wątpliwościami w wierze. Spotkanie na wewnętrznej pustyni ze Źródłem, które nie wysycha. Spotkanie z Obecnością. Czy rów-

by swym życiem śpiewał niesłabnący hymn, iż można powierzyć się Bogu, Ten bowiem może tylko kochać. „Kiedy zdarza się, że wewnętrzna mgła sprawi, że zabrnijemy daleko od ufności wiary, Chrystus nas nie zostawia. Nikt nie jest wykluczony ani z Jego miłości, ani z przebaczenia. Kiedy przyjdzie na nas zniechęcenie, a nawet zwątpienie, On nie kocha nas przez to mniej. Jest przy nas. Oświeca nasze kroki”⁶ – wytrwanie w pokornej ufności nie stanowi jednorazowego aktu, tę ufność potrzeba stale w sobie odnawiać. Dawne i obecne niepokoje mogą ją naruszać, stąd rozeznanie, by nie oglądać się wstecz, nie zatrzymywać się przy niepowodzeniach ani nie koncentrować się na porażkach.

W obliczu zwątpień – naturalnych skądinąd – brat Roger wypowiada często krótkie wezwanie: „Światłości wewnętrzna, nie pozwól, by moja ciemność przemawiała do mnie!”⁷. Tłumaczy, iż „nieustanna rozmowa z samym sobą może nas zablokować i od-

Świadomość życia w świecie, w którym przenikają się światłość i mrok, ale który pozostaje zanurzony we współczującej miłości Boga, pozwala odzyskiwać pokój serca. Ożywia wewnętrzną przemianę rozumianą nie jako jednorazowy akt, ale wewnętrzny proces, dojrzewanie do coraz pełniejszej komunii.

Podkreśla, iż ów papież – począwszy od pierwszego spotkania w 1958 roku – rozumie i współdzieli dążenie do pojednania. Aby trwać w łączności z biskupem Rzymu, brat Roger rokrocznie udaje się do Watykanu. Po Janie XXIII przyjmują go Paweł VI i Jan Paweł II, który sam odwiedza Taizé w roku 1986.

Siedem dni na wzgórzu

Bracia przez cały rok przyjmują w Taizé pielgrzymów na tydzień. Zapraszają do przeżycia go we wspólnocie podczas modlitwy, pracy, spotkań. Można również spędzić ten czas w ciszy – w formie indywidualnych rekolekcji z towarzyszeniem duchowym.

Po modlitwie porannej bra-

cia głoszą wprowadzenie biblijne w grupach wiekowych. Ukierunkowują w nim ku źródłom wiary, tłumaczą wybrany na dany dzień fragment biblijny. Podprowadzają słuchaczy do wymiany myśli i do świadczeń w małych grupach. Po południu odbywają się warsztaty i panele wykładowe bądź dyskusyjne, podejmujące zagadnienia dotyczące życia społecznego i kulturowego, więzi między wiarą a nauką, różnych form ewangelizacji.

Pielgrzymi włączają się w konkretne zadania konieczne dla zaspokojenia wspólnych potrzeb. Pracują w kuchni, zmywają naczynia, sprzątają, przygotowują miejsca modlitwy, animują pracę w małych grupach, śpiewają w chórze, opie-

kują się dziećmi podczas spotkań rodzin, dyżurują w nocy, przyjmują nowo przybyłych. Wchodzą w odpowiedzialność za siebie nawzajem, umacniają solidarność, odkrywają wartość pracy. Wszystkie zaangażowania wspierają i harmonizują wolontariusze posługujący w Taizé przez sześć miesięcy lub rok.

Przed wszystkim spotkanie

Niesłabnąca fala pielgrzymów przybywających do burgundzkiej wioski znajduje swoją ekspozycję we wrześniu 1966 roku, gdy w Taizé odbywa się pierwsze międzynarodowe spotkanie młodych. Osiem lat później brat Roger otwiera „sobór młodych” i jego motyw przewodni ujmuje w wymownych słowach:

„walka i kontemplacja”. Mają one przynaglać do pogłębiania życia duchowego i międzyludzkiej solidarności. Antycypują również pielgrzymkę zaufania przez ziemię – dzieło rozpoczęte u schyłku lat 70. i obejmujące liczne spotkania, lokalne i międzynarodowe, przygotowywane we współpracy z miejscowymi Kościołami. Bracia udają się do kolejnych miast świata, by łączyć się z młodymi w ich codzienności, słuchać ich, wspólnie się modlić. „Spotkania pielgrzymki zaufania [...] ożywiają w nich [młodych ludziach – dop. A.K.] świadomość tego, że pogłębianie życia duchowego w komunii z Bogiem wzywa ich do tworzenia nowych więzi solidarności na wszystkich szczeblach: w rodzi-

niez zdrowienie przez spotkanie w rozumieniu bliskim grupom samopomocowym? Przesłanie płynące z Taizé daje ku temu przestrzeń.

Ryzyko zaufania

„A czy ty znajdziesz się wśród osób, które torują drogi zaufania do Boga?” – brat Roger stawia to pytanie całym swoim życiem, gdy sam toruje ścieżkę innym i nieznuzenie zachęca do podążania drogą zaufania. Ufność nazywa tchnieniem, pod którym rozkwitają pustynie serca. Całą swą ufność pokłada w Bogu i wyjaśnia, iż całe jego istnienie zależy od zaufania Jemu. O takim zawierzeniu świadczy i do takiego – pełnego nadziei – oddania zachęca wszystkich. Jak-

dalić od nas ufność serca”⁸, dlatego potrzeba kierować swój wzrok na Boga, ufnie uciekać się do Niego. Więcej – ośmielić się wystawiać Boga, co wymaga wewnętrznej decyzji. Bez niej jednak nie urzeczywistni się w duchu ewangeliczna radość ani nie zagości pokój serca.

W całej swej kruchości, bez zaprzeczania czemukolwiek w sobie, powziąć ryzyko zaufania – czyż nie otwiera się poprzez to przestrzeń dla tych, których niepisana, acz kulturowana w dysfunkcyjnych rodzinach, zasada „Nie ufaj!” zarygłowała w skrajnej nieufności? Tej wobec siebie samych (własnych intuicji, pragnień, wyborów) oraz innych ludzi (choćby najbliższych, związanych pewną zależnością,

autorytetów). Również tej wobec Boga. „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy” – brzmi Krok Trzeci Programu Dwunastu Kroków dla Dorosłych Dzieci Alkoholików i Dorosłych Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych. Odbывая pielgrzymkę zaufania wraz ze Wspólnotą z Taizé, można go dyskretnie stawiać.

Prostota

Bracia z Taizé utrzymują się z własnej pracy, nie przyjmują żadnych darów. Poza obowiązkami związanymi z podejmowaniem pielgrzymów zajmują się między innymi twórczością artystyczną, w tym garniarstwem i emalierstwem, niektórzy piszą książki. Brat Roger wybiera raczej słowo „prostota” zamiast słowa „ubóstwo”. Zachęca, by poszukiwać

tego, co podtrzymuje smak życia przyjmowanego jako dar Boży.

Niestrudzenie wzywa do szukania prostoty serca, która wiedzie do prostoty życia. W czym miałyby się ona przejawiać? Choćby w tym, aby przyjmować każdy dzień jako Bożą terażniejszość. By w takiej optyce przeżywać własne „dzisiaj” – dostrzegać piękno stworzenia, oprzeć się pogoni za tym, co zbędne, otwierać się na innych. „Życie w prostocie nigdy nie oznacza zgody na lodowaty rygorizm, pozbawiony życzliwości, surowo osądzający wszystkich, którzy nie wybrali tej samej drogi. Jeżeli prostota w życiu miałyby stać się równoznaczna z rozgoryczeniem, w jaki sposób mogłaby przybliżać Ewangelię? Oznaką prostoty jest pogoda ducha i radość serca”⁹. Wówczas można stawiać krok za krokiem bez podejrzliwości, ale z zachwytem.

Prostota poszerza serce i skłania do codziennego okazywania gościnności. Bracia przyjmują młodych oraz oddają się im do dyspozycji poprzez słuchanie ich. Codziennie po modlitwie wieczornej kilku braci pozostaje w kościele, by wysłuchać tych, którzy potrzebują indywidualnego spotkania. Dotykają wówczas ukrytego ubóstwa: opuszczenia, niezrozumienia, wielorakich trudności egzystencjalnych. „Widząc wszystkie te młode twarze na naszym wzgórzu w Taizé, rozumiemy, że przybywają z żywotnymi pytaniami: «Czego Chrystus ode mnie oczekuje? Jak odnaleźć w Nim sens życia?». Nie zawsze czując jasno, chcąc pójść za Chrystusem. Ważne jest, abyśmy razem z braćmi odpowiadali na ich zaufanie, przede wszystkim jako ci, którzy modlą się i słuchają, a nie jako mistrzowie duchowi”¹⁰. Taka przyjacielska obecność umacnia i przynagla do tworzenia nowych więzi solidarności na wszystkich szczeblach: w rodzinach, lokalnych społecznościach, pomiędzy państwami. Uwierzyć, że można utkać nowe więzi, i wyjść im naprzeciw w postawie

przebaczenia, która – choć nie neguje bolesnej przeszłości – przerywa łańcuch urazu, żalu i nienawiści. Uwierzyć i wyjść z nieprzyjaźni wobec innych lub/i samego siebie ku przyjaźni, ku relacji. „Zdrowienie zaczyna się, kiedy ryzykujemy wyjście z izolacji” – znają i urzeczywistniają tę prawdę, zawartą w tekście *Rozwiązanie* Programu Dwunastu Kroków DDA/DDD, wszyscy, którzy ogłosili własną bezsilność wobec skutków życia w karbach uzależnienia, współuzależnienia bądź innej dysfunkcji. Na ścieżkach najprostszej solidarności, której patronuje duchowość Wspólnoty z Taizé, owo wychodzenie z zamknięcia wydarza się czasem nawet niepostrzeżenie.

Święto jest dzisiaj

Wobec szybkich przemian współczesności dochowanie wierności temu, co istotne, pozwala w dynamice tymczasowości wciąż odzyskiwać żarliwość. Brat Roger podkreśla konieczność zachowania ciągłości, regularności. „Entuzjazm, rozumiany jako zapał, jest siłą pozytywną, sam jednak nie wystarcza. Ta siła wyczerpuje się,

zużywa, jeśli nie znajduje oparcia w innej sile, ukrytej w głębi i mniej odczuwalnej, takiej, która powinna nam pomagać iść przez całe życie”¹¹. Gdy entuzjazm przerywają chwile przeciwstawne, jałowe pustynie, owa ciągłość ocala stałość.

Świadomość życia w świecie, w którym przenikają się światłość i mrok, ale który pozostaje zanurzony we współczującej miłości Boga, pozwala odzyskiwać pokój serca. Ożywia wewnętrzną przemianę rozumianą nie jako jednorazowy akt, ale wewnętrzny proces, dojrzewanie do coraz pełniejszej komunii. Osadza w chwili obecnej, pielęgnuje osobisty wzrost z czułością i zrozumieniem. Nie słabnie wówczas porryw wyrażony słowami: „Zaczynaj jeszcze raz! Odrzuć zniechęcenie! Niech twoja dusza żyje!”.

ESM 2017 - Bazylea

U schyłku roku 2017 pielgrzymka zaufania przez ziemię za przystań dla 40. Europejskiego Spotkania Młodych obiera region, w którym przecinają się granice Szwajcarii, Francji i Niemiec. Swoje domy otwierają mieszkańcy Bazylei oraz ich okoliczni sąsiedzi. Na skrzyżowaniu granic geograficznych wybrzmiewa wezwanie do przekraczania granic w sobie samym, by móc wznosić się ponad nie w rodzinach, społecznościach lokalnych i międzynarodowych.

Jako motyw naczelny rozważań bracia z Taizé proponują „niewyczerpaną radość” – tę daleką od ulotnej egzaltacji, bazującą na spokojnej pewności, iż życie zakorzenione w miłującym Bogu ma niezbywalny sens. Iść w głąb do źródeł tej radości znaczy szukać jej w przekonaniu, iż wszyscy należymy do Boga. Przyjawszy zaś tę prawdę, można nieustannie odkrywać piękno otaczającego świata, przyjaźń, bogactwo osobistych darów. Wewnętrzna radość umacnia solidarność z innymi, skłania do dzielenia się, do towarzyszenia najbardziej.

„Wyjdźmy zza swoich barier, porozmawiajmy z myślącymi

inaczej, budujmy mosty: między religiami, między regionami, między krajami europejskimi, między kontynentami. Pójdźmy do osób najbardziej pokrzywdzonych. Pozwólmy na przykład, żeby bezdomny opowiedział nam swoją historię, albo porozmawiajmy z kimś niepełnosprawnym, z chorym, z uchodźcą. I zobaczmy, jak otwierają się nasze serca, poszerzają, stają się bardziej ludzkie, a nawet odkryjemy radość. Zabierzmy więc z tego spotkania w Bazylei ostatnie słowa: „istota ludzka jest stworzona do radości, a radości nie można zachować dla siebie, trzeba się nią dzielić”¹² – tymi słowami brat Alois z Taizé podczas ostatniej modlitwy wieczornej rozsyła uczestników spotkania. Niby koniec, a jednak nowy początek – gdzie i wobec kogo rozkrzewię radość, by nawadniać nią najbliższe wyschłe polacie?

¹ Brat Alois [z Taizé], *Nowe więzi solidarności. Taizé dzisiaj. Rozmowy z Marco Roncallim*, tłum. P. Bieliński, Pelplin 2015, s. 109-110.

² *Wybrać miłość. Brat Roger z Taizé 1915-2005*, tłum. M. Prussak, Poznań 2008, s. 23.

³ Brat Alois [z Taizé], *Nowe więzi solidarności...*, s. 13.

⁴ Tamże, s. 82.

⁵ Tenże, List z Kalkuty.

⁶ Brat Roger z Taizé, *Bóg może tylko kochać*, tłum. M. Prussak, Warszawa 2005, s. 40.

⁷ Por. Święty Augustyn, *Wyznania*, tłum. Z. Kubiak, Kraków 2009, XII, 10.

⁸ Brat Roger z Taizé, *Bóg może tylko kochać...*, s. 42.

⁹ Brat Roger z Taizé, *Życie dla miłości. Myśli wybrane*, tłum. M. Prussak, Poznań 2010, s. 12.

¹⁰ Tamże, s. 21.

¹¹ Tamże, s. 18.

¹² Brat Alois z Taizé, Bazylea, 31 grudnia 2017 r.



Anna Kaszubowska
redaktor i copywriter,

Przygotowanie do modlitwy w jednym z kościołów Bazylei, Europejskie Spotkanie Młodych, grudzień 2017 / © Anna Kaszubowska



Nowa modlitwa

Czy potrzebujemy „nowej modlitwy”? Czy „stara modlitwa” może hamować lub deformować rozwój naszej duchowości? Podejmiemy wspólną refleksję nad modlitwą w jej dwóch odsłonach: starej i nowej.

Każdy z nas kiedyś zaczął się modlić. W świat modlitwy przeważnie wprowadzali nas rodzice, dziadkowie czy inni bliscy. Na katechezie uczyliśmy się na pamięć całych modlitw lub wielu prawd wiary w formie katechizmowej, aby zdać egzaminy dopuszczające nas do Pierwszej Komunii Świętej bądź bierzmowania. Od dzieciństwa pouczano nas, że najważniejsza modlitwa to pacierz po przebudzeniu i przed snem. W procesie dorastania poznawaliśmy jej bardziej zaawansowane formy: koronki, nabożeństwa, rozważanie Pisma Świętego, np. metodą *lectio divina*. Te wspaniałe doświadczenia otwierały nas na Boga i kształtowały w nas fundamentalną zasadę życia duchowego, którą jest pragnienie modlitwy. Jednakże, co szczególnie podkreślam, bez rozwoju modlitwy duchowość karłowacieje, przestaje spełniać swoją funkcję, czyli budowanie osobistej relacji z Bogiem.

Gdy nasza modlitwa nie rozwija się adekwatnie do dojrzałości i wieku, zaczyna uwierać niczym przyciasne buty. Bywa, że chowamy ją głęboko do szafy jak niemodną bluzkę. Niepogłębianą, zamiast dawać poczucie sensu i więzi z Bogiem, przeobraża się w archiwalne wspomnienie – wartościowe wyłącznie jako muzealny eksponat. Traci wówczas swoją Bożą moc i zaczyna ciążyć niczym balast, który ktoś kiedyś włożył nam na ramiona. Z lęku przed Bogiem dźwigamy go coraz bardziej zniechęceni. Jednym ze skutków takiego przeżywania modlitwy jest fakt, że „ci odważniejsi” po prostu przestają się modlić. Kierują się słuszną skądinąd intuicją, że szkoda czasu na jałowe działania w imię tradycji i wspomnień z dzieciństwa. Wydaje się, że najbardziej zauważalnym przejawem tego są częste zachowania młodzieży, która przestaje cho-

dzić do kościoła. Już bowiem nie musi, nie ma natomiast zamiaru podejmować czegoś, co straciło dla niej sens.

W jaki sposób rozwijać w sobie nową modlitwę? Przede wszystkim

**NOWA MODLITWA
STANOWI POSTAWĘ SERCA,
KTÓRE NIGDY SIĘ NIE
POWTARZA, GDYŻ JEST
OBECNE WCIĄŻ NA NOWO,
JAK NOWA JEST KAŻDA
NADCHODZĄCA CHWILA.**

mieć przed oczyma jej cel – zażyłą przyjaźń z Bogiem. Warto codziennie stawiać sobie kilka pytań: Po co się modłę? Czy moja obecna modlitwa zbliża mnie do Boga i czuję się z Nim coraz lepiej? Czy moja modlitwa przebiega jako szczerą, ufna rozmowa? Czy raczej służy złagodzeniu gniewu Bożego i ma chronić przed niezadowoleniem Boga? Czy dzięki niej moje zawierzenie Jemu wzrasta? Czy lubię coraz więcej czasu spędzać tylko z Nim, doświadczając głębokiej więzi? Jaka forma modlitwy pomaga mi zacieśniać tę więź, a jaka okazuje się tylko pobożnym rytuałem poprawiającym nastrój?

Nowa modlitwa stanowi postawę serca, które nigdy się nie powtarza, gdyż jest obecne wciąż na nowo, jak nowa jest każda nadchodząca chwila. Dla człowieka nowej modlitwy nie ma znaczenia jej forma wyrazu. Istotne pozostaje doświadczanie więzi łączącej go z Bogiem. W starej modlitwie ja sam jestem już „stary”, czyli nieobecny, schowany, nieautentyczny. Podczas starej modlitwy nie spotykam się z Bogiem, tylko wychodzę z założenia, że wystarczy, gdy o Nim pomyślę. Rozwijamy wobec tego w sobie nową modlitwę – mniej myślmy o Bogu, a częściej się z Nim spotykajmy.



Br. Piotr Wardawy
OFM Cap
duszpasterz Ośrodka
Apostolstwa Trzeźwości



Fot. Joanna Bronikowska

Nowa pokuta

Pewien samotnie mieszkający człowiek zaprosił do swojego domu przyjaciół na swoje pięćdziesiąte urodziny. Ponieważ wcześniej nie lubił nikogo do siebie zapraszać, przyjaciele jego nie zdawali sobie sprawy, że jego mieszkanie było w opłakanym stanie – brudne i zagracone. On sam już się do tego przyzwyczaił, ale goście, którzy o umówionej godzinie przyszli do niego, zobaczyli ten nieład po raz pierwszy. Wszedłszy do środka, bardzo się zdumiali. Zupełnie zmieszani, nie wiedzieli, co począć. Przemieszczali się w zakłopotaniu z kąta w kąt i sprawiali wrażenie, jakby mieli ochotę sobie pójść. Z jednej strony nie chcieliby urazić jubilata, a z drugiej, ubrani w białe koszule i jasne ubrania, nie znajdowali miejsca, gdzie mogliby usiąść, żeby się nie wybrudzić.

Tak czuje się Duch Święty, gdy zapraszamy Go modlitwą do siebie, do naszego wnętrza, jeśli ono jest nieczyste. Zaproszony przychodzi, „kręci się” po tym mieszkaniu, które na chrzcie uczynił swoją świątynią (1 Kor 3,16), a gdy nie znajduje jej czystą, „opuszcza” ją. Zatem, gdy modlimy się o uzdrowienie, czyli o siłę do rozpoczęcia nowego życia, wysyłamy Bogu zaproszenie, natomiast dopiero pokuta przygotowuje odpowiednie dla Niego miejsce. W czasie modlitwy coś się dzieje, coś nas porusza, ale potem wszystko wraca do poprzedniego stanu duszy, jeżeli ta nie jest jeszcze oczyszczona i gotowa do przyjęcia darowanej nam łaski.

**DROGĄ POKUTY JEST
WŁAŚCIWE PODEJMOWANIE
CODZIENNYCH WYZWAŃ,
POKONYWANIE
PRZECIWNOCI ŻYCIOWYCH,
A TAKŻE UZDRAWIANIE
RELACJI, WYZNAWANIE
GRZECHÓW, PRZEBACZENIE
I POJEDNANIE Z INNYMI.**

Podobnie jest, gdy chcemy nanieść nowe dokumenty na twardy dysk, gdy ten jest już zapełniony. Trzeba najpierw usunąć część mniej ważnych danych,

aby zrobić miejsce dla ważniejszych. Nasze serce też jest zawsze pełne. W nim albo jest miejsce dla Ducha Świętego, albo dla ducha nieczystego. Chcąc się odrodzić do nowego życia, trzeba najpierw usunąć z serca rzeczy nieczyste czy niedoskonałe, aby w ten sposób przygotować miejsce na nowe łaski Boga.

Pokuty nikt nie lubi. Najczęściej się nam kojarzy jako pewien uciążliwy balast. Bez niej jednak odradzać się nie da, a i życie bez niej staje się jeszcze bardziej uciążliwe. Dlatego nie opłaca się nam jej zaniedbywać. Co ją stanowi? Wiemy: post, modlitwa i dobrowolność, a najpewniejszą drogą pokuty jest właściwe podejmowanie codziennych wyzwań, pokonywanie przeciwności życiowych (Łk 9,23), a także uzdrawianie relacji (Mt 6,1-18; 1 P 4, 8), wyznawanie grzechów, przebaczenie i pojednanie z innymi.

Pokuta to nic nowego, ale dzisiaj wielu musi ją rozumieć i traktować w odnowiony sposób; tak, jak to Jezus przekazał polskiej mistyce, Alicji Lenczewskiej: „Pragnienie pokuty to drugi składnik miłości do Boga obok tęsknoty. Jest jednak jeden warunek: umartwienia trzeba przyjmować z radością i miłością wobec tych, za pomocą których jesteś doświadczana. Od tego zależy wartość i skuteczność pokuty – środka twego oczyszczenia i oczyszczenia tych, którym pragniesz to wysłużyć. Nie może tobą kierować nienawiść do siebie i swojego ciała – co niejednokrotnie cechowało różnych pokutników – lecz miłość do Mnie i do wszystkiego, co stworzyłem: do ludzi i siebie samej. [...] Każda rzecz zbliża do Mnie, jeśli jest przeżywana razem ze Mną. Narodzić się na nowo to znaczy wszystko dzielić ze Mną i wszystko przyjmować, i czynić dla Mnie – dla Mojego zwycięstwa w duszach” (SP 274; 277).



Br. Mirosław Jankowski
OFM Cap
duszpasterz Ośrodka
Apostolstwa Trzeźwości

Shalom Jerusalemem



Fot. Archiwum domowe T. Pulcyn

Gdy wjechał do Jerozolimy, poruszyło się całe miasto, i pytano: „Kto to jest?”. A tłumy odpowiadały: „To jest prorok, Jezus z Nazaretu w Galilei” (Mt 21,10-11).

Opowiedz mi, Jerozolimmo, o Tym skazańcu, którego trzecie tysiąclecie pamięta; o tym procesie bez precedensu, podczas którego człowiek sądził Boga; o tym wyroku w pokorze przyjętym, gdy tłum na cześć niesprawiedliwości wiwatował; o geście namiestnika, gdy woda z misy miała zmyć całą winę.

Opowiedz mi o tej drodze, którą przechodził z krzyżem na barkach; o tej samotności, którą przymuszony Cyrenejczyk miał dzielić; o szeregu gapiów, którzy już cuda zapomnieli. Opowiedz, Miasto Święte,

o boleści Matki wiernej do końca, o odwadze Weroniki z ciżby występującej, o kobietach zbyt późno łkających, o przechodniach ostro szydzących.

Opowiedz mi prędko, albowiem zbudowałam w sobie miasto. Kręcę się w płątaniu uliczek. Na rynkach swarliwie targuję się o uznanie. Szemrzę na placach, wmieszana w anonimowe kłębowski. W karczmie oddaję się zapomnieniu i pospiesznie sycę namiętności. Z gospody wieść gminną roznoszę. Pod dachem szynku rozlewam gorycz wzgardzonej bezsilno-

ści. O uliczne kamienie swą rozpacz roztrzaskuję, gdy błąkam się pod osłoną nocy. O grzeszne miasto, czemuś tak spustoszone, cóż (któż) cię tak druzgocze? Twe sadzawki wyschły, ogrody zanikły. Pieśni radosnej echo od dawna nie niesie, krzyk i płacz wybrzmiewają w zaułkach. O miasto wyniosłe, po rozlicznych najazdach zaryglowane, nie rozpoznajesz czasu łaski. O miasto porzucone, podnieś wzrok z ruin swoich, daj się wznieść na nowo.

Jerozolimmo, znasz mnie przecież... Utałałam w tobie własne ścieżki. Na dziedzińcu świątynnym monety wymieniam, w Getsemani zapachem oliwek się upajam, na pałace z oddali spoglądam. Prawem bezdusznie się zasłaniam, któż więc i jakimi słowy przemówi do mnie? Jedynie krew Sprawiedliwego...

O szczęśliwa Jerozolimmo, któraś gościła Zbawiciela! W twą przestrzeń wchodzę, miejsce, w którym się skryłam, rozpoznaję, obnażona z grzechów stoję. Tęsknota za obecnością nadała stopom bieg i układa się na ustach w „Hosanna”, które

wraz z jazgotliwą rzeszą bezwiednie powtarzam. Nie rozumiem tego, co się wydarza. Nie wiem, do czego zdolna jestem. Siebie samej panicznie się obawiam. Nikomu już zbliżyć się nie pozwalam, a jednak z drżeniem wypatruję kogoś.

SKĄD PRZYBYWASZ, JEZU? GDZIE ZNAJDUJE SIĘ TWOJE KRÓLESTWO? PRZYCHODZISZ TAK INACZEJ, JAK BARANEK, ŁAGODNIE. CHOĆ WIESZ, ŻE MIASTO WE MNIE ZABIJA PROROKÓW, DYSTANSU PRZEDWCZEŚNIE NIE KOŃCZYSZ, MIŁOSIERDZIA NIE SKRACASZ. PRZENIKNIĘTY LĘKIEM GŁÓD BLISKOŚCI WE MNIE ODCZYTUJESZ. KU NOWEJ BRAMIE PRZEZ SWĄ OFIARĘ MNIE WIEDZIESZ, MIEJSCE W NOWYM JERUZALEM PRZYGOTOWUJESZ.

Skąd przybywasz, Jezu? Gdzie znajduje się Twoje królestwo? Przychodzisz tak inaczej, jak baranek, łagodnie. Choć wiesz, że miasto we mnie zabija proroków, dystansu przedwcześnie nie kończysz, miłosierdzia nie skrucasz. Przeniknięty lękiem głód bliskości we mnie odczytujesz. Ku nowej bramie przez swą ofiarę mnie wieszysz, miejsce w Nowym Jeruzalecie przygotowujesz. „Oto przybytek Boga z ludźmi: i zamieszka wraz z nimi, i będą oni Jego ludem, a On będzie «BOGIEM Z NIMI»” (Ap 21,3) – ku takiemu przebywaniu z Tobą wyrwa się moje zabarykadowane serce.

Pokój tobie, miasto moje...

Anna Kaszubowska
redaktor i copywriter

Ahoj, akceptacja!

W człowieku tkwi nieodparta potrzeba bycia akceptowanym.

*Za wszelką cenę musicie jednak zaufać tym cząstkom swojej osobowości,
które wyróżniają was spośród innych i sprawiają, że jesteście niepowtarzalni.*

Nawet jeśli wyróżniająca was cecha jest dziwna czy nieakceptowana.

Nancy H. Kleinbaum, *Stowarzyszenie umarłych poetów*

Akceptacja swojej cielesności, kobiecości, męskości, przemijania, dorastania, zmian; akceptacja siebie, innych – odmieniana przez wszystkie przypadki – staje się powoli wyświechtanym frazesem. Są setki, tysiące książek o tym, co zrobić, żeby zaakceptować siebie, a my nadal znajdujemy się w punkcie wyjścia.

No cóż. Wychowując się w dysfunkcyjnym (lub bardzo dysfunkcyjnym) domu, zostaliśmy pozbawieni nie tylko miłości, ale i zwykłej zgody na to, byśmy mogli być tym, kim jesteśmy. Zawsze „poniżej oczekiwań”, nieustannie pod kreską, z wywieszonym językiem próbowaliśmy dowieść, że jesteśmy okey. Posprzątane mieszkanie, ale niestarty kurz na telewizorze. Czwórka z plusem – ale czemu nie piątka?

Nasza wyjątkowość (każdy z nas jest wyjątkowy i niepowtarzalny jak płatek śniegu), dziecięca wrażliwość i nastoletnia odmiennność zostały bezmyślnie zdeptane lub odtrącone. *Jak ty wyglądasz, co masz na głowie? Jaki chłopak zechce taką fleję, która dziewczyna spojrzy na brudasa? Ciągle tylko czytasz, wyjdź trochę na dwór! Gdzie ty wiecznie latasz, posiedź w domu! Po co tam idziesz? Naprawdę chcesz to założyć? To już nie masz z kim się przyjaźnić?*

Nasze wybory, decyzje, nasze plany – wszystko, WSZYSTKO permanentnie kwestionowano lub wyśmiewano.

Zamiast bezwarunkowej miłości dostaliśmy krytyczną ocenę. Zamiast akceptacji – powątpiewanie, zamiast przyzwolenia na bycie sobą – odrzucenie. I tak wyposażeni weszliśmy w niby dorosłe życie.

Poddawani długotrwałemu praniu mózgu, przestaliśmy wierzyć w swoją intuicję, odcięliśmy się od uczuć, przestaliśmy sobie ufać. Po wieloletnim, zmasowanym ataku na nasze poczucie wartości, skąd mielibyśmy to umieć, jakim cudem? Nie lubimy siebie i nie akceptujemy – bo niby czemu mielibyśmy to robić? Musielibyśmy schudnąć, przytyć, biegać, czytać, zająć się domem, dłużej pracować, więcej wyjeżdżać. Słowem, robić coś kompletnie innego, niż robimy i być kimś zupełnie innym, niż jesteśmy. O, gdybym wyglądała jak Ilona, gdybym zarabiała tyle co Marcin, wtedy bym siebie zaakceptował/a, czemu nie!

A przecież całkowita akceptacja siebie – bez żadnego „ale” – jest rzeczą fundamentalną. Gdybyśmy przez całe życie mieli nie zrobić dla siebie już nic więcej, to zrobmy tę jedną rzecz – zaakceptujmy siebie. Wszystko, naprawdę wszystko, wypływa z tego jednego aktu.

Spróbujmy wyobrazić sobie sytuację, w której jest nam ze sobą... dobrze. Podobają nam się nasz wygląd, lubimy to, kim jesteśmy; cieszymy się z posiadania drobnych słabości, bawi nas, że mamy lekką nadwagę. Na siwe włosy patrzymy z rozczuleniem, pobłażliwie przyjmujemy fakt, że

znów o czymś zapomnieliśmy. Traktujemy się z sympatią, troskliwością i zrozumieniem.

Proszę, nie bójmy się, że w ten sposób „zepsujemy” się i rozbałaganimy. Że jak damy sobie palec, to już będziemy chcie-

li całą rękę. Że jedna pochwała czy brak nagany rozpuści nas jak dziadowskie bicze. Bez obaw.

Przestaniemy się zastanawiać, co powiedzą inni. Uwolnimy umysł od wszystkich śmieci: „nie powinnam”, „jak on zareaguje”, „a jeśli mi się nie uda”, „muszę to zrobić”. Od tych wszystkich powinności i „musień”, których, na Boga, i tak nie realizujemy. Przestaniemy wtedy stawiać sobie poprzeczkę na poziomie olimpijskim i wymagać od siebie rzeczy „nadmożliwych”. Zrobimy defragmentację dysku – i zaczniemy dużo lepiej funkcjonować.

Bo gdy już wszystko będzie załezłe od nas, gdy zaufamy swoim wyborom (zawsze można je zmienić!), gdy nie będziemy musieli być „superświećmi” i zaakceptujemy swoją niedoskonałość, to odciążony mózg zacznie działać. Będzie miał wreszcie czas i moż-

liwość, żeby pamiętać o tym, o czym zapominał, żeby przestawić nas na zdrowy tryb życia. Powoli zaczną odpadać niezdrowe nawyki – bo przestaną być potrzebne. Nie będziemy musieli się za nimi ukrywać, nie będzie potrzeby czegoś nimi zagłuszać. Poczujemy, że lepiej nam się pracuje, mamy więcej czasu na wszystkie rzeczy, które zawsze chcieliśmy robić, będziemy mieli wolną głowę! Będziemy sprawniejsi umysłowo, zrelaksowani duchowo, wolni od poczucia winy i starania się o dobrą ocenę.

Akceptujemy siebie – to najważniejsze! Nasza akceptacja wówczas zacznie rozciągać się na resztę świata, na naszą przeszłość, na bliskich.

Jest mi dobrze ze sobą, jest mi dobrze z wami. Pozwalam sobie być sobą, wy też żyjcie swoim życiem. „Boże, użycz mi pogody ducha, abym godziła się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniała to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniała jedno od drugiego”.

Mogę zmienić to, na co mam wpływ, wszystko inne przyjmuję/akceptuję. Koniec! Nie zastanawiam się, czy pani Zosi podoba się mój styl

**SPRÓBUJMY ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE TU I TERAZ
CHOĆBY W RAMACH EKSPERYMENTU! JAK NAM SIĘ
NIE SPODOBA, MOŻEMY WRÓCIĆ DO KARCENIA
SIĘ ZA WSZYSTKO, KRYTYKOWANIA NA KAŻDYM
KROKU I BOJKOTOWANIA WŁASNYCH DECYZJI.**



Fot. Ewa Skórska



życia – i sama nie krytykuję jej działań. Z jakiej racji miałabym oceniać, skąd miałabym wiedzieć, co jest dla kogoś dobre albo złe?

Dla mnie studia były wymarzoną wyboją, ktoś inny woli od razu pójść do pracy. Ja robię teatr z młodzieżą, ktoś inny może działać charytatywnie.

Sama dla siebie staję się wyznacznikiem i punktem odniesienia, sama jestem swoim kompasem. Co za wyzwolenie!

Oczywiście, od potrzeby do samej zmiany jest długa droga, a najtrudniejszy, jak zwykle, pierwszy krok. Popularna autorka kryminałów, Joanna Chmielewska, napisała w swojej autobiografii, że przy pewnym projekcie największym wysiłkiem było podejście do rajzbretu (deska, na której przymocowuje się papier rysunkowy przy wykonywaniu rysunku technicznego; rysownica – przyp. red.) i zdjęcie kalki ze złym rysunkiem. „Dalej już poszło samo, ale odpięcie owych czterech pinezek było najcięższą pracą, jaką wyko-

**ZOSTALIŚMY
STWORZENI NA OBRAZ
I PODOBIENSTWO
BOGA. SKORO JEMU SIĘ
PODOBAMY W SWOJEJ
RÓŻNORODNOŚCI, PO
CO KWESTIONUJEMY
JEGO WOLĘ, DĄŻĄC DO
UNIFIKACJI? BĄDŹMY
SOBĄ – I ZAAKCEPTUJMY
TO WRESZCIE.**

nałam w życiu”. My robimy coś podobnego: mamy podjąć decyzję, że od tej chwili zaczniemy się akceptować.

I od razu przyjdzie nam się uporać z wewnętrznym cenzorem, który podsunie nam co najmniej siedem powodów, dla których jakaś tam akceptacja nie jest możliwa. A przecież intuicyjnie wiemy, co dla nas dobre i gdybyśmy od razu poszli za ciosem, to jest: za głosem intuicji, zamiast słuchać tego, co podpowiada cenzor („nie war-

to”, „będzie jej przykro”, „to nie wypada”, „chyba przesadzam”), wyszlibyśmy na tym o wiele lepiej.

Często powtarzam, że intuicyjnie reaguję zdrowo, tylko potem niepotrzebnie włączam myślenie. Albo, znów cytując Chmielewską: „bardzo dobrze typuję, tylko gram beznadziejnie”.

No bo zastanówmy się. Głos cenzora to przecież nie są nasze przekonania. Nie wymyśliłyśmy ich sami: to hasła, które zostały nam wgrane (w domu czy w szkole) na twardy dysk, zainstalowały nam się w systemie i trzymają się go jak wirusy. A teraz pomyślmy: czy ludzie, od których pochodzą (ojciec alkoholik, sfrustrowana pani od polskiego, stara ciotka) są dla nas autorytetami albo przynajmniej: ludźmi zdrowymi? Powiedzieli to, bo chcieli nas uskrzydlić? Przeprowadzili dogłębną analizę naszego przypadku, zapoznali się ze wszystkimi danymi i na tej podstawie przedstawili rzetelny i obiektywny opis naszej osobowości/danej sytuacji/podejścia do życia w ogóle? No nie! Rzucili coś mimochodem, a nam zapadło to w pamięć i nie odpuszcza. Palnęli coś, dali upust frustracji, wypowiedzieli na głos swoje lęki, mówiąc tak naprawdę o sobie! *Oni* by tego nie zrobili, *im* się to nie podoba, *oni* mają inne podejście, *oni* chcieliby, żeby dla *nich* było inaczej. A co to ma wspólnego z nami i naszym życiem? Otóż to: NIC.

Pozbądźmy się tych głosów, wyciszmy je. Sytuacja, w której zostały powiedziane, już nie istnieje. Czas, którego dotyczyły, dawno przeminął. I bardzo dobrze, i w tej chwili możemy wreszcie je odsunąć i potraktować jak to, czym są: echem wspomnienia, a nie głosem rozsądku i rozwagi.

Spróbujmy to wreszcie zrobić, spróbujmy zaakceptować siebie tu i teraz. Podejdźmy do rajzbretu i odepnijmy pinezki. Co nam szkodzi? Zróbmy to choćby w ramach eksperymentu! Jak nam się nie spodoba, zawsze możemy wrócić do karcenia się za wszystko, krytykowania na każdym kroku i bojkotowania własnych decyzji.

I pamiętajmy o jednym: zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga. Skoro Jemu się podobamy w swojej różnorodności, po co kwestionujemy Jego wolę, dążąc do unifikacji?

Bądźmy sobą – i zaakceptujmy to wreszcie.

PS.

Piszę to wszystko, siedząc w domu mojej znajomej, stojącym w środku lasu. Patrzę na przesuwające się za chmurami słońce i słucham bicia zegara. Za plecami grzeje kominek. Siedzę tu sama, bo tak mi wyszło z zastanawiania się, co chcę robić i jak spędzić ten weekend. Jestem tu poza czasem i z dala od ludzi, bo tak chciałam. Jest mi dobrze, bo jestem w zgodzie ze sobą.

A obok mnie leży pies – mistrz świata w akceptacji warunków zmieniających się niezależnie od niego. Czy ma jakiś wpływ na to, że siedzi tu, zamiast w swoim domu? Żadnego. Czy się tym przejął? Bynajmniej. Wykorzystuje ten czas jak się da – już to goniąc wiewiórkę, już to drzemiąc przy ogniu. I już.

Z pozdrowieniami i życzeniami odwagi, mądrości i pogody ducha, a nade wszystko akceptacji siebie.



Ewa Skórska

pracuje w bibliotece w gimnazjum, współtworzy księgarnię w cukierni, żyje się teatralnie w gok-u, udziela się społecznie lokalnie, tłumaczy literaturę tu i ówdzie oraz działa z młodzieżą – wszędzie

Nowa droga

Znacie to? – „To jest pierwszy dzień mojego nowego życia”. Obiecujemy sobie zmianę życia. Niektórzy z nas skrętnie i krótko zapisują swoje cele w kupionych na tę okoliczność kalendarzach. Kalendarz symbolizuje czas fizyczny. Łatwiej jest poradzić sobie z niewiarą w zmianę, jeśli urealnimy ją w czasie. Czas psychiczny to przyszłość, groźnie czająca się w wyobraźni, najczęściej zasiedlona lękami i wątpliwościami. Czas fizyczny jest obiektywny, a symbolizowany przez kartki kalendarza z zapisanymi sprawami do załatwienia – uspaka i porządkuje wyobraźnię.

Kiedy zapytać ludzi, z czym im się kojarzy nowe życie, większość poda przykład radykalnej zmiany w obecnej rzeczywistości. Nowe życie kojarzy się też z życiem lepszym, szczęśliwszym, a więc z realizacją tego, co jest naszym osobistym warunkiem szczęścia. Dla wielu oznacza to radykalne oddzielenie się od starego życia, a nawet zniszczenie go. Przemiana jawi się wtedy jako coś spektakularnego i wyrazistego.

W życzeniowych fantazjach nowe życie czasem przyjmuje kształt przemiany „instant”, w zasadzie bez wyrzeczeń i trudu. Jednak, kiedy w marzeniach widzimy efekt, ale nie widzimy drogi do niego – umysł racjonalny buntuje się; myślimy sobie wtedy: „to się nie uda, to niemożliwe”. Dlatego, żeby ominąć pułapkę myślenia życzeniowego, poszukujemy technologii przemiany, czyli przepisu na ciasto. Żeby zmienić x, wykonaj kroki takie to a takie. Żeby wytrzeźwieć, podążaj drogą dwunastu kroków. Mamy też 10 Przykazań Bożych, itd... Technologie przemiany zdają się obiecywać poczucie kontroli i sprawczości. Wydają się zbiorem konkretnych map i drogowskazów. Uwarunkowany umysł nie znosi

pustki. Musi widzieć, wiedzieć i rozumieć. W pustce czają się demony zwątpienia i niewiary. Paradoks polega na tym, że już pierwszy krok, pierwsze przykazanie zachęca do porzucenia logicznej strategii, zaufania i powierzenia się nieodgadnionej Sile Wyższej. Bowiem pustka, rozumiana jako oddzielenie się od egocentrycznych, kontrolujących schematów, jest radykalną zmianą, nowym doświadczeniem zastanej rzeczywistości.

**JEŚLI UWAŻASZ
SIĘ ZA CZŁOWIEKA
NAJMĄDRZEJSZEGO
NA ŚWIECIE, MISTRZA
ŚWIATA W PRZETRZEWANIU,
A POKORĘ UZNAJESZ
ZA CECHĘ SŁABEUSZY
- JESTEŚ DOPIERO NA
POCZĄTKU DROGI. NIE UDA
CI SIĘ NA RAZIE BYĆ TU
I TERAZ I ZASMAKOWAĆ
RZECZYWISTOŚCI TAKIEJ,
JAKĄ ONA JEST.**

Na swojej drodze docierasz do Wąskiej Bramy z napisem: „Wiem, że nic nie wiem”. Ta Brama nie jest dla wszystkich. Żeby móc ją przekroczyć, człowiek musi mieć zdolność do wytrzymania dyskomfortu i niepokoju. Trzeba mieć też elastyczne ego, które jest zdolne do wycofania się z dominującej pozycji w wewnętrznym świecie. Przez tę Bramę nie da rady przejść nikt, kto jest pijany na moko czy na sucho, bowiem czynny nałóg jest manifestacją skrajnego egocentryzmu. Ego nadyma się i sztywnieje, by zapewnić dostęp do używki, a w wersji na sucho – do urojonej władzy nad rzeczywistością. Przez tę Bramę trudno jest też przejść osobie w nasilonej

nerwicy, gdy ego pilnuje tego, by uparcie powtarzać stare wzory doświadczenia i zachowania.

Na szczęście, mimo różnych złudzeń na temat naszej kontroli – to Droga (czytaj Proces, Program, Siła Wyższa) nas prowadzi. Walczymy z nią, zbaczamy, powracamy.

Często na początku Droga polega na wprowadzaniu zmian. Ich celem jest zmiana układu sił w wewnętrznym świecie, to znaczy – wycofanie ego z dominującej i władczej pozycji. Nasze ego jest chore, kiedy uważamy, że jesteśmy najmądrzejsi i wszystko w gruncie rzeczy wiemy najlepiej. Kiedy twardo żądamy, by sytuacje i ludzie dostosowali się do naszych oczekiwań. Kiedy dyscyplinujemy siebie i świat poprzez nienawiść, pogardę, odrzucenie, obwinianie. Kiedy smagamy siebie i innych chłodem, żeby wymusić spełnienie żądań. Chore i dominujące ego produkuje zawiść, zazdrość, podejrzliwość, mściwość. Bywa cwane i często przebiera się za misia z oklapniętym uszkiem. Oszukuje sumienie i rozum, żeby nie mogły mu odebrać władzy.

Ego ma swoich „służących”. Pani Projekcja jest mistrzynią w odwracaniu kota ogonem i przypisywaniu innym własnych manipulacji. Dzięki niej ego może zamieniać autorefleksję na osądzanie i skupiać się na rozkminianiu drzazgi w cudzym oku, pomijając belkę we własnym. Pani Prowokacja potrafi sprytnie wbijać szpileczki w czułe punkty, a potem czuć się oburzona, że ktoś zaczyna się bronić. Taka sztuczka pozwala cichaczem odreagować na kimś złość i frustrację, i zachować przekonanie o własnej nienaganności i wyższości moralnej.

Egocentryczną manipułą jest altruizm narcystyczny, czyli całkowite skupienie się na „ratowaniu”

drugiego człowieka z jego problemów. Nasze chore ego ubezwłasnowolnia ratowanego, odbierając mu przymioty dorosłości, samodzielności i rozumu. Odczuwamy władczy przymus sterowania myślami, zachowaniami i działaniami drugiej osoby pod pretekstem misji jej ocalenia. Dzięki temu ego może nadymać się jak balon w poczuciu wyższości. Może też doświadczać narcystycznej krzywdy, jeśli ratowany nie okazuje należytej skruchy i wdzięczności. Dominujące ego przy pomocy swoich sztuczek i manipulacji odgradza nas od prawdy i rzeczywistości.

Prawdę i mądrość znajdujemy w wielu miejscach. I one są proste. Zachęcają nas do zaakceptowania tego, że ludzie są, jacy są, że każdy ma własną opowieść o swoim życiu i świecie, ale że rzeczywistość jest czymś znacznie

szerszym niż osobista opowieść każdego. Że drogą do pokoju i siły ducha jest wewnętrzna przemiana, która prowadzi do oddzielenia się od osobistej opowieści i otwarcia na życie ponadczasowe. Droga ta zaczyna się często od zmiany nawyków zachowaniowych, ale na pewno się na tym nie kończy.

Słowa prawdy wskazują nam, że centrum starego życia nie jest w ego z jego złudnym poczuciem mocy i kontroli. Jeśli zatem uważasz się za najmądrzejszego na świecie, za mistrza świata w przetrwaniu, a pokorę uznajesz za cechę słabeuszy – jesteś dopiero na początku Drogi. Nie uda ci się na razie być tu i teraz, nie uda ci się zasmakować rzeczywistości takiej, jaką ona jest. Wielu z nas było w tym miejscu. Zmianę traktowaliśmy jak towar, szacując jej opłacalność. Liczyliśmy na to, że potem będziemy silniejsi,

będziemy lepiej kontrolować, będziemy bardziej podziwiani, kochani, doceniani. Maszyneria umysłowego matriksu działała pełną parą. Ten etap jest potrzebny, ale jest zbyt zdominowany przez siłę ego, byśmy na nim się zatrzymali. Dajmy zatem się prowadzić Drodze, nie poddawajmy się pod wpływem przeszkód i rozproszeń, nie osiadajmy na laurach. Uczmy się na nowo doświadczać i akceptować real – czego Wam i sobie z całego serca życzę w tym i w każdym roku.



Agnieszka Bartoszewicz
psycholog,
psychoterapeuta
współpracuje z OAT
www.agnieszkabartoszewicz.pl

Zaczarowane nożyczki

Anieli szła paryską uliczką skąpaną w słońcu, wiatr lekko muskał fale jej włosów, które migotały jak złote promyki. Wyglądała jak córka słońca; jej twarz biła jasnym blaskiem, a szafirowe oczy były jak niebo. Zatrzymała się przed salonem fryzjerskim, gdzie mistrzyni fryzjerstwa z dostojną miną tworzyła przepiękne koafury. Złotowłosa dziewczyna zamknęła oczy i wyobraziła sobie, że jest ową mistrzynią i wydobywa piękno z zaniedbanych kobiet. Gdy ujrzała niewiastę z rozczochranymi włosami, dostrzegła w niej niezwykle urodę. Pod powiekami widziała osobę subtelną, w finezyjnie upiętym koku. „To zagubiona księżniczka – pomyślała. – Ileż jest takich, którym bez trudu można przywrócić ich naturalny wdzięk”. Mijając kolejną zaniedbaną paryżankę, dostrzegła niezwykle błysk w jej oczach i wyobraziła ją sobie z burzą płomiennych loków, z czerwonymi ustami, w kapeluszu a’la Audrey Hepburn.

Anieli nie śmiała przyznać się do swoich pragnień podczas fryzjerskiego szkolenia – tym bardziej, że podczas zajęć szło jej, delikatnie mówiąc, słabo. Jej ojciec zaś stale powtarzał, że do niczego się nie nadaje.

Myślała więc: „Nic nie jestem warta, pozostały mi tylko marzenia. Nie będę ich ujawniać, bo jeśli nie tata, to ktoś inny wybije mi je z głowy. I nie pozostanie nic – tylko nawałnica przygnębienia i smutku”.

Dziewczyna nie zrezygnowała jednak ze zdobycia umiejętności fryzjerskich. Chociaż kiedy zaczynała cokolwiek robić przy włosach klientek, bała się, że coś zepsuje; wówczas grzebień, nożyczki, wszystko leciało jej z rąk.

Była pełna obaw: „Czy spełnią się moje marzenia! Może lepiej zamiatać ulice?”. Gdy tak pomyślała, idąc paryskim bulwarem – na drodze dostrzegła złote nożyczki.

„O, jakie piękne!” – podniosła je, idealnie pasowały do jej dłoni. Gdy cieszyła się nimi, stanął przed nią złoty skrzat i powiedział: „Królowa Słońca przekazuje ci te *zaczarowane nożyczki*, dzięki nim będziesz mogła strzyc i tworzyć najpiękniejsze fryzury na świecie”. Wtedy też nożyczki przemówiły: „Witaj! Nazywają mnie *Złótkami*, jestem do usług!”

„Och! Ach! Cudowna Królowa Słońca” – podskakiwała z radości Aniela. Ucałowała na odchodnym skrzata, a Złotka wzięła ze sobą. Za chwilę znalazła się w swoim domu i spała jak suseł. Następnego dnia zaś pomknęła jak strzała ze Złótkami do salonu, w którym podjęła pracę.

Cóż się tam działo? Czarodziejskie nożyczki w rękach Anieli cięły posłusznie wszystko, co dyktowała jej wyobraźnia. Kosmyki włosów klientek fruwały na lewo i prawo, a ich oczom ukazywały się coraz to piękniejsze fryzury.

„Ach! Och! Jakie piękne! Cóż to za znakomite dzieło! Pani to istna czarodziejka!” – uśmiechały się pięknie uczesane damy.

Wieść o niezwyklej fryzjerce rozniosła się lotem błyskawicy po całym Paryżu, kolejka jej klientek z dnia na dzień wydłużała się. To wzbudzało zazdrość koleżanek po fachu Anieli i jej szefowej, Sofii, która podejrzliwie zerknęła w jej stronę. „Z niezdarnego dziewczęcia w kilka dni stała się artystką?! Za tym musi się kryć jakaś tajemnica” – pomrukiwała madame Sofia i nie spuszczała wzroku z czeladniczek... I szukała powodu jej sukcesu.

Po namyśle krzyknęła: „Tajemnica na pewno tkwi w jej nożyczkach! Muszę je zabrać dziewczynie”. I zrobiła to. Włożyła Złótkę do mosiężnej szafy, zamykając ją na klucz.

„O, ja nieszczęsna, co teraz zrobię, jestem do niczego bez złotych nożyczek” – ubolewała Aniela.

Tymczasem nożyczki przez dziurkę od klucza szeptały: „Aniello, słuchaj uważnie! Jestem niezwyklejszym narzędziem na świecie. Królowa Słońca, dostrzegając twoje pragnienia, piękno twoich myśli, postanowiła ci pomóc. Wiedziała, że wystarczy sprawić, żebyś przestała się bać i śmiało zaczęła realizować swoje marzenia. Dlatego chciała, byś mnie znalazła”. „Ale czy na pewno sobie poradzę bez ciebie?” – niepokoili się fryzjerka. „O, tak! Tylko uwierz w siebie!” – przekonywały Złotki.

Nazajutrz Aniela była bardzo przejęta, gdyż zaprosiła ją królowa Francji, żeby zrobiła jej piękną fryzurę. Cała drżąca zapukała do królewskich drzwi. Otworzył jej majordomus i powiódł szerokimi schodami wprost do królewskiej komnaty, gdzie monarchini przywitała ją ciepłym uśmiechem.

Niepewnie ujęła w dłonie zwykłe nożyczki, zamknęła oczy, wzięła głęboki wdech i... poczuła jak przenikają ją ciepłe promienie słońca; przyjęła płynącą z nich siłę i przypomniała sobie słowa Złotek: „uwierz w siebie!”.

Co tam się działo przed lustrem w salonie królowej! Służące i damy dworu, wszyscy dworzanie zaglądali tam i podziwiali lekkość ruchów cudownej fryzjerki...

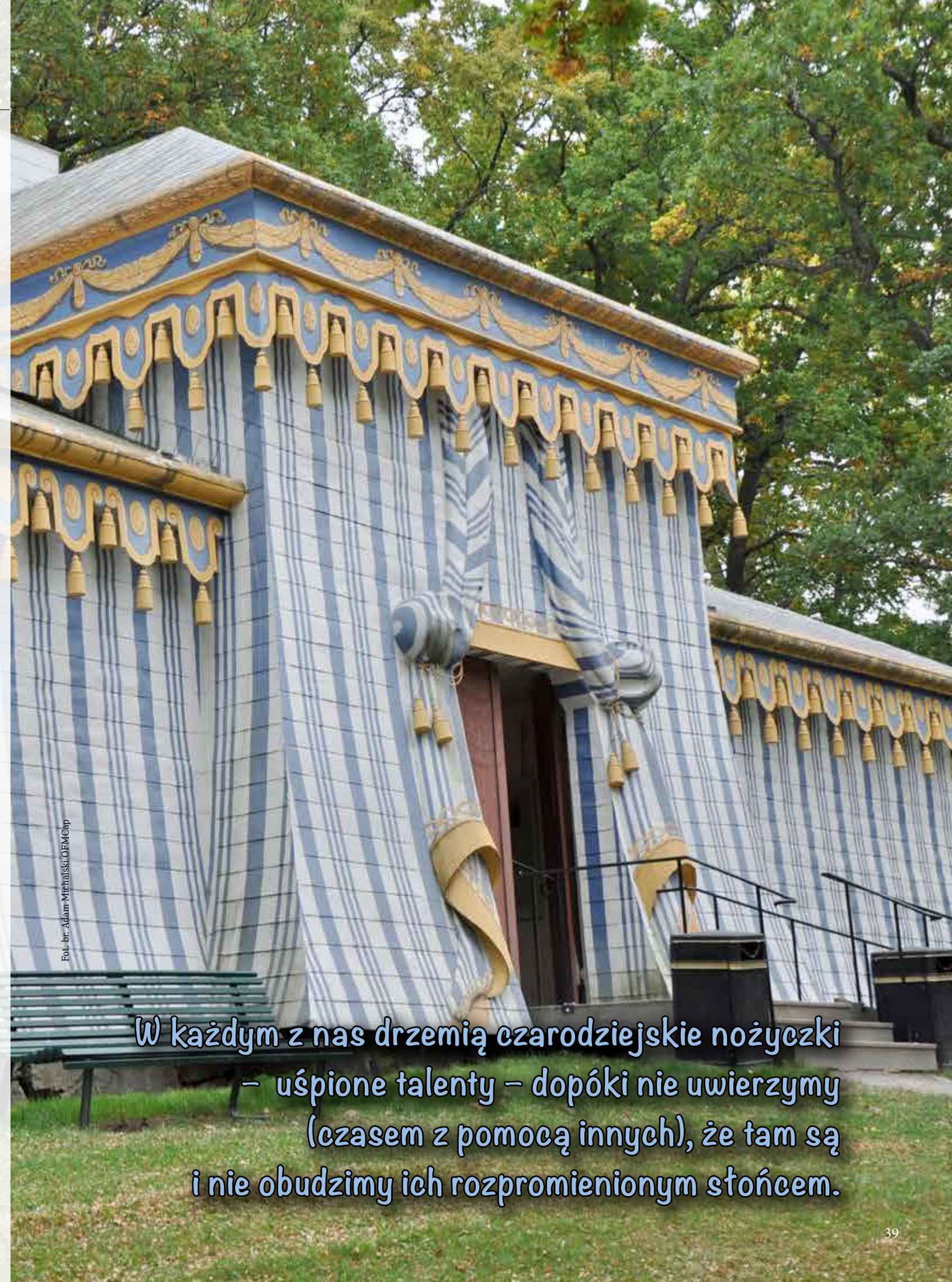
A gdy królowa z zachwytem zapytała o sekret jej dzieła, Aniela odpowiedziała odważnie: „W każdym z nas drzemią czarodziejskie nożyczki – uśpione talenty – dopóki nie uwierzymy (czasem z pomocą innych), że tam są i nie obudzimy ich rozpromienionym słońcem”.

Na te słowa królowa i dworzanie wybuchnęły radosnym śmiechem, uśmiechała się też wychodząca zza chmur – Królowa Słońca.



Magdalena Kowalska

absolwentka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, magister edukacji muzycznej i nauk o rodzinie. Lubi grać na fortepianie i flecie podłużnym. Jej pasją jest muzyka, teatr, pisanie bajek... Wychowała się w Dolinie Drwęcy, tamtejsze krajobrazy inspirują ją do pracy twórczej.



Fot. br. Adam Michalski OFMCap

W każdym z nas drzemią czarodziejskie nożyczki
– uśpione talenty – dopóki nie uwierzymy
(czasem z pomocą innych), że tam są
i nie obudzimy ich rozpromienionym słońcem.

Kiedy w końcu spojrzysz w lustro?

*Wszędzie szukałem spokoju
i nigdzie nie znalazłem, jak tylko w kąciku z książką.*

Tomasz z Kempis

Dzięki własnym entuzjastycznym staraniom cztery lata po chorobie nowotworowej związałam się z człowiekiem uzależnionym od alkoholu, który przestał pić (oficjalnie) i zaczął ćpać (po kryjomu). Gdy po półtora roku słuchania o tym pierwszym odkryłam to drugie, byłam już w stanie takiego rozkładu, że naprawdę cudem tylko znalazłam sobie dobrą NFZ-owską terapię dla osób współuzależnionych. Jeździłam na nią dwa razy w tygodniu i leczyłam się z ostrego przypadku uzależnienia od drugiego człowieka, chorej miłości i paru innych rzeczy, na które, jak się wkrótce okazało, cierpiałam od zawsze. Dziewczyny na grupie, wszystkie jak jedna związane z ludźmi uzależnionymi, wymieniały się książkami pożyczanymi z miejscowego regału, nazwanego przeze mnie biblioteczką terapeutyczną. Od nich dowiedziałam się, że pozycją absolutnie sztandarową, Biblią współuzależnionych jest - „Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie” autorstwa Melody Beattie. Książki były dwie i w ciągłym obiegu, w księgarniach wtedy niedostępne, ale ja byłam w takiej desperacji, że znalazłam w końcu egzemplarz... w formie PDF i w przystępie rozpaczy wydrukowałam.

„Współuzależnioną jest osoba, która pozwala na to, by zachowanie innej osoby oddziaływało na nią ujemnie i która obsesyjnie stara się kontrolować zachowanie oddziałującej na nią w ten sposób osoby”.

Trochę trwało, zanim odważyłam się ją przeczytać: instynktownie czułam, że otwierając książkę, zajrzę w siebie, a wcale nie jest miło dowiadywać się o sobie... no, takich rzeczy. Że mój związek jest na wskroś toksyczny. Że pilnuję, śledzę i szpieguję, czujnie reaguję, żyję cudzym życiem i nie mam ani kawałka miejsca dla siebie. Po raz pierwszy dowiedziałam się, że pozwalam ludziom przekraczać moje granice, a właściwie to nie mam żadnych. Że jeśli pomagam wbrew sobie, to nie jestem pomocna, lecz sfrustrowana. Że moje życie to nieustanna sinusoida bycia ofiarą i katem. Że żyję w ciągłym, rozproszonym lęku. I że jeśli ktoś chce pić/ćpać/grac, to będzie to robił mimo moich wysiłków, bo może tego właśnie potrzebuje na drodze do trzeźwości.

„Większość z nas jest tak zaabsorbowana reagowaniem na problemy innych, że nie ma czasu już nie tylko na zadbanie o swoje własne problemy, ale nawet na ich rozpoznanie”.

Nie jest fajnie zobaczyć w sobie to wszystko i jeszcze wiedzieć, że coś trzeba z tym zrobić. Na szczęście autorka - sama z długą historią własnego współ - i uzależnienia - prowadzi czytelnika za rękę. Dostałam wiedzę, czym jest współuzależnienie, poznałam historie innych ludzi (tak boleśnie podobne do mojej), rozpoznałam swój problem i wreszcie, krok po kroku, zmierzałam ku wyzwoleniu poprzez oderwanie się, akceptację, odzyskanie kontaktu z emocjami, złość i wreszcie, znacznie później,

życie własnym życiem według Programu Dwunastu Kroków.

„Uwolnienie się jest nie tylko przyjemne, ale i proste. Opiera się na założeniu, że każdy z nas odpowiada sam za siebie”.

Melody Beattie pisze w tak fajny sposób, że po pierwsze, czujemy się zaopiekowani, po drugie, widzimy, że można wyjść z tych, zdawałoby się, odwiecznych kolein, po trzecie, pogłębia i gruntuje się w nas uczucie, że jednak nie jesteśmy chorzy psychicznie (co usiłuje się nam wmówić), tylko uwikłani w związek z człowiekiem uzależnionym - bez względu na to, czy jest to relacja z ojcem, partnerem, synem czy bratem.

Mnie książka „Koniec współuzależnienia...” pokazała głębię własnego problemu i, razem z terapią i wsparciem przyjaciół, pomogła rozstać się z człowiekiem uzależnionym i przejść przez piekło po rozstaniu z nim. Zdołałam utrzymać się na wąskiej grani zdrowego rozsądku - „jest uzależniony i nie chce z tym nic zrobić, będę z nim cierpieć i będzie tylko gorzej, dobrze zrobiłam, że się z nim rozstałam, wyjdę z tego, spokój powróci...” - i nie spaść w otchłań szalejących emocji: „skoro tak cierpię, to widocznie go kocham! Zadzwoń do niego, dam mu szansę, tym razem się uda, było nam tak dobrze!”.

„Możemy nawet wmówić sobie, że nie potrafimy żyć bez kogoś, że umrzemy, jeśli nam tego kogoś zabraknie. [...] Potrzeba bliskości drugiej osoby staje się tak dominująca, że byle kto może ją zaspokoić.

Nasze wymagania spadają poniżej tego, czego powinniśmy oczekiwać od związku z inną osobą, a później czujemy się jak w potrzasku”.

Ta książka była jak gorzki napar, uwalniający organizm od toksyn, jak zimna woda, dająca ukojenie, jak gorący bulion, przywracający siły po długiej chorobie. I wreszcie - jak owocowy koktajl, dający zdrowie i radość jednocześnie. Nie dało się jej spożyć jednym haustem, wymagała tygodni myślenia, przeżywania, chorowania i rekonwalescencji. I powracania do niej w gorszych chwilach.

„Koniec współuzależnienia” przerwał tamę, stał się punktem otwarcia. Szukałam kolejnych lektur i czytałam co się da o manipulacji, współuzależnieniu, przemocy niefizycznej, o DDA, zdradzie i kłamstwie, i bardzo dużo o alkoholizmie. Paradoksalnie, chorobę, która kształtowała mnie od pierwszych dni życia (mój ojciec przestał pić, gdy miałam cztery lata i nie pije do dziś), zawsze traktowałam jako coś, co mnie nie dotyczy. Temat, który w moim życiu istniał margi-

nalnie - jako coś, z czym borykają się inni (mój ojciec, były mąż, kolejni partnerzy), który zaczął mnie fascynować, gdy związałam się z „trzeźwiejącym” alkoholikiem - teraz pochłoniął mnie bez reszty.

Z biblioteczki w pokoju terapeutki pożyczyłam - i pochłonięłam - „Alkoholika”. Autobiograficzną opowieść o życiu, picciu, uzależnieniu i wyzwoleniu. Tym razem nie czaiłam się długo: w końcu to nie mój problem i mogę sobie śmiało poczytać, co też tam ci alkoholicy mają w środku; kwestia wyjątkowo interesująca dla kogoś, kto przez dwa i pół roku próbował zrozumieć, co dzieje się z człowiekiem, z którym dzieli życie.

Meszuge, bo taki pseudonim przyjął autor, przedstawia w „Alkoholiku” swoją historię. Jak żył, jak pił, jak trzeźwiał, jak doszedł

do punktu, w którym zaczął pisać tę książkę i następne. Kto mu pomógł. Jak to się stało i co robił, a robił niemało. Siłą rzeczy porównując działania autora do opowieści „mojego alkoholika” (grupa wsparcia spoza wspólnoty i nic poza tym), otwierałam oczy coraz szerzej. Praca z programem 12. kroków, sesje z terapeutą, służba w AA, mityngi, program strzyżynski w Strzyżynie i poza nią. Powracanie do kolejnych kroków w Strzyżynie, terapia DDA, służba, praca nad sobą i coraz większa świadomość, szczerość, uczciwość. Pamiętałam dokładnie, jak mnie pusty śmiech ogarnął na myśl o tym, co robił mój partner. Boże, pomyślałam, nawet gdyby w tej chwili zaczął trzeźwieć, nawet gdyby rzucił się w wir pracy, to miną całe lata zanim w ogóle będą jakieś efekty.

**KSIĄŻKA „KONIEC WSPÓLUZALEŻNIENIA...”
POKAZAŁA MI GŁĘBIĘ WŁASNEGO PROBLEMU I, RAZEM
Z TERAPIĄ I WSPARCIEM PRZYJACIÓŁ, POMOGŁA
ROZSTAĆ SIĘ Z CZŁOWIEKIEM UZALEŻNIONYM
I PRZEJŚĆ PRZEZ PIEKŁO PO ROZSTANIU Z NIM.**



Fot. Br. Adam Michalski OFM/Cap



Fot. Joanna Bronikowska

Ja nie mam tyle czasu!

Nie powinnam stawiać na nim krzyżyka, bo w końcu, skąd można wiedzieć, kiedy człowiek przejrzy na oczy, ale wtedy ta myśl była dla mnie ratunkiem. Nie mam tyle czasu i nie będę czekać. Nie chcę tak żyć. Nie! Niech on idzie swoją drogą, ja pójdę swoją. To wyzwoliło mnie z obsesyjnego poczucia winy (że nie daję mu kolejnej szansy, że odeszłam, a może już za chwilę by się ocknął), poczucia, które mnie zabijało, trzymało w miejscu.

Pamiętam też myśl (świetnie ilustrującą ówczesną głębię mojego współuzależnienia), że powinnam kupić tę książkę i wysłać ją matce mojego partnera. Co charakterystyczne, nie wierzyłam wtedy, że do niego samego mogłoby coś dotrzeć, chciałam, żeby to ona ją przeczytała i zaczęła

wierzyć mnie, a nie jemu. Chyba chciałam zepsuć jej komfort wiary w jego trzeźwość. O, przeczyta tę książkę i wreszcie zrozumie, co jest grane! Dłuższą chwilę upajałam się tą wizją, gdy w mój własny komfort wdarła się ostra myśl: „Po jakie lichy znów się nimi zajmujesz?! Wyciągnij z tej książki wnioski dla SIEBIE!”.

Wyciągnęłam. O tym, jak wiele pozytywnego z tego wynikło można szerzej poczytać w artykule „Co by to było, gdyby cię nie było!”, dotyczącym Strzyżyny i nie tylko, publikowanym w „Trzeźwymi Bądźcie” (nr 5/2017).

A wracając do książki, napisana jest z dużą szczerością i znajomością rzeczy. Co może dać ludziom uzależnionym? Wgląd w życie człowieka (opis jego stanów, myśli emocji, jakie mu towarzyszyły), który był

**KSIAŻKA
„ALKOHOLIK”
NAPISANA JEST
Z DUŻĄ SZCZEROŚCIĄ
I ZNAJOMOŚCIĄ
RZECZY. CO MOŻE
DAĆ LUDZIOM
UZALEŻNIONYM?
WGLĄD W ŻYCIE
CZŁOWIEKA (OPIS
JEGO STANÓW, MYŚLI
EMOCJI, JAKIE MU
TOWARZYSZYŁY),
KTÓRY BYŁ W PIEKLE,
PRÓBOWAŁ Z NIEGO
WYJŚĆ I W KOŃCU MU
SIĘ TO UDAŁO.**

w piekle, próbował z niego wyjść i w końcu mu się to udało. Co może dać współuzależnionym? To, co daje rozmowa z trzeźwiejącym alkoholiczkiem grupie Al-Anon: świadomość odrębności człowieka uzależnionego i wiedzę o jego chorobie, odejście od niego i podpowiedź, co można zrobić – nie dla czyjegoś, lecz dla swojego zdrowia.

Co dała mnie? Poza znalezieniem Strzyżyny i własnej drogi według Programu Dwunastu Kroków, pomogła mi po raz kolejny zrozumieć, że nie odpowiadam za innych, dorosłych ludzi i że mam zająć się sobą, bo tylko to mogę zrobić.

W 2016 roku „Alkoholik” doczekał się reedycji, wyszło nowe, uzupełnione wydanie. Pisze w nim autor: *Postanowiłem skorzystać z okazji (nowe wydanie książki to możliwość wprowadzenia po-*

prawek, zmian i uzupełnień) i zaprezentować garść drastycznych wydarzeń, będących jednocześnie odpowiedzią na pytanie: jak żyje się z czynnym alkoholiczkiem? Dołożyłem jeden czy dwa „obrazki”, parę krótkich tekstów/przemyśleń, ale przede wszystkim obszerny dział „Ciąg dalszy nastąpił”. Oczywiście zaktualizowana została przy tej okazji cała treść książki.

PS.

Inne książki Meszuge to: „Z piekła do trzeźwości”, „12 kroków od dna – sponsorowanie”, „Alkoholizm zobowiązuje”. „Nie tylko dla alkoholiczków gawędy o trzeźwym myśleniu, odpowiedzialności oraz rozwoju osobistym”, „Krok za krokiem”, „Z alkoholizmem można wygrać!”, „Przebudzenie – droga do świadomego

życia”. Polecam te pozycje ludziom uzależnionym i współuzależnionym, którzy chcą się dowiedzieć czegoś O SOBIE – na początek.

Z księgarskiego obowiązku sprawdziłam: książka Melody Beattie jest dostępna na rynku bez problemu dzięki wydawnictwu *Media Rodzina*, z książek Meszuge dostępny jest wznowiony „Alkoholik”, inne pojawiają się i znikają. Ale może uda się je dostać w jakichś przyjaźnionych miejscach, na przykład w księgarni w Zakroczymiu lub biblioteczce przy jakimś ośrodku leczenia uzależnień czy na mitingach? Szukajmy, czytajmy i przekazujmy dalej, bo naprawdę WARTO.

Z księgarskim i bibliotecznym pozdrowieniem, i życzeniami zająć się sobą,

Ewa Skórska

Ogromny potencjał jest w nas

Z JACKIEM RACIEŃKIM ROZMAWIA MONIKA FLOREK-MOSTOWSKA

Co dla Ciebie kryje się pod wyrażeniem „nowe życie”?

„Nowe życie” to obietnica – zmiany, przeobrażenia, wyjścia z niewygodnej sytuacji, w której tkwię, przekształcenia teraźniejszości w nową jakość. Szczególnie mocno odczuwamy potrzebę nowego życia, kiedy przeżyjemy doświadczenie trudu, upadku, nie radzimy sobie z bieżącymi sprawami. Wtedy to pojęcie nabiera konkretnego znaczenia.

Niekiedy nadajemy mu własne znaczenie. Chcemy, by miało wymiar i smak naszych marzeń. Ale wtedy zazwyczaj jesteśmy tym „nowym” zawiedzeni i rozczarowani. Jednak gdy nasze dotychczasowe życie zaczyna boleć, gdy odczuwamy konsekwencje złych wyborów, kiedy dojrzewamy do głębszych refleksji, „nowe życie” znaczy po prostu „inne życie”. Żeby ono było lepsze, bardziej wartościowe, prawdziwsze, warto je oprzeć na Bogu. To wcale nie znaczy, że będzie ono przyjemniejsze czy lepsze (przynajmniej na początku), ale mogę być pewny, że będzie mnie prowadziło do Niego i że będzie dobre, bo wszystko, co pochodzi od Boga, jest dobre.

Jaki związek ma program „Wreszcie żyć. 12 kroków ku pełni życia” z nowym życiem?

Ja swojej przemiany doświadczałem głównie w procesie programu 12. kroków. Oczywiście, nie wyłącznie tam. Doświadczyłem różnych terapii, wspólnot i miejsc, które miały wpływ na moją zmianę. Myślę, że tak jest w każdym przypadku, kiedy przechodzimy proces przemiany, zmieniamy stare życie na nowe. Dla mnie jednakże największe znaczenie miał i ma program 12. kroków, a w szczególności jego odsłona dedykowana dla chrześcijan, na której opieramy się w warsztacie „Wreszcie żyć. 12 kroków ku pełni życia”. Jest to proces ciągły coraz głębszej formacji na wszystkich poziomach osobowości.

W moim osobistym doświadczeniu, potwierdzonym już przez tysiące absolwentów i uczestników warsztatów, ten proces jest najbliższy temu, co w Kościele nazywamy „metanoją”, czyli nawróceniem. Najbliższy mojemu rozumieniu i doświadczeniu „nowego życia”.

Nowe życie to niejako nowe narodziny. Nie w sposób biologiczny (tak, jak to rozumie w rozmowie z Jezusem Nikodem), ale w sposób duchowo-emocjonalny. Warsztat pomaga i umożliwia przemianę nie tylko swojego stosunku do świata i siebie tu i teraz, lecz również pomaga inaczej spojrzeć na swoje dawne życie. Pomaga zobaczyć siebie, swoje relacje do świata i Boga w innym świetle. Pozwala uwolnić się od obciążeń, które kryją się głęboko w nas, od różnych „demonów” przeszłości.

Czy każdy człowiek musi odkryć w sobie „nowe życie”?

Pytanie to kieruje nasze spojrzenie do naszych wnętrza. Bo to właściwy kierunek zmiany. To moje „nowe życie” jest tak naprawdę „pierwotnym ży-

ciem”. Tym życiem, którego podwaliny są złożone we mnie przez Pana Boga, zanim wysłał mnie na ten świat. Ojciec Święty Franciszek mówi, że jesteśmy depozytariuszami tego, co zdeponował w nas Bóg. Przemiana „starego życia” w nowe to właściwie powrót do korzeni. To odkrywanie w sobie swoich talentów, umiejętności, swojej wartości zakorzenionej w Bogu. Nowe życie to świadomość, że to, jak zostałem przygotowany, w co wyposażony jest dla mnie kierunkowskazem, w jakim kierunku mam iść i co w sobie rozwijać. Nie dlatego, że Bóg tego ode mnie żąda, i jak tego nie zrobię, to mnie nie zbawi (tak często myślimy), tylko dlatego, że mam konkretne talenty i w związku z nimi – konkretną misję do spełnienia. I jeśli tego nie zaakceptuję, będę nieszczęśliwy, bo nie wykorzystam potencjału, jaki we mnie jest zgromadzony.

Masz wrażenie, że program „Wreszcie żyć...” daje ludziom nowe życie?

Mam przekonanie, że program 12. kroków jest podyktowany przez Ducha Świętego. W szczególności w ujęciu, jakie realizujemy w warsztacie i w myśl jakiego formują się następnie nasi absolwenci we „Wspólnocie 12. kroków dla chrześcijan im. św. Jakuba”. Program nie tyle zmienia, ile umożliwia zmianę. Pomaga w zmianie. Stanowi swoiste wyobrażenie drabiny Jakubowej, gdzie widać wyraźnie szczeble i możemy koncentrować uwagę na tym stopniu, na którym akurat jesteśmy, podnosząc nogę jedynie do następnego, może mozolnie, ale z coraz większą satysfakcją i radością, gubiąc po drodze lęk. Możemy wchodzić coraz wyżej i doświadczać coraz piękniejszego obrazu świata i siebie oraz coraz wyraźniejszego obrazu Boga.

Fot. Joanna Bronikowska



Na ile to nowe życie jest trwałe?

Nowe życie w nas jest trwałe i niezmiennie jako życie pierwotne. To jedynie ja, każdy z nas, może być bardziej lub mniej mu wierny. Ten brak wiary czy upadki w wierze są jednakowoż wpisane w ten proces. Nie chodzi o to, by nie upadać, gdyż takie spojrzenie zatrzymuje nas w miejscu. Bo nie myli się tylko ten, kto nic nie robi. Chodzi o to, aby ciągle powstawać. Program 12. kroków uczy, że trzeba się zgodzić na prawdę o sobie. A prawda jest taka, że upadamy. I wtedy, gdy się zgodzę, jest mi łatwiej wstać. A gdy wstanę, podjął nawrócenie tam, gdzie je przerwałem. Jedno jest pewne – nie należy zatrzymywać się w procesie zmiany. W oparciu o Pana Boga, nawiązując z Nim osobową relację, jest to możliwe.

Jak nie wracać do starego życia? Masz na to sposób?

Nie ma na to „mapy drogowej”. Ważne są między innymi: otwartość na prawdę oraz zgoda na siebie i na świat, odkrywanie swojej wartości w Bogu, zgoda na moje wyposażenie, akceptacja mojej historii i sukcesywna zmiana mojego do niej stosunku, zacieśnianie relacji z Bogiem Osobowym, życie sakramentalne i zgłębianie istoty Boga w doświadczeniu, dawanie świadectwa słowem i życiem poprzez zaangażowanie w dzieła Boże. Słowem, ważne jest stosowanie w życiu zasad programu 12. kroków.



Monika Florek-Mostowska
publicystka, współpracuje z Radiem Warszawa, związana z Pallotyńską Fundacją Misijną Salvattti.pl



Jacek Racięcki
terapeuta uzależnień, autor programu radiowego „Poradnia uzależnień”, prowadzący warsztat „Wreszcie żyć. 12 kroków ku pełni życia” według programu „12 kroków dla chrześcijan”

Przetrwał wszystkie kryzysy

NOWE ŻYCIE DLA MATEUSZA TALBOTA ZACZĘŁO SIĘ, GDY MIAŁ 28 LAT, KIEDY KOLEDZY ODMÓWILI POSTAWIENIA MU WÓDKI. TEN INCYDENT BARDZO GO DOTKNĄŁ. UZNAŁ, ŻE NIE MA PRZYJACIÓŁ.

Czuł się upokorzony, odrzucony. „Gdy mam pieniądze, to jestem im przydatny, a kiedy nie mam, to jestem niepożądany” – myślał o kolegach od butelki. I z tej refleksji zrodziło się postanowienie Mateusza: „Pójdę do kościoła ślubować abstynencję”. Gdy wychodził z domu z podniesioną głową, jego matka, która wiele lat modliła się o trzeźwe życie dla niego, powiedziała: „Idź w imię Boże, nie składaj jednak ślubu, dopóki nie będziesz pewny, że zdołasz go dotrzymać”.

Rozpoczęcie nowego życia wiązało się z walką. Mateusz wiedział, że bez pomocy Boga nie wytrwa bez alkoholu. Dlatego postanowił związać się z Jezusem.

Pierwsze przyrzeczenie abstynencji złożył po spowiedzi świętej. I od tego czasu każdy dzień rozpoczynał od Mszy świętej i przyjęcia Pana Jezusa w Komunii. Szatan próbował mu w jego praktykach religijnych przeszkadzać, zwłaszcza wtedy, kiedy nie złożył jeszcze przyrzeczenia abstynencji na całe życie.

Któregoś dnia, wchodząc o świcie do kościoła św. Franciszka Ksawerego w Dublinie, czuł jak jakaś siła go od kościelnych drzwi odpycha. Uznał, że to jest diabelska sprawa. Ale był tak silny duchem, że potrafił się jej przeciwstawić.

Modlił się również po zakończeniu pracy. Chodził do odległej świą-

a więc na początku drogi nowego życia, powiedział do matki: „Chyba nie dam rady wytrwać w postanowieniu”. Matka jednak była innego zdania i nie używając zbędnych słów, dodawała mu odwagi i powierzała go Matce Bożej.

Maryja stała się Mateuszowi bardzo bliska. Związał się z nią przez Sodalicję Niepokalane-go Poczęcia przy kościele św. Franciszka Ksawerego. Od czasu przystąpienia do sodalicji nie wypuszczał z ręki różańca, oddając się pod opiekę Matki Zbawiciela. I nie zawiódł się. Wkrótce doświadczył tej od wieków znanej prawdy: „nigdy nie słyszano, aby ktokolwiek uciekając się pod opiekę Maryi, nie został wysłuchany”.

Mateusz został wysłuchany... Od wspomnianego wyżej incydentu nie wziął alkoholu do ust. Przetrwał w postawie pokory wszystkie kryzysy, wspierany przez rodzoną matkę oraz Matkę Bożego Syna. Dziś jest wzorem dla innych, którzy zmagają się z trudnościami – związanymi z zaprzestaniem picia alkoholu – na drodze do trzeźwości.

Mateusz Talbot swoją drogą do nowego życia uosabia słowa św. Augustyna: „Zaczynaj od rzeczy małych, jeżeli chcesz być wielkim. Zakładaj głęboki fundament pokory, skoro zamierzasz budować wysoko”.



Ks. Zbigniew Kaniecki
proboszcz parafii
św. Aleksego
w Płocku Trzepowie

**MATEUSZ TALBOT
DOŚWADCZYŁ
ZNANEJ OD WIEKÓW
PRAWDY: „NIGDY
NIE SŁYSZANO,
ABY KTOKOLWIEK
UCIEKAJĄC SIĘ
POD OPIEKĘ
MARYI, NIE ZOSTAŁ
WYSŁUCHANY”.**

tyni, aby uniknąć spotkań z gromadzącymi się w pubach w centrum miasta współpracownikami. Potrzebował odosobnienia i wyciszenia,

Kilka razy odczuwał zwątpienie i zniechęcenie. Po złożeniu przyrzeczenia na trzy miesiące,

Śługa Boży
Mateusz Talbot

Zakroczymska pasta jajeczna z kiełkami słonecznika

Zanim dostałam „nowe życie” przeszłam wiele... Jednak było warto. W nowym życiu uważam się za osobę wolną i szczęśliwą. Moje życie kształtuję jak malarz malujący obrazy albo kucharz przygotowujący potrawy, a wszystko w ogromnej wolności i zgody na otaczającą rzeczywistość, którą staram się przyjmować z pogodą ducha. Swoje „nowe życie” oparłam na programie nie z tej ziemi, a fundamentem są dla mnie trzy pierwsze kroki tego programu.

No i najważniejsza jest motywacja!

Stosuję też metodę małych kroków z zasadą: pomału, ale zawsze do przodu. Najtrudniejszy bywa pierwszy krok, ale udaje się go postawić.

Pastę jajeczną, którą dziś proponuję, mieli okazję próbować ci, którzy przyjeżdżają do Ośrodka Apostolstwa Trzeźwości w Zakroczymiu. Do jej wykonania potrzebne są:

- 4 jaja ugotowane na twardo
- 10 dkg sera białego (półtłustego)
- 1-2 łyżeczki ketchupu
- 2-3 garście kiełków słonecznika
- 1-2 łyżeczki śmietany lub jogurtu naturalnego
- sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania

Pastę wykonałam w blenderze, więc nie miałam specjalnie dużo pracy. Najpierw wrzuciłam do blendera kiełki i je zmieliłam (można je również poszatkować drobnutko nożem), a następnie dodałam jaja na twardo, ser biały i jeszcze blendowałam chwilę. Potem dodałam śmietanę, ketchup, doprawiłam solą i pieprzem, i mieszałam po raz ostatni na najniższych obrotach. I pasta była gotowa.

Jeśli nie macie blendera, to tę samą pastę należy wykonać następująco: kiełki należy poszatkować bardzo drobno, a jajka oraz ser można rozgnieść w misce widelcem. Wszystko wymieszać i połączyć ze śmietanką lub jogurtem i doprawić do smaku solą, pieprzem i ketchupem.

Pastę podaję na chlebie razowym ze słonecznikiem, posmarowanym prawdziwym masłem.

Szkatułka Cook

<https://sekretymaleiduze.blogspot.com>



Terminy spotkań w OAT w 2018 roku

Spotkania trzeźwiejących alkoholików

Zgłoszenia przyjmują organizatorzy,
koszt 250 zł

Grupa „Barbara” Kłodawa
8-11 MARCA
e-mail: piotrnolbert@wp.pl
tel. 607 159 605

Grupa „Luz” Konin
12-15 KWIETNIA
tel. 663 673 342

Grupa „Awanti” Luboń
17-20 MAJA
e-mail: czwiscicki@wp.pl
tel. Czesław 502 302 404
lub Włodek 510 110 482

Grupa „Anna” Szczecin
24-27 MAJA
tel. 784 326 320 lub 534 915 569

Grupa „Jedność” Toruń
7-10 CZERWCA
e-mail: zakroczym-torun@o2.pl
tel. 607 675 341

Grupa Podbeskidzie
21-24 CZERWCA
tel. 512 911 551 lub 791 918 880

**Grupy „Bory Tucholskie”
i „Podhale”**
28 CZERWCA - 1 LIPCA
(spotkania dla uzależnionych
i współuzależnionych)
e-mail: jozefaa@wp.pl
tel. 601 208 165
e-mail: pawlus27@op.pl
tel. 509 714 613

Grupa „Bez Nazwy” Kraków
30 SIERPNIA - 2 WRZEŚNIA
e-mail: aa-beznazwy@interia.pl
e-mail: aa_beznazwy@interia.pl
tel. 601 343 622 (wieczorem)

**Grupa „Paradoks” Pieniężno
i „Akron” Lelkowo**
20-23 WRZEŚNIA
e-mail: krzkoz4@interia.pl
lub akron_lelkowo@interia.pl
tel. 511 272 980

Grupa „Dobro-Wolność” Chrzanów
11-14 PAŹDZIERNIKA
e-mail: tosiuw@wp.pl lub
a.hubicki@wp.pl
tel. 601 293 291 lub 604 700 990

Spotkania Polonijne
2-4 LISTOPADA
e-mail: andrzej.sonet@wp.pl
tel. do Polski +48 691 947 052

Grupy Linia Otwocka
15-18 LISTOPADA
e-mail: robertkosmalla@gmail.com
tel. 663 013 113

Grupa „Ster” Poznań
22-25 LISTOPADA
e-mail: grupaster@gazeta.pl
tel. 663 174 905

Grupa „Witaj” Garwolin
13-16 GRUDNIA
e-mail: aawitaj@tlen.pl
tel. 508 159 850

Spotkania trzeźwiejących kobiet

4-7 PAŹDZIERNIKA
e-mail: julisab1@wp.pl
tel. 508 167 009

Spotkania osób uzależnionych od hazardu i ich rodzin

Grupa „Zacisze” Warszawa
12-15 KWIETNIA
e-mail: dariusz.lewzalewski@gmail.com
tel. 608 715 569

Spotkania osób współuzależnionych

1-4 MARCA
grupa „Walentynki” Przasnysz
tel. 533 698 586
e-mail: joanna-michalak@wp.pl
kolakowskarenata@wp.pl

10-13 MAJA
grupy z Legionowa
e-mail: alanonki@wp.pl

6-9 WRZEŚNIA
grupa „Westalki” z Wrocławia
e-mail: westalki.al-anon@wp.pl

8-11 LISTOPADA
grupy z Warszawy
e-mail: iwozali@wp.pl

Dni skupienia i modlitwy dorosłych dzieci alkoholików (DDA/DDD)

Zapisy TRZY TYGODNIE przed
terminem spotkań

15-18 MARCA

14-17 CZERWCA

18-21 PAŹDZIERNIKA

e-mail: zapisydniskupieniadda@
oatzakroczym.pl
tel. 792 058 675 (po 18.00)
Terminarz oraz dodatkowe
informacje dostępne
na stronie www.dniskupieniadda.oatzakroczym.pl

Kurso-rekolekcje

26-29 KWIETNIA

25-28 PAŹDZIERNIKA