

RTCK

ks. Marek Dziewiecki



**Pokochaj
samego
siebie!**

Pokochaj samego siebie

ks. Marek Dziewiecki dla RTCK

Wydanie I
© RTCK 2021

ISBN 978-83-66523-79-1

Autor: ks. Marek Dziewiecki
Produkcja: RTCK
Nowy Sącz 2021
Projekt menadżer: Katarzyna Halota
Uwagi redakcyjne i korekta: Adam Szymczak
Projekt okładki i skład: Jakub Kosakowski

RTCK Rób to co kochasz



RTCK S.A.
ul. Zielona 27, WSB, bud. C
33-300 Nowy Sącz
tel. 531 009 119
sklep@rtck.pl
www.rtck.pl

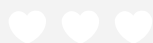
Spis treści

Wstęp	5
Czy wolno mi kochać siebie?	6
Dlaczego powinienem pokochać siebie?	8
Błędne postawy wobec samego siebie	11
Kochać to akceptować siebie?	14
Kochać to mieć pozytywny obraz siebie?	16
A może poczucie własnej wartości?	18
Pokochać siebie? Za co?!	21
Jak okazywać sobie miłość?	24
Kochaj siebie mądrze!	27
Pojednaj się ze sobą!	31
Bądź dla siebie przyjacielem i sejfem!	33
Kto kocha siebie, ten chce być świętym	35
Potrójna miłość	37



**Pokochaj
samego
siebie!**

Wstęp



Mogę uczciwie
przysiąc przyjaźń
innym ludziom wtedy,
gdy jestem wiernym
przyjacielem
dla samego siebie.

Trudno kochać bliźnich, bo nie są aniołami. Także ci, którzy odnoszą się do nas z miłością, czasem nas nie rozumieją, krzywdzą, ranią. Jeszcze trudniej jest pokochać samego siebie, bo każdy z nas jest w jakimś stopniu rozczarowany sobą. Warto jednak podjąć ten trud, bo tylko ten, kto odnosi się do siebie z miłością, wie, że jego istnienie nie jest pomyłką i ma siłę, żeby [poradzić sobie w każdej sytuacji](#).

Czy wolno mi kochać siebie?

Cieężko normalnie funkcjonować wtedy, gdy inni ludzie, zwłaszcza bliscy, nas nie kochają. Jeszcze trudniej funkcjonować wtedy, gdy ktoś nie kocha samego siebie. Życie staje się nieznośnym ciężarem, bo przecież ogromnie cięży przebywanie dzień i noc z kimś, do kogo nie odnosimy się z miłością. Czy jednak wolno mi pokochać samego siebie? Może człowiek szlachetny to ktoś, kto kocha wyłącznie innych ludzi? Od dzieciństwa słyszymy, że mamy kochać Boga i bliźniego. Niestety mało jest takich rodziców, księży i innych dorosłych, którzy nam pomagają pokochać siebie i którzy wyjaśniają, na czym polega dojrzała miłość do samego siebie. To dlatego wiele dzieci i nastolatków - zwłaszcza dziewcząt - myśli, że kto kocha samego siebie, ten jest egoistą. W rzeczywistości Bóg nam wręcz poleca, żebyśmy pokochali samych siebie, bo mówi: kochaj bliźniego, jak siebie samego! Biblia mówi o trzech, a nie o dwóch przykazaniach miłości. Powinniśmy kochać Boga, siebie i bliźniego. To przecież ja jestem pierwszym moim bliźnim!



Biblia mówi o trzech,
a nie o dwóch
przykazaniach
miłości.

Powinniśmy
kochać Boga, siebie
i bliźniego.

ks. Marek Dziewiecki



Dlaczego powinienem pokochać siebie?



♥ Pokochaj samego siebie!

Istnieją przynajmniej trzy powody, by pokochać samego siebie. Po pierwsze dlatego, żeby uszanować Boga, który Ciebie i mnie kocha dosłownie nad życie. Jeśli nie szanuję kogoś, za kogo Bóg oddał życie, czyli jeśli nie szanuję samego siebie, to tym samym lekceważę miłość Stwórcy do mnie. Bóg wtedy cierpi i martwi się o mój los. Kto kocha siebie, ten ratuje Boga przed cierpieniem i urządza Mu święto radości. Po drugie, powinienem pokochać samego siebie, gdyż dopiero wtedy mam siłę i motywację, żeby pracować nad własnym charakterem, żeby respektować moje ideały i aspiracje, żeby spełniać moje marzenia, żeby troszczyć się o mój los doczesny i wieczny, żeby stawać się najpiękniejszą wersją samego siebie. Kto nie kocha siebie, ten nie cieszy się sobą nawet wtedy, gdy ma zdrowe i piękne ciało, czy gdy obdarowany jest wieloma uzdolnieniami i talentami.



Miłość do samego siebie
to nie przeszkoda
w pokochaniu Boga
i bliźnich, lecz przeciwnie,
to warunek, żebym umiał
do wszystkich odnosić
się z miłością.

ks. Marek Dziewiecki





Po trzecie, powinienem pokochać samego siebie po to, żebym mógł kochać bliźnich. Nie pokocha dojrzałe innych ludzi ten, kto nie kocha siebie. Nie ma takiej możliwości, bym był dobry i życzliwy dla innych ludzi, jeśli nie umiem w przyjazny sposób odnosić się do siebie. Miłość do samego siebie to nie przeszkoda w pokochaniu Boga i bliźnich, lecz przeciwnie, to warunek, żebym umiał do wszystkich odnosić się z miłością. W Starym Testamencie miłość do samego siebie była wręcz górną miarą miłości bliźniego. Zmienił to dopiero Jezus, który pragnie, byśmy samych siebie i bliźnich kochali aż do tego stopnia, do jakiego On pierwszy nas wszystkich pokochał.

Błędne postawy wobec samego siebie

Nie wystarczy wiedzieć, że mam święte prawo pokochać samego siebie. Muszę jeszcze wiedzieć, na czym taka miłość polega. Najpierw powinienem wiedzieć, co jest zaprzeczeniem miłości do samego siebie. Pierwszy błąd jest oczywisty. Polega on na tym, że odnoszę się do siebie z pogardą, że nienawidzę siebie, że siebie poniżam i odrzucam. Taka postawa prowadzi do rozpacz, do obojętności na własny los, do stanów samobójczych, do popadania w śmiertelnie groźne uzależnienia. Drugi błąd to popadanie w skrajność przeciwną, czyli w egoizm. Egoista nie kocha siebie. On siebie rozpieszcza i ubóstwia. Nie dostrzega swoich słabości, błędów i grzechów. Jest wobec siebie bezkrytyczny. Chce, żeby wszyscy go podziwiali i mu służyli. Nie jest w stanie pokochać innych ludzi. Próbuje żyć ich kosztem.



Nie jest w stanie
być szczęśliwym ten,
kto nie kocha.

ks. Marek Dziewiecki





Wcześniej czy później będzie sobą ogromnie rozczarowany, bo nie jest w stanie być szczęśliwym ten, kto nie kocha.

Trzeci błąd w postawie wobec samego siebie to naiwny altruizm. Polega on na tym, że staram się ofiarnie kochać bliźnich, że wręcz heroicznie się im poświęcam, ale czynię to moim kosztem: kosztem mojego zdrowia, moich łez, mojego popadania w osamotnienie, bo przecież nie mogę czuć się kochany przez tych, którzy mnie wykorzystują. Tego typu ludzie chcą, żebym był dla nich naiwną ofiarą, a nie mądrym darem. Sami jednak nie odnoszą się do mnie z taką miłością, jakiej oczekują ode mnie. Bóg nikogo z nas nie powołuje do tego, żeby był dla innych naiwną ofiarą! Stwórca chce, żebyśmy byli dla bliźnich mądrym darem. Inaczej tracą obie strony: nam odechciewa się żyć, a ten, kto nas wykorzystuje, będzie coraz bardziej egoistyczny, arogancki i też nieszczęśliwy.

Kochać to akceptować siebie?

Współczesna psychologia nie mówi o miłości. Twierdzi, że do szczęścia wystarczy nam to, że siebie zaakceptujemy. [W rzeczywistości samoakceptacja nie jest tym samym, co miłość.](#) Akceptować mogę cenę za towar, który kupuję, a siebie powinienem kochać. Jeśli odnoszę się do siebie z miłością, to cieszę się sobą i jestem z siebie dumny – a nie ledwie siebie akceptuję – wtedy, gdy szlachetnie postępuję, gdy pokonuję moje słabości, gdy realizuję moje aspiracje i pragnienia. Gdy natomiast doświadczam moich słabości, gdy krzywdzę samego siebie czy innych ludzi, to nie akceptuję siebie w takiej wersji, lecz

Samoakceptacja nie jest tym samym, co miłość. Akceptować mogę cenę za towar, który kupuję, a siebie powinienem kochać.

mam do siebie żal i jestem sobą rozczarowany. Kto kocha siebie, temu zależy na własnym losie. Ktoś taki nigdy nie zaakceptuje na przykład tego, że uwikłał się w jakieś uzależnienie czy w grzeszne relacje z innymi ludźmi. Przyjmuje tę prawdę o sobie do wiadomości, ale z bólem, a nie z akceptacją.

Niektórzy twierdzą, że należy krytycznie odnosić się do własnych złych zachowań, lecz że także wtedy należy siebie akceptować. Takie rozumowanie jest całkiem nielogiczne. Zakłada bowiem, że moje zachowania same się zachowują! W rzeczywistości to, jak postępuję, nie wynika z przypadku, lecz świadczy o tym, jakim człowiekiem jestem tu i teraz. To dlatego Jezus nie mówił do ludzi grzeszących, żeby zmieniali swoje zachowania, lecz żeby zmieniali siebie! W obliczu tego, co we mnie dobre, akceptacja to za mało. W obliczu tego, co złe, akceptacja to za dużo. Kochać siebie, to mobilizować się do rozwoju, natomiast akceptować siebie takim, jakim teraz jestem, to blokować własny rozwój. Jezus nie mówi, żebyśmy zaakceptowali siebie, lecz żebyśmy się nawracali i stawali coraz bardziej podobnymi do Niego. [Nikt z nas nie został stworzony na swój obraz i podobieństwo, lecz na podobieństwo Boga.](#)

Kochać to mieć pozytywny obraz siebie?



Jeśli miłość do samego siebie to coś znacznie więcej niż samoakceptacja, to może kocha siebie ten, kto wyraża sobie pozytywny obraz samego siebie? Takie przekonanie jest obecnie modne, ale niebezpieczne i mylące.

[W rzeczywistości kocha siebie nie ten, kto ma „pozytywny” obraz siebie, lecz ten, kto ma prawdziwy obraz siebie.](#)

Ktoś taki uznaje całą prawdę o sobie. A prawda o każdym z nas jest złożona i nigdy nie jest wyłącznie pozytywna. Im ktoś jest dojrzały, tym bardziej zdaje sobie sprawę z tego, że ma zarówno piękne cechy i zachowania, jak też – w różnych proporcjach – cechy i zachowania, które go niepokoją, czy które wręcz należy przezwyciężyć, jeśli komuś zależy na własnym losie. Im bardziej prawdziwy jest mój obraz samego siebie, tym bardziej jest on zróżnicowany, bo widzę siebie takim, jakim

Kocha siebie nie ten, kto ma „pozytywny” obraz siebie, lecz ten, kto ma prawdziwy obraz siebie. Ktoś taki uznaje całą prawdę o sobie.



jestem – z moimi silnymi i z moimi niepokojącymi cechami. Tak zwany „pozytywny” obraz siebie to miła forma wprowadzania siebie w błąd i wmawiania sobie, że jestem aniołem, który nie potrzebuje już pracy nad sobą. Kto rzeczywiście kocha siebie, ten cieszy się wtedy, gdy odkrywa w sobie dobre strony i stara się te pozytywne cechy rozwijać. Gdy natomiast odkrywa w sobie słabsze czy wręcz grzeszne cechy albo zachowania, wtedy z miłości do siebie podejmuje wysiłek, żeby przezwyciężyć w sobie to wszystko, co odbiera radość i co prowadzi do cierpienia.

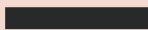
A może poczucie własnej wartości?

Wielu nastolatków, zwłaszcza dziewcząt, twierdzi, że ich głównym problemem jest niskie poczucie własnej wartości i że to właśnie dlatego nie cieszą się życiem i nie mają dobrych więzi z innymi ludźmi. Takie przekonanie jest równie modne, co błędne. Wyrabianie sobie wysokiego poczucia wartości niczego nie poprawi. To wchodzenie w groźną pułapkę, gdyż życie oparte na poczuciu to budowanie domu na piasku. Wystarczy jakieś jedno niepowodzenie, jeden trudniejszy dzień, jedno usłyszane od kogoś złe słowo o sobie czy chwila rozczarowania sobą, żeby poczucie wartości zniknęło w jednej chwili i żeby zamieniło się w poczucie, że nie jestem nic warty i że nie poradzę sobie w życiu. Gdyby do szczęścia wystarczyło poczucie własnej wartości, to szczęśliwi byłiby na przykład ci, którzy są na „haju” po narkotykach, czy egoiści, którzy mają bardzo korzystne mniemanie o sobie. [Niskie poczucie wartości nie jest przyczyną naszych problemów, lecz skutkiem trudnej historii.](#)



Miłość to nie uczucie,
a ten kto kocha, wyciąga
wnioski z tego,
co przeżywa,
lecz nie kieruje się
uczuciami.

ks. Marek Dziewiecki





Pojawia się w nas zwłaszcza wtedy, gdy [bliscy nas za mało kochają, gdy ktoś nas poważnie rani, czy gdy my w naszej słabości krzywdzimy samych siebie](#). Problemem jest zatem brak miłości, a nie brak poczucia własnej wartości.

Gdy wystarczająco dobrze znamy samych siebie i gdy uważnie obserwujemy nasze zachowania, to czasami mamy poczucie pewności siebie czy słusznej dumy z siebie. Bywają jednak dni czy sytuacje, gdy mamy poczucie rozczarowania sobą, poczucie zwątpienia we własną dojrzałość, albo poczucie, że powinniśmy czuwać nad sobą i mobilizować samych siebie do większej dyscypliny i pracy nad własnym charakterem. Niezależnie od tego, co w danym momencie czuję i co przeżywam w kontakcie z samym sobą, powinienem odnosić się do siebie z miłością. Miłość to nie uczucie, a ten kto kocha, wyciąga wnioski z tego, co przeżywa, lecz nie kieruje się uczuciami. [Człowiek dojrzały kocha samego siebie i bliźnich niezależnie od tego, jakie przeżycia dominują w nim w odniesieniu do kochanej przez niego osoby](#).

Pokochać siebie? Za co?!

Jeden ze studentów zapytał mnie o to, czy powinienem pokochać samego siebie? Odpowiedziałem, że oczywiście tak. Wtedy zapytał: a za co mam pokochać siebie? Odpowiedziałem: za nic! Miłość jest prezentem, a nie zapłatą za doskonałość. Mój rozmówca nadal nie był przekonany i powiedział: „[Ale ja mam żal do siebie o wiele rzeczy](#)”. Nieraz bardzo krzywdzę siebie i odnoszę się do siebie jak wróg. Mimo to miałbym pokochać siebie?! Mojemu rozmówcy wyjaśniłem, że oczywiście tak! Jezus przecież wyraźnie mówi: kochajcie waszych nieprzyjaciół! Niczego tu nie zmienia fakt, że w tym przypadku chodzi o tego nieprzyjaciela, którym jestem ja sam i to w odniesieniu do samego siebie. Nie powinniśmy przecież nikogo dyskryminować. Jeśli mamy kochać nieprzyjaciół, to taką postawę powinniśmy zająć także wobec samych siebie i to również wtedy,

**Miłość jest prezentem,
a nie zapłatą za doskonałość.**

gdy we wrogi sposób odnosimy się do siebie. Niektórzy myślą, że najpierw powinni stać się szlachetnymi ludźmi, którzy są z siebie dumni i dopiero wtedy będą mieli prawo pokochać siebie. To myślenie naiwne, gdyż w rzeczywistości jedynie wtedy, gdy odnosimy się do siebie z miłością, to mamy siłę i wytrwałość potrzebną do stawania się szlachetnym człowiekiem. Obowiązuje zatem zasada: pokochaj siebie, a wtedy zaczniesz sam siebie zaskakiwać wytrwałością w pokonywaniu własnych słabości.

Miłość do samego siebie – podobnie jak miłość do bliźniego – to nie uczucie, lecz postawa. To przyjazny sposób odnoszenia się do samego siebie, niezależnie od tego, czy w danym momencie albo danej fazie życia jestem z siebie dumny, czy raczej jestem sobą rozczarowany i mam żal do samego siebie. Przyjęcie samego siebie z miłością nie jest czymś łatwym ani spontanicznym. Przeciwnie, pokochanie samego siebie jest trudne dla każdego człowieka z powodu naszych niedoskonałości. To dlatego warunkiem miłości do siebie jest podjęcie decyzji, że chcę odnosić się do siebie z miłością i że będę wierny tej decyzji. Tak, jak przy zawieraniu małżeństwa narzeczony czy narzeczona podejmuje decyzję, że

będzie kochać tę drugą osobę na zawsze, tak każdy z nas powinien podjąć podobną decyzję w odniesieniu do samego siebie. Pokochać siebie to zawrzeć z samym sobą pakt przyjaźni. To być dla samego siebie wiernym i wymagającym przyjacielem.



Jak okazywać sobie miłość?

Gdy już jest dla nas jasne, że powinniśmy kochać samych siebie za nic, czyli bezwarunkowo, to na jakie konkretnie sposoby powinniśmy okazywać sobie tę miłość? Powinna to być najpierw miłość nieodwołalna, czyli miłość na zawsze, na dobre i na złe, gdyż żadna inna miłość nie istnieje. Kto kocha siebie, ten nawet w obliczu wielkiego rozczarowania sobą nie będzie szantażował siebie tym, że odwoła miłość i że przestanie siebie kochać. Czasem ktoś z niedojrzałych ludzi straszy nas tym, że nie będzie nas kochać, jeśli nie spełnimy jakichś jego żądań czy oczekiwań. Nie naśladujmy takich ludzi, lecz bądźmy podobni do Boga. W Biblii nie ma takiego miejsca, w którym Bóg straszyłby kogoś, że przestanie kochać. Straszanie samego siebie wycofaniem miłości to rodzaj duchowej kary śmierci, czyli odbieranie sobie chęci istnienia. Jeśli kocham siebie, to co by się ze mną nie stało, będę odnosił się do siebie z miłością.

Powinienem pokochać siebie nie tylko nieodwołalnie, lecz także z bliska, bo kto kocha, ten chce być jak najbliższej kochanej osoby.



Kto kocha siebie, ten
nie wpada w żadną
skrajność: nie jest ani
zamknięty w sobie, ani
nie jest tylko dla innych
ludzi, kosztem więzi
z samym sobą.

ks. Marek Dziewiecki





Sprawdzianem mojej miłości do samego siebie jest to, że codziennie jestem blisko siebie. Nie chodzi tylko o bliskość fizyczną, bo ta jest przecież nieunikniona. Chodzi o bliskość psychiczną i duchową. Kocham siebie wtedy, gdy mam dla siebie czas i gdy jestem dla siebie obecny, czyli skoncentrowany na sobie i na tym, co się we mnie dzieje, bo jestem ważny dla samego siebie. Kto kocha siebie, ten nie wpada w żadną skrajność: nie jest ani zamknięty w sobie, ani nie jest tylko dla innych ludzi, kosztem więzi z samym sobą. Cieszy się własnym towarzystwem. Codziennie rezerwuje sobie czas na własne potrzeby i na własne pasje. Konsekwentnie realizuje własne aspiracje i marzenia. Jest dla siebie cierpliwy i czuły. Cieszy się sobą, gdy ma ku temu powody i potrafi płakać, gdy jest mu ciężko. Nie boi się swoich łez. Wie, że czasem one też są potrzebne.

Kochaj siebie mądrze!

Miłość do samego siebie, podobnie jak miłość do bliźnich, powinna być mądra. Oznacza to, że potrafimy okazywać sobie miłość w sposób dostosowany do sytuacji, w jakiej się znajdujemy i do naszego postępowania tu i teraz. Kto mądrze kocha siebie, ten troszczy się o siebie i o swój los. [Troska ta zaczyna się od tego, że bronię siebie przed każdą krzywdą. Nie kochałbym siebie, gdybym pozwalał na to, że ktoś mnie krzywdzi.](#) To ważne szczególnie w relacji z osobami drugiej płci, bo w tych relacjach krzywda boli najbardziej. Dla przykładu, jeśli chłopak próbuje wykorzystać dziewczynę emocjonalnie czy seksualnie, jeśli próbuje złamać jej sumienie, aspiracje i pragnienia, jeśli usiłuje odciągnąć ją od Boga i od bliskich jej osób, to oczywiste, że jej nie kocha. Jeśli ona mu ulega i pozwala na to, żeby ją ranił, to ona nie kocha samej siebie.

Kto mądrze kocha siebie, ten nie tylko broni się przed ludźmi, którzy nas krzywdzą, zamiast kochać. Ktoś taki potrafi stanowczo bronić się także przed samym sobą wtedy, gdy w swojej słabości zaczyna sobie szkodzić, na przykład wchodząc na drogę uzależnień czy wikłając się w jakieś poważne grzechy. Wie, że stanowcza obrona w obliczu własnych słabości jest konieczna, bo przecież nikt z zewnątrz – ani Bóg, ani człowiek – nie jest w stanie obronić nas przed nami samymi, jeśli nadal będziemy krzywdzili siebie. Kto mądrze kocha siebie, ten w sposób szczególny troszczy się o obronę swojej wolności i swojej czystości. Wie bowiem, że popadanie w nałogi (alkoholizm, narkomania, uzależnienia internetowe, hazard) czy w nieczystość (pornografia, masturbacja, cudzołóstwo) przynosi wyjątkowo bolesne, długotrwałe konsekwencje i prowadzi do dręczenia siebie.



Nikt z zewnątrz – ani
Bóg, ani człowiek – nie
jest w stanie obronić
nas przed nami samymi,
jeśli nadal będziemy
krzywdzili siebie.

ks. Marek Dziewiecki



Kto dojrzałe kocha siebie, ten nie pozwala innym ludziom, żeby traktowali go jak swoją własność, którą mogą posługiwać się dla osiągnięcia swoich egoistycznych celów. Stawia jasne granice tym, którzy chcą być blisko niego. Wiąże się bliskimi więziami jedynie z tymi ludźmi, którzy go kochają, a nie wykorzystują. Kto odnosi się z przyjaźnią do samego siebie, ten nie tylko innym ludziom nie pozwala traktować siebie jak ich własność. Ktoś taki również samemu sobie na to nie pozwala. Wie, że nie wolno mu robić z samym sobą to, co tylko zechce, bo wtedy – jak syn marnotrawny – stałby się złodziejem, który okrada samego siebie ze zdrowia, z mądrości, z wolności, z miłości czy z czystości. Kto dojrzałe kocha siebie, ten nie używa siebie dla chwilowej przyjemności, która jest grzeszna czy która prowadzi do cierpienia. Ktoś taki nie marnotrawi w sobie tego, co czyni go podobnym do Boga i co przynosi mu trwałą radość. Kto kocha siebie, ten respektuje siebie we wszystkich sferach człowieczeństwa. Dzięki temu nie redukuje siebie do ciała, popędów, instynktów czy emocji. Chroni w sobie całe piękno człowieczeństwa.

Pojednaj się ze sobą!

Także ci, którzy kochają samych siebie, nie przestają być przez to ludźmi niedoskonałymi. Również i oni muszą mierzyć się ze swoimi słabościami w teraźniejszości, a także ze swoją przeszłością, która dla nikogo z nas nie była samą tylko radością. [Czasem ta przeszłość była tak bolesna – z winy naszej czy z winy innych ludzi – że jest dla nas powodem udręki.](#) Szczególnie boli nas przeszłość wtedy, gdy była ona zła z naszej winy. Kto kocha siebie, ten i w takiej sytuacji nie jest bezradny. Przeciwnie, jest w stanie mądrze zamknąć najbardziej nawet bolesną przeszłość. Jeśli w przeszłości krzywdziłem siebie, a teraz odnoszę się do siebie z miłością, to tu i teraz nie zadręczam siebie z powodu zła, które dawniej popełniałem, ani sobie nie po-błażam, czyli nie przebaczam sobie przeszłości, dopóki się nie nawracam i nie buduję radosnej teraźniejszości. Kto kocha siebie, ten nie wma-wia sobie, że już nie ma dla niego nadziei na dobrą przyszłość, ani nie łudzi się, że samo prze-baczenie sobie złej przeszłości już rozwiązuje

Kto kocha siebie, ten przebacza sobie błędy popełnione w przeszłości, jednak dopiero wtedy, gdy się nawraca i gdy obecnie postępuje w szlachetny sposób.

problem. Kto kocha siebie, ten przebacza sobie błędy popełnione w przeszłości, jednak dopiero wtedy, gdy się nawraca i gdy obecnie postępuje w szlachetny sposób.

Jeśli kocham siebie, to mam szansę na mądre pojednanie nie tylko z samym sobą, lecz także z innymi ludźmi. Jeśli ktoś krzywdził mnie w przeszłości, to przebaczam mu w sercu minionie zło, które mi wyrządził, nic mu na razie o tym nie mówiąc. To zło już się stało, więc nie ma sensu rozdrapywać ran z przeszłości. Wystarczy, że tu i teraz nie pozwalam, by ta osoba nadal mnie krzywdziła. Jeśli któregoś dnia mój krzywdziciel nawróci się, szczerze mnie przeprosi i zacznie wynagradzać zło wyrządzone mi w przeszłości, to wtedy – i ani sekundy wcześniej! – powiem tej osobie z radością, że w sercu to dawno już jej przebaczyłem, ale nie mogłem jej o tym powiedzieć dopóty, dopóki nie zaczęła mnie kochać.

Bądź dla siebie przyjacielem i sejfem!

Szczególnie ważnym potwierdzeniem miłości do samego siebie jest to, że stawiam sobie wysokie, piękne wymagania i konsekwentnie dążę do ich realizacji. Kto kocha siebie, ten jest wiernym przyjacielem dla siebie. A przyjaciel to ktoś, kto nie tylko mnie szanuje, rozumie i wspiera, lecz to także ktoś, kto wiele ode mnie wymaga – dla mojego dobra! Gdy staję się przyjacielem dla samego siebie, to wymagam od siebie troski o wszystko, co dla mnie ważne. Najpierw jest to troska o moje ciało i zdrowie: o zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia. Mobilizuję siebie do ruchu na świeżym powietrzu, do solidnego wypełniania moich obowiązków, do mądrego wykorzystywania czasu wolnego, do wczesnego chodzenia spać.

Kto kocha siebie, ten troszczy się także o zdrowie psychiczne. Nie zaśmieca swojej psychiki toksycznymi treściami, obrazami, rozmowami, książkami czy filmami. Nie wchodzi w kontakt z czymś, co go zawstydzia, co osłabia jego wolę,

Ważnym potwierdzeniem miłości do samego siebie jest to, że stawiam sobie wysokie, piękne wymagania i konsekwentnie dążę do ich realizacji.

co powoduje stres, niepokój, lęk o przyszłość. Kto odnosi się do siebie z przyjaźnią, ten rozwija swoje talenty i pasje, pracuje nad solidnym charakterem, rozwija swoje silne strony i wiąże się osobiście jedynie z tymi ludźmi, którzy go rozumieją i respektują. Takie osoby chętnie wpuszczają do domu i do serca. Wszystkich innych ludzi kocha na odległość. Nie zawiera swojego losu tym, którzy są dla niego psychicznym ciężarem czy wręcz udręczeniem. Twarde stosowanie tej zasady jest ważne zwłaszcza wtedy, gdy ktoś ma za sobą bolesną historię zranień i odrzucenia. Kto kocha siebie, ten w sposób szczególny troszczy się o rozwój duchowy i moralny, bo wie, że te właśnie sfery są fundamentem człowieczeństwa. Dojrzałość duchowa i wrażliwość moralna umożliwia trafne odróżnianie dobra od zła, czyli szczęścia od nieszczęścia, a zatem te sposoby postępowania i te więzi, które prowadzą do radości, od takiego postępowania i takich więzi, które prowadzą do krzywd i cierpienia.

Kto kocha siebie, ten chce być świętym

Ostatecznym sprawdzianem miłości do samego siebie, jest pragnienie świętości, czyli pragnienie, żeby stawać się kimś coraz bardziej podobnym do zawsze kochającego Boga. Takie pragnienie jest oczywiste, bo przecież kochać kogoś – siebie czy bliźniego – to pragnąć dobra i szczęścia dla ukochanej osoby. To marzyć o tym, żeby kochana przez nas osoba zrobiła wielką karierę i osiągnęła największy ze wszystkich możliwych sukcesów, jakie znajdują się w zasięgu człowieka. A ten największy sukces, ta największa światowa kariera polega właśnie na tym, żeby stawać się człowiekiem świętym. Święty to bowiem ktoś, kto świetnie radzi sobie w twardej rzeczywistości, a przez to dobrze dba o własne szczęście. To ktoś, kto wybiera drogę błogosławieństwa i życia w świecie, w którym wielu ludzi idzie drogą przekleństwa i śmierci. Święty nie imituje innych świętych, bo respektuje swoją wyjątkowość i dlatego naśladuje Jezusa na swój niepowtarzalny sposób. To ktoś, kto nie boi się

szatana. Przeciwnie, święty doprowadza szatana do rozpacz. Potwierdzeniem świętości jest to, że moja więź z Bogiem jest silniejsza od mojej najsilniejszej więzi z człowiekiem, a także od mojej więzi z samym sobą. Jeśli kocham siebie, to najsilniej jestem związany właśnie z Bogiem, bo to On jest moim największym przyjacielem, czyli tym, kto kocha mnie także wtedy, gdy ja nie potrafię odnosić się z miłością do samego siebie.

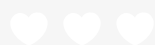


**Największy sukces,
ta największa światowa
kariera polega właśnie
na tym, żeby stawać się
człowiekiem świętym.**

♥ Pokochaj samego siebie!

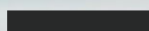
Potrójna miłość

Z im dojrzalszą miłością odnosi się człowiek do samego siebie, tym bardziej staje się gotowy do tego, żeby wyjść na spotkanie z innymi ludźmi. Pragnie dzielić się swoją miłością z bliźnimi, podobnie jak odnoszący się do siebie z miłością małżonkowie pragną tą ich wzajemną miłością dzielić się z dziećmi. Kto dojrzałe kocha siebie, ten potrafi z wdzięcznością przyjmować miłość od innych, a jednocześnie potrafi odpowiedzieć swoją wierną miłością na ich miłość. Nie jest zatem egoistą, skupionym na sobie i dążącym do życia na koszt innych ludzi. Nie popada też w drugą skrajność, czyli nie wchodzi w toksyczne więzi, w których miałby się poświęcać innym ludziom kosztem siebie, kosztem rezygnacji z własnej godności, z wierności swemu sumieniu i swoim ideałom.



Stwórca jest miłością
skierowaną do siebie i do
osób, które stwarza na
swoje podobieństwo.
Kto dojrzałe kocha siebie,
ten odkrywa, że może być
szczęśliwy jedynie wtedy,
gdy trwa w potrójnej
miłości – do Boga, do
samego siebie i do bliźnich.

ks. Marek Dziewiecki



Kto dojrzałe kocha siebie, ten wie, że nie wystarczy samemu sobie do szczęścia. Samotność to przecież pierwsze zło, o jakim mówi Księga Rodzaju. Ktoś, kto jest przyjacielem dla samego siebie, wychodzi ku innym ludziom, żeby z nimi budować przyjaźń. Literackim symbolem takiego wychodzenia ku bliźnim jest bohater „Małego Księcia”.

Opuszcza on planetę samotności i rusza na poszukiwanie przyjaciół. Podejmuje ryzyko, gdyż spotkania z innymi ludźmi niosą ryzyko nieporozumień i łez. Takie ryzyko warto podjąć, bo przecież spotkania z samym sobą też niesie ryzyko nieporozumień i łez. Czasami przecież samych siebie nie rozumiemy i samemu sobie wyrządzamy krzywdę.



Im dojrzej człowiek kocha siebie, tym łatwiej się zorientuje, czy kochają także te osoby, z którymi wchodzi w kontakt. Mały Książę szybko odkrywał, że przyjacielem nie potrafi być człowiek próżny, bo jest egoistycznie skupiony na samym sobie. Nie jest w stanie być przyjacielem król, czyli ktoś, kto chce innymi ludźmi rządzić, zamiast wspierać ich miłością. Przyjaźń jest nieosiągalna dla pijaka, bo on jest związany z alkoholem, z którym zbudował śmiertelnie chorą więź, która stała się uwięzieniem. Nie może być przyjacielem bankier, bo on chce posiadać, zamiast kochać. Do przyjaźni nie dorasta geograf, bo on nie ma odwagi wstać od biurka i podjąć trud poznawania twardej rzeczywistości. Przyjacielem nie jest w stanie być także ktoś o mentalności latarnika, gdyż słucha on nieaktualnych już rozkazów, zamiast iść za głosem rozumu i serca. Mały Książę odkrywa, że będzie szczęśliwy wtedy, gdy staje się odpowiedzialny nie tylko za postawę wobec samego siebie, lecz także za postawę wobec tych, którzy mu ufają i zawierają siebie, jak uczyniła to róża, którą oswoił i do której powraca.



Kto kocha siebie, ten odkrywa, że jest podobny do Boga, który jest jedyny, a mimo to nie jest samotny. Stwórca jest wspólnotą trzech wzajemnie kochających się Osób, które są sobie całkowicie równe w bóstwie. Mówiąc po ludzku, nawet Bóg nie może pozwolić sobie na samotność. Stwórca jest miłością skierowaną do siebie i do osób, które stwarza na swoje podobieństwo. Kto dojrzałe kocha siebie, ten odkrywa, że może być szczęśliwy jedynie wtedy, gdy trwa w potrójnej miłości – do Boga, do samego siebie i do bliźnich. Potwierdzeniem trwania w tej potrójnej miłości jest poczucie bezpieczeństwa, pogoda ducha i zachowanie nadziei w każdej, nawet skrajnie trudnej sytuacji życiowej. Najpiękniejszym owocem trwania w potrójnej miłości jest wzrastanie w Bożej mądrości i mocy, dzięki której niedoskonały i zraniony duchowo człowiek staje się coraz mniej podobny do samego siebie, a coraz bardziej podobny do Boga.

♥ **Pokochaj samego siebie!**



Stać Cię na miłosierdzie? Potrafisz przebaczyć?

Miłosierdzie, zamykanie przeszłości jest konieczne do lepszego życia tu i teraz. Jeżeli tkwisz w przeszłości, nie potrafisz wybaczyć lub wybaczenie potrzebne jest Tobie, to ta książka, zeszyt ćwiczeń i kurs, są dla Ciebie! Powstała po to, by pomóc Ci w pełni świadomie korzystać z daru, jakim jest miłosierdzie. Jak go rozkodować?

Zdobądź szyfr i żyj szczęśliwie!



