

## Zaprzyjźnij się ze sobą i pokochaj siebie

Chciałabym dzisiaj powiedzieć Wam o tym jak – **Zaprzyjźnić się ze sobą i mądrze pokochać siebie.**

I w związku z tym, na początku chciałabym zadać Wam pytanie – czy lubicie siebie? Kogo widzicie przeglądając się na co dzień w lustrze i co mówicie patrząc na siebie? Czy są to słowa prawdy czy może kłamstwa? Czy wogóle zastanawiacie się nad tym, co mówicie do siebie?

**A to bardzo ważne, ponieważ od tego co mówimy do siebie, zależy w dużym stopniu, jakość naszego życia a także to jak postrzegamy siebie, innych i całe swoje życie.**

Jestem przekonana, że wszystkie bez wyjątku, jak tu dzisiaj jesteśmy na tej pielgrzymce, chcemy być szczęśliwe, mieć wartościowe i spełnione życie, przepelnione pokojem, radością serca i miłością. Powiem więcej, gdyby któraś z Was nie zgodziła się ze mną w tej chwili, szczerze zaniepokoiłabym się jako psycholog, o jej zdrowie psychiczne.

Ale pomimo tego, że większość z nas, wkłada w to, tak dużo wysiłku i zaangażowania, wiele kobiet dzisiaj, jest **rozczarowanych** swoim życiem, a nade wszystko jesteśmy rozczarowane same sobą.

Ale to, co dzieje się w życiu każdej z nas, w naszym sercu i w naszych myślach, drogie Panie, nie dzieje się z niczego i nie dzieje się przypadkiem!

**Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy są kłamstwa, w które wierzymy, które wmówiliśmy sobie same lub pozwoliłyśmy aby wmówili je nam inni.**

**Wiele z tych kłamstw może towarzyszyć nam nawet od dzieciństwa. Może słuchałyśmy ich tak długo i tak często, że uznałyśmy te kłamstwa za prawdę, choć bez wątpienia prawdą nie są.**

Pozwólcie, że zobrazuję to przykładem. Jakiś czas temu zgłosiła się do mnie na terapię młoda dziewczyna. Niezbyt długie jej życie, tak bardzo dało już jej się ww znaki, że nie miała sił walczyć dalej z nim sama. Była bardzo nieszczęśliwa, pogrążona w depresji. Miała nawet myśli samobójcze! W trakcie naszych spotkań powiedziała kiedyś, że czuje się bardzo samotna, ale unika rówieśników, wręcz izoluje się od nich. Powiedziała mi wtedy też, że nie może patrzeć na siebie w lustrze, bo jest.... odrażająca.

W głębi serca, z jednej strony bardzo pragnęła towarzystwa rówieśników, ale z drugiej strony sama odsuwała się od nich. Dlaczego? Bo w jej przekonaniu była..... odrażająca! Doszła do wniosku, że skoro nawet ona sama nie może patrzeć na siebie w lustrze, to tym bardziej inni! Wydawać by się mogło, że jest jakaś logika w tego typu myśleniu, ale czy jest prawda?

Zaproponowałam jej pewien odważny eksperyment, na który zgodziła się, nie bez wahania. Otóż, jej zdjęcie obejrzeliby jej rówieśnicy, w bardzo odległej od jej miejsca zamieszkania miejscowości i mieli oni wyrazić swoje zdanie na temat wyglądu dziewczyny z fotografii. Różne słowa padały: ładna, bardzo ładna, przeciętna, oryginalna ale nikt – dosłownie nikt – nie powiedział, że jest brzydka, a tym bardziej..... odrażająca.

Czy zatem w takim myśleniu, jakie przyjęła ta młoda dziewczyna, jest prawda czy może kłamstwo?

Wiele z nas, podobnie jak wspomniana dziewczyna, przed naszymi spotkaniami, ma złe myśli o sobie i nie lubi siebie.

**Ale chcę Ci powiedzieć, że jeśli nie lubisz siebie, Twoje życie będzie okropne i godne pożałowania. Jeśli nie dogadujesz się ze sobą, prawdopodobnie nie dogadasz się też z innymi.**

A nawiasem mówiąc, czy zastanawialiście się nad tym, że w całym swoim życiu dokądkolwiek pójdziecie spotkacie tam zawsze siebie? Nigdy nie uciekniecie od siebie! Może to zaskakujące a nawet zabawne, ale nie ma takiego miejsca, do którego pójdziesz i nie spotkasz tam zawsze siebie i to w każdym czasie!

**Dlatego chcę Cię zachęcić, abys polubiła siebie. Więcej, abys pokochała siebie i zaprzyjaźniła się ze sobą!**

Przyjaźń i miłość to największe i najpiękniejsze dary jakie Pan Bóg ofiarował człowiekowi. Przyjaźń jest relacją opartą na bliskości, szczerości i zaufaniu.

Słowo Boże pięknie uzupełnia tę definicję stwierdzeniem, że "przyjaciel kocha w każdym czasie" (Przyp. 17,17).

**Prawdziwa przyjaźń nie może zatem istnieć bez miłości.**

Dla kobiet wierzących, kochanie samej siebie, do którego Was gorąco zachęcam, może kojarzyć się z niezdrową koncentracją na sobie a nawet z egoizmem.

Przecież sam Pan Jezus, powiedział, że kto chce iść za Nim, musi zaprzeć się samego siebie! - być może powie mi niejedna z Was, cytując słowa Pana Jezusa. (Łk. 9,23-24)

Jednak z drugiej strony – Jezus podkreślał, że naszym zadaniem jako ludzi wierzących jest wypełnianie Bożych przykazań, wśród których jest przykazanie miłości: "Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem. To jest największe i pierwsze przykazanie – powiedział Pan Jezus. Drugie podobne jest do niego: Będziesz miłował bliźniego swego - i tu uwaga - jak siebie samego! (Mat. 22,36-39).

**Czy zatem przytoczone fragmenty z Pisma Św. są sprzeczne i są w opozycji do siebie? Przenigdy! Wręcz przeciwnie - one wspólnie uzupełniają się wzajemnie.**

Zastanówmy się nad tym przez chwilę.

Bóg Cię kocha i Bóg kocha mnie! Nie myśl o tym, że Bóg kocha cały świat. Myśl o tym, że Bóg kocha Ciebie! On pragnie abyśmy uwierzyły w to i odpowiedziały na Jego miłość, naszą miłością do Niego. On stworzył każdą z nas z miłości i dla miłości. Każda z nas jest Bożym arcydziełem. Nie ma drugiej takiej jak Ty i nie ma drugiej takiej jak ja!

**Nasz Odkupiciel, Syn Boży, z miłości do nas, zapłacił wielką cenę na krzyżu, choć na to nie zasługiwaliśmy, abyśmy my mogły teraz żyć w obfitości! Nie w przeciętności, nie w bylejakości lecz – w Chrystusowej obfitości. Nic mniej! A Jego obfitość - to pokój, radość serca i miłość.**

Ale abyśmy miały takie obfite życie - jest warunek do spełnienia – musimy się osobiście na nie otworzyć i odpowiedzieć na Bożą miłość, zaufaniem i naszą miłością do Niego.

**Bez sensu jest zatem zachęcać kogoś by chodził w miłości, w miłości Bożej, jeśli nie ma on tej miłości w sobie.**

**Nie można dać czegoś, czego się nie posiada!**

**Nie będę kochać bliźniego, jeśli nie będę kochać siebie. Nie będę kochać siebie, jeśli nie będę kochać Boga!**

Jeśli zatem chcesz wypełnić Boże przykazanie i pokochać innych ludzi oraz siebie, musisz najpierw otworzyć się na Bożą miłość do Ciebie. Taka jest kolej rzeczy.

Czy rozumiecie to?

**Ale kochać siebie Bożą miłością, to nie znaczy być zakochaną w sobie osobą, skoncentrowaną na sobie. Czyli taką, która za wszelką cenę dąży do uszczęśliwiania siebie po swojemu, która ufa**

głównie sobie i swoim możliwościom. Taka osoba, żyje wiarą w siebie, a nie wiarą w Boga. Taka osoba przypisuje sobie, a nie Bogu chwałę. Taka osoba nie może cieszyć się Bożą obfitością – pokojem, radością i miłością, bo taka osoba odcina się sama od Bożej mocy!

Niestety, taka osoba często, doprowadza się do wyboru zła w swoim w życiu, bo opiera się niejednokrotnie na prawdach tego świata. A świat nie kocha nas prawdziwie. Świat eksperymentuje na nas. Ale nasze życie to nie jest eksperyment. Nasze życie jest Bożym darem!

**Dlatego, aby pokochać siebie Bożą miłością musimy najpierw "odkochać się w sobie", czyli wg. słów Pana Jezusa zaprzeczyć się siebie i tych wszystkich kłamstw oraz pseudoprawd, w które uwierzyliśmy wcześniej, (choćby jak ta młoda dziewczyna, o której wam opowiedziałam przed chwilą).**

Jaki stąd wniosek?

**Tylko życie przepelnione miłością i zaufaniem Bogu - we wszystkim, we wszystkim, jest kluczem do autentycznego zaprzyjaźnienia się ze sobą i pokochania siebie. Ale powiem więcej – jest także kluczem do naszego zdrowia psychicznego i duchowego.**

Uwierzcie mi, nie ma innej drogi!

Piękną ilustracją całkowitego zaufania, może być opowieść o artyście cyrkowym. Być może niektóre z Was słyszały już tę historię ale pozwólcie, że przytoczę ją krótko, ponieważ jest dobrą ilustracją do tego o czym mówię. Otóż w obecności licznie zgromadzonych osób artysta cyrkowy postanowił przejść po linie rozwieszanej nad przepaścią. Gdy zapytał widownię, czy wierzą w to, że może tego dokonać, odpowiedzieli mu, że wierzą. I gdy udało mu się tego dokonać, rozległy się gromkie brawa.

Artysta postanowił ponownie przejść po linie, nad przepaścią ale tym razem niosąc kogoś na rękach. Znowu wielu wierzyło, że może tego dokonać. Ale nie znalazł się żaden śmiałek, który chciałby być jego pasażerem.....z wyjątkiem małego chłopca. I znowu rozległy się gromkie brawa, gdy udało się im bezpiecznie przejść na drugą stronę liny. Tym razem jednak wszyscy byli poruszeni odwagą chłopca. I gdy wielu pytało malca, czy się nie bał, on zapewniał ich, że nie. Ufał cyrkowcowi, ponieważ.... to był jego tata, jego ukochany tata, który był mu bardzo bliski i z którym robił to już wiele razy.

A czy Ty, ufasz swojemu Tacie w Niebie, czy jesteś gotowa być z Nim tak blisko i tak Mu zaufać, jak ten mały chłopiec który ufał swojemu ziemskiemu tacie? ... Zastanów się nad tym...

Abyś mogła żyć w bliskości Boga, nie pozwól sobie, aby Jezus był tylko gościem w Twoim życiu i w Twoim sercu. Nie pozwól, aby wpadał do Ciebie tylko na chwilę, jak gość na tzw. herbatkę. Być może tak wpadają niektóre z nas gościnnie na niedzielną mszę św., na jakieś rekolekcje, a może nawet i na taką pielgrzymkę jak ta.

**Zaproś Jezusa na stałe, do swojego serca, do swojego umysłu i do swojego życia, aby był Twoim domownikiem. Zrób wszystko aby było Mu dobrze i wygodnie w Twoim życiu. Jeśli jeszcze tego nie zrobiłaś, bardzo Cię zachęcam, przesiądź się i oddaj Mu tron swojego życia, czyniąc Go swoim Panem i Zbawicielem. Jeśli zaufasz Mu i oddasz kontrolę nad sobą, przekonasz się, jak bardzo, bardzo, zmieni się Twoje życie.**

A Duch Św. nie pozwoli, abyś dłużej wierzyła w stare kłamstwa i półprawdy. Bo On jest Duchem mocy, miłości i prawdy, chce oczyszczać nas, pouczać i wypełniać Sobą! (2 Tym. 1,7)

**Nie sugeruj zatem Duchowi Św, jak powinien rozwiązać Twoje problemy! Zapytaj Go, jaka jest wola Boża, czego On chce i oczekuje od Ciebie, co myśli i co czuje. I idź za tym! Zaufaj Mu! Nie mów Bogu "bądź wola moja, a Ty Boże, ją tylko pobłogosław" lecz powiedz**

**Mu z odwagą i zaufaniem "bądź wola Twoja, Panie"! Bo na tym właśnie polega zaparcie się siebie ale także i mądre, dojrzałe kochanie siebie!**

Pamiętajmy także o tym, drogie Panie, że **prawdziwość życia zaufaniem Bogu, poznaje się po owocach a nie po deklaracjach!**

Aby takie owoce mogły pojawić się w naszym życiu, przygotowałam dla Was kilka praktycznych wskazówek, które mogą być pomocne w nauce (odkochania się w sobie) oraz otworzenia się na Bożą miłość i zaufanie Mu:

1. Zrób sobie "nieprzyjemność" i **nie narzekaj, nie użalaj się nad sobą**. Użalanie ma diabelski charakter. Może wywołać przygnębienie i doprowadzić Cię do depresji.
2. Zamiast tego, **"uzależnij się" od dziękowania** za wszelkie dobro, które otrzymujesz od Boga w życiu. Bądź szczegółowa w dziękowaniu. Ćwicz się w tym! To wzmocni Twoją radość serca i wdzięczność Bogu. Spróbuj, a przekonasz się!
3. Stosuj prosty test na sprawdzenie swoich myśli, czy są zgodne z wolą Bożą czy też nie, zadając sobie pytanie; - **czy to jest cała prawda o...** (o mnie, o drugiej osobie, o sytuacji, itd.) albo - **czy w twoich myślach jest nadzieja?** Odkryłam, że Boże myśli dla nas, zawsze mają w sobie nadzieję.
4. I jeszcze jedno, Duch Św. daje ci siłę tylko na dzisiaj, więc **nie okradaj się z sił podarowanych Ci na teraz**. Nie bądź w myślach więźniarką dnia wczorajszego (żyjąc w gniewie) ani dnia jutrzejszego (żyjąc w obawach). **Nie zmarnuj swojego "teraz"!** Bo szkoda każdej chwili Twojego życia!

Nie wiem w jakim miejscu swojego życia jesteście dzisiaj.

Ale Bóg, drogie Panie, wie w jakim miejscu dzisiaj jest każda z nas. On wie przez co przechodzimy i z czym zmagamy się dzisiaj. On zna wszystkie nasze potrzeby.

-Być może jesteś dzisiaj w miejscu, gdzie Twoje dotychczasowe pomysły na życie nie sprawdziły się i zawiodły Cię.

-Być może uwierzyłaś w kłamstwa i półprawdy, które Cię teraz niszczą.

-Być może jesteś w miejscu przepelnionym bólem, rozczarowaniami a może nawet i beznadzieją.

- A może jesteś w dobrym miejscu i szukasz wskazówek, aby kochać jeszcze dojrzałej i jeszcze piękniej

..... i właśnie dlatego idziesz w tej pielgrzymce....

Bez względu na to, w jakim miejscu swojego życia jesteś, chcę Ci powiedzieć, chcę powiedzieć każdej z nas, że Duch Św. nie odpuszcza i nie zrezygnuje z żadnej z nas, bo On nas bardzo, bardzo kocha.

Chcę ci powiedzieć, że On chce zmieniać nasze okoliczności. Ma przygotowane same dobre rzeczy dla każdej z nas. On ma dla nas rozwiązania.

-Być może okoliczności nie zmienią się w jednej chwili, ale możemy być pewne, że jeśli tylko przyłgniemy do Niego, nie będziemy już w tych sytuacjach same.

Bóg nas przez nie przeprowadzi mocą Swojego Ducha, który nie jest Duchem słabości i lęku ale mocy, miłości i trzeźwego, mądrego, Bożego myślenia.

Czy wierzysz w to? Czy wierzy w to każda z nas?

Kończąc już, chce Wam powiedzieć drogie Panie, że **"życie cherześcijanina to trudna praca, ale emerytura nieprawdopodobna"**. To nadruk na koszulce, którą otrzymałam w prezencie od moich synów. Niech te słowa będą motywacją i zachętą dla każdej z nas, abyśmy chciały zaprzeć się siebie

i jednocześnie chciały mądrze kochać siebie, Bożą miłością.

A Duch Św., niech nieustannie umacnia tę miłość w każdej z nas, abyśmy mogły przeżyć życie w pokoju, radości serca i miłości – kochając Boga, innych ludzi i siebie.

Tego z serca życzę każdej z Pań, bo wiem, absolutnie wiem, że ma to głęboki sens.

Dziękuję bardzo!