

Patricia Spadaro

---

# USZANUJ SIEBIE

---

Wewnętrzna sztuka dawania i przyjmowania



G A L A K T Y K A



**Patricia Spadaro**

# **USZANUJ SIEBIE**

Wewnętrzna sztuka dawania  
i przyjmowania

Przekład: Łukasz Hojun Szpunar

**G A L A K T Y K A**

Copyright © 2009 by Patricia Spadaro  
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Language Translation copyright © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.  
Wydanie polskie © 2017 by Galaktyka sp. z o.o.

Tytuł wydania oryginalnego:  
*Honor Yourself: The Inner Art of Giving and Receiving*

Originally published by Three Wings Press  
Wydanie oryginalne opublikowało Three Wings Press

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
ISBN: 978-83-7579-627-8

Redakcja: Bogumiła Widła  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Artur Nowakowski  
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Zapolex

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



## SPIS TREŚCI

### CZĘŚĆ PIERWSZA:

#### NAPEŃIAJ SIEBIE I SZANUJ SWOJE WEWNĘTRZNE POTRZEBY

1 TANIEC PARADOKSU.....	13
2 W POSZUKIWANIU UTRACONEJ RÓWNOWAGI.....	21
3 KREŚLENIE GRANIC.....	39
4 SAMOTNY LOT RAZEM.....	59

### CZĘŚĆ DRUGA:

#### ODDAJ SIEBIE I SZANUJ WŁASNE SERCE

5 LEPIEJ NIŻ WIĘCEJ.....	77
6 CO I KIEDY DAJEMY?.....	85
7 MAGIA STRUMIENIA.....	91

### CZĘŚĆ TRZECIA:

#### UWOLNIJ SIEBIE I SZANUJ TO, CO DOBIEGA KOŃCA

8 OCZY SZEROKO OTWARTE.....	109
9 SZCZEROŚĆ WOBEC UCZUĆ.....	115
10 GDY DOCHODZISZ DO KRESU DROGI.....	133
11 POZBĄDŹ SIĘ BALASTU I LEĆ.....	143

**CZĘŚĆ CZWARTA:**

**CIESZ SIĘ Z TEGO, KIM JESTEŚ, I SZANUJ GŁOS SWEGO SERCA**

12 CO CI W DUSZY GRA .....	163
13 IDŹ WŁASNYM TEMPEM, WE WŁASNYCH BUTACH.....	173
14 BYĆ JESZCZE WSPANIALSZYM.....	187
15 OTWIERANIE WACHLARZA MOŻLIWOŚCI.....	209

PODZIĘKOWANIA .....	229
---------------------	-----

PRZYPISY .....	231
----------------	-----



**POMYSŁY NA AUTOREFLEKSJĘ**

**KROKI KU HARMONIJNEMU DZIAŁANIU**

UWAŻAJ NA ZNAKI OSTRZEGAWCZE.....	34
SIEDEM KROKÓW POMAGAJĄCYCH ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ .....	36
WYKONAJ TEST PAPIERKIEM LAKMUSOWYM .....	55
SIEDEM KROKÓW KU STAWIANIU ZDROWYCH GRANIC .....	56
CZY TO CZAS NA SZUKANIE WSPARCIA, CZY MOŻE NA DZIAŁANIE NA WŁASNĄ RĘKĘ?.....	71
SZEŚĆ NARZĘDZI POTRZEBNYCH DO SZANOWANIA WŁASNEGO SERCA POPRZEZ DAWANIE .....	102
STAŃ TWARZĄ W TWARZ Z UCZUCIAMI.....	130
SZANUJ SYGNAŁY ŻYCIOWE I WIADOMOŚCI, KTÓRE NIOSĄ .....	131
UWOLNIENIE SIĘ OD ŻALU .....	155
SZANOWANIE WŁASNEGO WEWNĘTRZNEGO GŁOSU .....	183
SIEDEM SPOSOBÓW, KTÓRE POMOGĄ CI ODDAĆ GŁOS NA SIEBIE.....	206



**Z**ycie nakłania nas ku temu, by dawać, z radością dzielić się z innymi tym, co mamy, ale jednocześnie przypomina nam, byśmy nie zatracili równowagi i pamiętali, że naszym obowiązkiem jest nie tylko dawanie innym, ale też dawanie samemu sobie. Musisz zrozumieć, że zasługujesz na to, by być szczodrym dla siebie. Twoją powinnością jest szanowanie innych przy jednoczesnym szanowaniu siebie. Nie jest to wcale takie łatwe, bo każdy z nas w sercu ma głęboko zakorzenione przekonania, które dyktują nam, jak dawać. W rezultacie mamy wypaczone wyobrażenie na temat otaczającego nas świata. To tak, jakbyś próbował stąpać po rozciągniętej w powietrzu linie w ciasno związanym kaftanie bezpieczeństwa – masz ograniczone ruchy i trudno ci zachować równowagę. Istnieje jednak klucz, który otworzy ci drzwi do całkowicie nowej rzeczywistości, wolnej od odwiecznych mitów – magicznego świata szanowania samego siebie. To ten sam klucz, po który sięga każdy mędrzec, a jest nim paradoks.

## SIEDEM KROKÓW POMAGAJĄCYCH ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ

Martha Graham, słynna amerykańska tancerka i choreografka, powiedziała: „Wierzę, że uczymy się poprzez praktykę. Nieważne, czy uczysz się tańca, praktykując taniec, czy uczysz się życia, praktykując życie, zasada jest dokładnie taka sama”. Poniżej znajdziesz siedem sposobów na przekształcenie nauki o sobie w działanie, dzięki któremu będziesz miał szansę praktykować szanowanie samego siebie w szerokim i wąskim tego słowa znaczeniu. Możesz posłużyć się zarówno tymi sentencjami, jak i krótkimi „zaklęciami”, które znajdziesz porozrzucane na stronicach tej książki dla utwierdzenia się w swoich poczynaniach. Powtarzaj je na głos lub po cichu, aby przypominać sobie o skupianiu się na odsuwaniu zasłon mitów, by ujrzeć światło magii szanowania samego siebie.

**❶ MAM ŚWIADOMOŚĆ TEGO, JAK SIĘ CZUJĘ.** Czasami nie werbalizujesz własnych potrzeb ani nie robisz nic w kierunku ich zaspokojenia, tylko z tej przyczyny, że jesteś oderwany od tego, jak się czujesz i czego pragniesz albo potrzebujesz. Praktykuj zadawanie sobie poniższych pytań wielokrotnie w ciągu dnia: „Jak się teraz czuję? Czego najbardziej mi w tej chwili potrzeba? Co sprawi, że będę radośniejszy i spokojniejszy?”. To właśnie małe rzeczy czynią wielkie zmiany, gdy angażujesz się w nie każdego dnia. Wszystko, co robisz, aby okazywać sobie większy szacunek, jest sygnałem wysyłanym innym, informacją o tym, na co zasługujesz i jak chcesz być traktowany.

**❷ NIE MYŚLĘ ZERO-JEDYNKOWO.** Kiedy postrzegasz świat w kategoriach czarno-białych, spróbuj dostrzec, co zasłania ci całość krajobrazu. Możesz usłyszeć, jak wmawiasz sobie: „Muszę zająć się tym problemem od razu, nie mam teraz czasu dla siebie. Muszę wybrać między nim a sobą, a nie mogę przecież odmówić”. Niestety, kiedy myślisz w kategoriach „wszystko albo nic”, w większości przypadków cierpią na tym twoje potrzeby. Widząc, że toczy się w tobie ta dychotomiczna wojna, powiedz



sobie: „Mam prawo i obowiązek wziąć coś dla siebie. Kiedy czegoś potrzebuję, muszę to otrzymać”.

③ STOSUJĘ ŚRODKI ZARADCZE. Działaj, zanim naiwnie uwierzysz w stereotyp o dawaniu i otrzymywaniu. Jeśli na przykład wiesz, że często (powiedzmy raz w tygodniu) masz bóle głowy, pleców czy ramion, zatroszcz się o siebie. Wstań zza biurka, porozciągaj się, zrób sobie przerwę, wykonaj kilka ćwiczeń albo umów się na sesję masażu. Wyznacz sobie czas na regularne meldunki o swoim stanie. Ustaw sobie to w przypomnieniach, aby nigdy ci nie umknęło.

④ INFORMUJĘ SIEBIE O CAŁYM SOBIE. Wszyscy mamy jakieś potrzeby na każdym z czterech poziomów istnienia – fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym. Gdy więc meldujesz się przed samym sobą, musisz wziąć pod uwagę wszystkie te obszary i zapytać: „Która z moich części potrzebuje teraz mojej uwagi?”. Jeżeli czujesz się słaby i kruchy emocjonalnie, zwróć się do przyjaciela z prośbą o szczerą rozmowę. Kiedy jesteś przemęczony, zadбай o odpoczynek albo ruch. Jeżeli czujesz znudzenie, rozejrzyj się za nowym bodźcem lub wyzwaniem – weź udział w jakimś wydarzeniu, poszukaj nowego zainteresowania albo zapisz się na warsztaty. Gdy czujesz w sercu duchową pustkę i nie widzisz w życiu większego sensu, pomyśl o czymś, dzięki czemu zacieśnisz przyjaźń z własnym duchem. Zastanów się, który z tych obszarów potrzebuje wzmocnienia, i pomóż mu wrócić do zdrowia.

⑤ ŚWIĘTUJĘ WŁASNE ZWYCIĘSTWA. Jeśli osiągnąłeś sukces w pracy albo sprostałeś jakiemuś zadaniu, nawet gdy nie jest to nic wielkiego, wynagrodź siebie ulubioną formą rozrywki, dzięki temu staniesz na nogi. Nawet niewielka nagroda – obejrzenie ulubionego filmu, kupienie bukietu kwiatów, pójście na mecz albo koncert – pomoże ci docenić samego siebie. Poza tym będzie to dobry trening, dzięki któremu nauczysz się obdarowywać siebie i uzupełnisz nadszarpnięte zasoby wewnętrznej siły.

6 STAWIAM PROSTE KROKI. Jeżeli trudno ci brać od innych, zacznij od stawiania małych kroczków, jak małe dziecko. Wiele lat temu, kiedy ledwo wiązałam koniec z końcem i dryfowałam blisko dna, te niewinne kroki pomogły mi wydostać się na powierzchnię. Byłam wówczas bardzo skąpa wobec siebie, pozwalałam sobie jedynie na zakup rzeczy absolutnie niezbędnych. Miałam wrażenie, że świat wokół mnie jest równie ascetyczny. Gdy zaś zaczęłam popuszczać pasa i pozwalałam sobie od czasu do czasu na jakieś smakowite łakocie albo nowy ciuch, rzeczywistość zaczynała się zmieniać, a do mojego portfela wpływało coraz więcej banknotów. W istocie zmianie uległa jedynie moja postawa. Odmawiając sobie, tak naprawdę potwierdzałam, że w taki właśnie sposób chcę być traktowana i w takim świecie żyję. Obdarowując siebie, zmieniałam jednocześnie swoje postrzeganie świata i życzenia wobec niego. Czy wiesz już, od jakich kroków chcesz zacząć, by przypominały ci o świecie, o którym marzysz?

7 AKCEPTUJĘ KOMPLEMENTY. Czy ludziom, którzy prawią ci komplementy, odpowiadasz: „Ależ to nic takiego...” albo w reakcji na nieoczekiwany podarunek mówisz: „Nie musiałeś tego robić”? Jeżeli nie potrafisz przyjmować komplementów ani prezentów od innych, dajesz jasno do zrozumienia (im i samemu sobie), że według samego siebie nie zasługujesz na to, by coś ci ofiarowano. A jeśli nie przychodzi ci łatwo akceptowanie pochlebstw i podarunków od innych, to jak zamierzasz zareagować na dostatek i wspianiałe związki z innymi, które wszechświat pragnie rzucić ci do stóp? Czy powiesz wtedy: „Prześtań, nie musiałeś wcale tego robić”? Czy raczej: „Dziękuję! Jestem ci za to wdzięczny i czekam na więcej!”.



## KREŚLENIE GRANIC

*Wszelkie próby przynoszenia pożytku innym przy niewystarczającej ilości siebie, którą mógłbyś im ofiarować, są kiepskim interesem.*

– Rabindranath Tagore

– Chciałabym o coś zapytać – odezwała się młoda kobieta podczas sesji grupy medytacyjnej, odgarniając na bok włosy opadające jej na twarz. Rzuciła spojrzeniem na swojego chłopaka, który siedział tuż obok, a ten skinął głową na znak aprobaty. – Chodzi o termity – dodała.

Razem z mężem sporo podróżowaliśmy w północnej Kalifornii i za namową jego wuja pewnego wieczoru postanowiliśmy wziąć udział w cotygodniowym kursie medytacyjnym. Jakies dwanaście osób w różnym wieku, pary i single pracujący w różnych zawodach siedziało wtedy w kole, a wśród nich instruktor medytacji z wieloletnim stażem. Po zakończeniu rundy medytacji każdy z członków grupy miał możliwość zabrania głosu.

– Przeżywamy kryzys – ciągnęła dziewczyna, a pozostali uczestnicy słuchali uważnie. – Wiemy, że należy współodczuwać z każdą żywą istotą i robić wszystko, by nie wyrządzać jej krzywdy, ale w naszym domu aż roi się od termitów i nie mamy zielonego pojęcia, jak sobie z nimi poradzić. Nie chcemy ich ot tak powybijać.

John, bo tak miał na imię nauczyciel medytacji, przez moment nie mówił, po czym zapytał:

– A co się stanie, jeśli zostawicie te stworzenia w spokoju?

– Zniszczą nam cały dom – odparł chłopak dziewczyny, w równym stopniu poruszony tym problemem. – W końcu się rozleci, a my stracimy dach nad głową i nikt z pewnością nie zechce go od nas kupić. Może być też tak, że szkodniki zaczną podgryzać inne domy w sąsiedztwie.

John wyjaśnił grupie, że w nieczynieniu szkody chodzi o chronienie życia i niewyrządzanie krzywdy innym, ale nie oznacza to wcale, że musimy porzucić zdrowy rozsądek i praktyczne podejście, po czym zrobił to, co robią najlepsi nauczyciele. Zadał następujące pytanie:

– Wyobraźmy sobie, że ktoś próbuje zgwałcić twoją żonę, wyrządzić krzywdę twojemu mężowi albo uprowadzić twoje dziecko. Czy pozwolisz na to? Jeśli do twojego domu wkrada się morderca, a ty nie robisz nic, żeby go powstrzymać przed zbrodniczymi zamiarami, czy w rzeczywistości bronisz własnego życia i życia swojej rodziny, czy w ten sposób będziesz opowiadał się za nieranieniem innych? Jeśli jakiś szkodnik może cię zarazić chorobą, na skutek której wielu ludzi straci życie, czy uważasz, że należy zabić nosiciela zarazy, aby ochronić społeczność, czy może nie? Jeżeli termyty niszczą twój dom, czyje życie poświęcisz, a czyje będziesz ratować? Każdy z nas sam musi odpowiedzieć sobie na te pytania.

Nawet jeśli podjęcie decyzji o tym, czy pozbyć się terminów, wydaje się skrajnym przykładem, w rzeczywistości taki sam proces zachodzi w przypadku wielu wyzwania, jakim przychodzi nam stawić czoło na co dzień. Czy kiedykolwiek zadawałeś sobie pytania: „Na ile powinienem pozwolić rozwinąć się tej sytuacji, zanim powiem »stop«?”. „Czy postępuję właściwie, poświęcając samego siebie, czy może wystawiam na niebezpieczeństwo coś, co dla mnie najważniejsze?”. „A może dając aż tyle z siebie drugiej osobie, w rzeczywistości hamuję jej – a przy okazji swój – rozwój?”. Susan, moja była sąsiad-

ka, odkryła, że jej własne szczęście i szczęście jej syna zależą od odpowiedzi na to ostateczne pytanie.

## REINWESTUJĄC W SIEBIE

Susan, samotna matka, na drugie imię miała poświęcenie. Wierzyła, że dawanie otwiera wrota do dobra, że jeśli będzie dawać wystarczająco dużo, wszystko jakoś się ułoży. Jej syn, Jake, od zawsze był nieśmiałym chłopakiem i niełatwo było mu nawiązywać relacje z innymi. Taki stan rzeczy nie zmienił się nawet po ukończeniu przez niego dwudziestu lat. Nie chciał opuścić domu, nie mógł utrzymać na dłuższej pracy, a czasami nawet wybuchał złością.

Susan zaczynała się coraz bardziej martwić o syna. Jednocześnie trwała w przekonaniu, że najlepiej byłoby, gdyby pracowała w domu, bo miałyby syna przez cały czas na oku. Pomimo wielu poświęceń z Jakiem nie było lepiej i Susan w końcu postanowiła poszukać fachowej pomocy. Uświadomiła sobie, że oboje muszą zdobyć się na odwagę, by rozwiązać wspólny problem. Zasugerowała synowi, by pomyślał o wynajęciu mieszkania z przyjaciółmi gdzieś niedaleko domu rodzinnego. Chłopak przystał na sugestię matki, choć nie okazywał z tego powodu entuzjazmu. Ten pojedynczy akt rozdzielenia okazał się jednak motorem prawdziwej przemiany, zarówno dla niej, jak i dla niego. W niespełna kilka miesięcy potem życie obojga z nich nabrało wielu pozytywnych barw.

„Byłam dla niego jak kula u nogi” – przyznała później Susan po tym, jak uniezależnili się od siebie i zobaczyła, że synowi wyszło to na dobre. Zrozumiała, że trzymanie dzieci pod kloszem i dbanie o ich bezpieczeństwo nie zawsze jest właściwym rozwiązaniem. Był czas, kiedy Jake potrzebował od matki bezwarunkowych pomocy i wsparcia, ale ten czas też miał swój koniec. Susan nauczyła się, że aby móc ofiarować synowi więcej, musiała dać mu mniej. Wiedziała już, jak czerpać ze źródła paradoksu.

## KIEDY NIE WYBACZASZ

A co jeśli dałeś komuś kredyt zaufania, a on ciągle wyrządza krzywdę tobie i innym? Jak można w takim przypadku pozbyć się poczucia urazy, otworzyć serce i nie ustawać w dawaniu? Nie jest to wcale takie łatwe, bo nawet jeśli się pożegnaliśmy i zeszliśmy ze sceny, pamięć po tym, co się wydarzyło, pozostaje.

Istnieje tylko jeden prawdziwy powód, dla którego nie potrafisz wybaczyć – błędne przekonanie o tym, czym wybaczenie jest i co się dzieje, kiedy wybaczasz. Wielu z nas myśli, że wybaczą tylko słabeusze. Wydaje nam się, że jest to danie przyzwolenia gnębielowi, który robi z nami, co chce, choć nie ma do tego prawa. Możesz też myśleć, że wybacząc komuś, dajesz mu zielone światło i zgadzasz się na wyrządzanie krzywd. To nieprawda.

Wybaczenie nie ma nic wspólnego z przyzwalaniem na czyjeś skandaliczne zachowanie i naiwne poddawanie się takiemu stanowi rzeczy. Możesz wybaczyć i podejmować niezbędne kroki, by chronić siebie. Możesz wybaczyć, a jednocześnie wyraźnie mówić, na co się nie zgadzasz. Wybaczenie nie jest żadnym usprawiedliwieniem tego, co ktoś inny zrobił – jeśli wybaczę komuś, to on nadal jest winny, a moje wybaczenie wcale nie przekreśla faktu, że on postąpił podle.

Rabin Harold S. Kushner wyjaśniał to pewnej rozżalonej kobiecie, na której barki spadł obowiązek wychowania trójki dzieci po tym, jak mąż ją opuścił. Kiedy spytała rabina, jak może wybaczyć mężowi, ten odpowiedział: „Nie proszę cię, byś mu wybaczyła z tego powodu, że jego uczynek można zaakceptować. Bo nie można... Proszę, wybacz mu, gdyż on nie zasługuje na to, by żyć nadal w twoim sercu i nie ma prawa zrobić z ciebie zgorzkniałej, nikczemnej kobiety”. Dodał też, że chowając w sercu urazę, tak naprawdę krzywdzi nie męża, a siebie. Wybaczenie według Kushnera nie jest czymś, co robisz dla drugiego człowieka. Ten akt odbywa się wewnątrz ciebie. Oznacza, że „odmawiasz komuś prawa, by postrzegał cię jako ofiarę”<sup>1</sup>.

**FIKCJA:**

*Wybacząc innym, zgadzam się na to, co robią, zwalniając ich tym samym z odpowiedzialności za ich czyny.*

**PRAWDA:**

*Wybacząc innym, nie zgadzam się na ich krzywdzące działania ani nie usprawiedliwiam tego, co robią. Wybacząc, uwalniam samego siebie.*

Wybacząc i ofiarowując drugiej osobie kredyt zaufania, uwalniasz ją, bo otrzymuje od ciebie drugą szansę. Najważniejsze jednak, byś zrozumiał tę paradoksalną prawdę, że przede wszystkim uwalniasz samego siebie. Możesz myśleć, że gdy nie wybaczysz drugiej osobie, wyłączysz ją ze swojego życia i tym samym zakończysz waszą relację. Ale podtrzymywanie w sercu urazy (z naciskiem na słowo *podtrzymywanie*) niczego tak naprawdę nie kończy. Rozgoryczenie, poczucie krzywdy czy pragnienie zemsty wiąże cię umysłowo i emocjonalnie z tym, co się wydarzyło – nadal więc tkwisz w związku z osobą, z którą nie chcesz mieć nic wspólnego.

Uwaga jest energią. Za każdym razem, gdy kierujesz ją ku komuś bądź czemuś, tworzysz przepływ energii pomiędzy wami. Nieważne, czy twoje myśli są pełne miłości, rozdrażnienia, czy złości, to kontynuujesz związek energetyczny, który rośnie w siłę właśnie dzięki twojej uwadze. Hrabia de Saint-Germain przypomina nam o potężnej mocy myśli: „Najważniejsza jest uwaga, bo gdzie podąży uwaga człowieka, tam podąży też jego energia, a jemu samu pozostaje tylko podążyć za tym”<sup>2</sup>. Kiedy to zrozumiesz, z pewnością zauważysz, że automatycznie przywiązujesz się do tego, kogo nienawidzisz, wobec kogo żywisz urazę albo na kogo jesteś zły. Może ci się wydawać, że resentment jest właściwą postawą, by odsunąć się od drugiego człowieka, ale na poziomie energetycznym poczucie krzywdy wiąże cię z nim jeszcze bardziej.

Co więcej, poczucie urazy i niechęć do zakopania topora wojennego dosłownie cię uśmierca. Twoja uwaga jest podzielona i nie dysponujesz

w stu procentach energią tam, gdzie jest ona niezbędna. Przypomina to podlewanie podziurawionym szlauchem roślin w domowym ogródku. Jeśli nie załatasz dziur, będziesz musiał się męczyć, podlewając kwiaty nikłym strumieniem wody. Możesz wmawiać sobie, że dzięki poczućciu urazy masz więcej kontroli, ale jest wręcz odwrotnie – to, czemu pozwalasz na wyssanie z ciebie cennej energii i uwagi, tak naprawdę kontroluje ciebie. Nie potrafiąc wybaczyć, cierpisz. Możliwe, że słyszałeś powiedzenie, które jeszcze dosadniej o tym mówi: Nie wybacząc, przypominasz człowieka, który pijąc truciznę, życzy wrogowi śmierci.

#### FIKCJA:

*Nie wybacząc, zachowuję kontrolę.*

#### PRAWDA:

*To, czemu nie wybaczam, kontroluje mnie.*

Egzemplifikacją tego, co się dzieje, kiedy trzymasz się kurczowo gniewu, jest scena z czwartej części *Gwiezdnych Wojen* pt. *Powrót Jedi*. Podczas szczytowego momentu demonicznemu cesarzowi i Darthowi Vaderowi przychodzi stanąć twarzą w twarz z Lukiem Skywalkerem. Władca cierpliwie czekał na to, by chłopak przeszedł na czarną stronę mocy, podobnie jak stało się to z Darthem Vaderem wiele lat wcześniej. Podjudza więc Luke'a tymi słowami: „Nienawiść w tobie nabrzmiewa. Weź tę broń Jedi. Użyj jej... by mnie zgładzić” i tłumaczy dokładnie to, co gniew oraz nieumiejętność przebaczenia robi z człowiekiem: „Poddaj się swej złości. Z każdą następną chwilą stajesz się coraz bardziej służalczy”. Cesarz wiedział, że im więcej w nas nienawiści, tym bardziej poddajemy się temu uczuciu. Na szczęście Luke opamiętał się, zanim było za późno. Kierując swą uwagę z powrotem ku sercu i miłości, nie tylko ocalił siebie, ale też udało mu się sprowadzić Dartha Vadera na jasną stronę mocy.

Jeśli wydaje ci się, że to wszystko brzmi nieco nierealnie, a korzyści płynące z przebaczenia to jakieś cuda-niewidy, powiem ci tylko, że naj-



nowsze badania naukowe coraz wyraźniej dowodzą, iż nie opowiadam bajek. Otóż okazuje się, że obarczanie winą innych, wrogość i złość odbijają się niekorzystnie na twoim zdrowiu. Jeden z eksperymentów dowiódł, że podczas gdy negatywne i nienawistne myśli w dużym stopniu wpływają na podwyższenie tętna i ciśnienia krwi, to myśli o wybaczeniu obniżają poziom stresu. W serii badań z udziałem osób cierpiących na chroniczny ból lędźwiowo-krzyżowy, ci, którzy potrafili wybaczać, mniej cierpieli, mieli w sobie mniej złości i przygnębienia niż ci, którzy w sercu skrywali nienawiść. Podczas warsztatów przebaczenia osoby, które nauczyły się wybaczać swoim partnerom, miały w sobie więcej entuzjazmu, większe poczucie wartości, a także mniej niepokoju i smutku. W innym z kolei badaniu kobiety, które przebaczyły mężom ich winy, wykazywały mniej symptomów napięcia i stanów depresyjnych, większe poczucie samoakceptacji i celu w życiu niż te, które do wybaczenia nie były zdolne<sup>3</sup>. Wszystkie te eksperymenty pokazują wyraźnie, że jeżeli nie potrafisz wybaczyć, to krzywdzisz siebie nie tylko emocjonalnie, ale i fizycznie.

## WYJŚCIE Z BŁĘDNEGO KOŁA

Jak zaczniesz przeglądać złudne wyobrażenia, które powstrzymują cię przed uwolnieniem mocy przebaczenia, natrafisz na kilka innych złudnych wyobrażeń pokrytych pajęczyną. Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, dlaczego uważasz, że się wyprostujesz, dopiero wtedy, gdy sprawiedliwości stanie się zadość? Czy czujesz, że aby odzyskać spokój ducha, musisz najpierw zbadać przyczynę tego, co się stało?

„Dlaczego do tego doszło? Czemu właśnie ja? Czemu teraz?”. Istnieje szansa, byś uzyskał prawidłowe odpowiedzi na te pytania. Może wtedy zrozumiesz, że coś się wydarzyło po to, byś się czegoś nauczył. Być może to zdarzenie oznacza dla ciebie prawdziwe błogosławieństwo, bo pozwoliło ci uwolnić się z niezdrowego związku, stać się mocniejszym i gotowym na to, by pomagać w tym innym. Niewykluczone, że to, co

z początku postrzegałeś jako oszustwo, ocaliło cię przed większą katastrofą. Może to, przez co teraz musisz lizać rany, jednocześnie otworzyło oczy człowiekowi, który cię skrzywdził, na postępki, jakiego się dopuścił. Przyczyna tego, co się stało, i lekcja, którą to ze sobą niesie, nie muszą od razu być oczywiste. Czasem trzeba trochę czasu, zanim te kwestie okażą się jasne. Ale równie dobrze możesz nigdy się nie dowiedzieć, dlaczego to się zdarzyło. Czy taka sytuacja oznacza, że należy zwlekać z przebaczeniem i osiągnięciem spokoju?

Doskonale ilustruje ten mechanizm ciekawa historia z życia Buddy. Jeden z jego uczniów narzekał rozgoryczony, że nauki nauczyciela rzadko kiedy sięgają najgłębszych metafizycznych pytań, takich jak np. czy świat jest skończony, czy może trwa wiecznie. Mnich był bardzo niešťęśliwy z tego powodu i powiedział, że jeśli uzyska odpowiedzi na nurtujące go pytania, porzuci zgromadzenie. Budda odrzekł, że kiedy oczekujemy odpowiedzi na takie pytania, przypominamy człowieka, który został zraniony zatrutą strzałą, ale gdy na miejsce zdarzenia przybyli lekarze, ten zwrócił się do nich: „Nie pozwolę wam na to, byście wyjęły ze mnie tę śmiertelną strzałę, zanim nie poznam imienia tego, który mi to zrobił, ile miał wzrostu, jakiego był koloru skóry, gdzie mieszka, z jakiego rodzaju łuku mnie trafił, z czego zrobiona była cięciwa i z jakiego pióra wykonana była lotka”. Zraniony mężczyzna umrze, zanim otrzyma odpowiedzi na pytania, bo szansa na jego powrót do zdrowia wcale od nich nie zależy.

Cóż więc poradzić? Każdy od czasu do czasu musi się kurować, będąc przesytytym strzałą z łuku bezlitosnego losu. Czy w takim przypadku za wszelką cenę musisz wiedzieć, czemu tak się stało, kto jest temu winien i jak mógłbyś mu odpłacić pięknym za nadobne, czy lepiej jak najprędzej wyciągnąć zatrutą strzałę, przyjmując z godnością takie zakończenie i cieszyć się w pełni życiem?

Skrzywdziwszy drugiego człowieka, musisz odpowiedzieć za swoje czyny i ponieść odpowiedzialność za to, co mu wyrządziłeś. Temu służy wymiar sprawiedliwości obowiązujący w społeczeństwie – w rodzinie,

w szkole, w sądzie. Jednak mędrcy przypominają, że wszyscy jednocześnie podlegamy wyższemu, uniwersalnemu prawu: prawu zamkniętego cyklu. Gdy siejesz naokoło złość i nienawiść, to pewnego dnia, w jakimś miejscu wróci do ciebie dokładnie to samo. Gdy otaczasz innych miłością i przebaczasz im, to pewnego dnia, w jakimś miejscu to samo otrzymasz w zamian. Wszystkie tradycje zgadzają się co do tej kwestii. Nie ważne, czy nazywają to prawem karmy, czy prawem przyczyny i skutku – „jakie ziarno taki plon” albo prościej: „to, co odchodzi, też przychodzi” – mowa jest o jednym i tym samym.

Możesz nie być świadom, jak prawo zamkniętego cyklu działa w życiu drugiego człowieka. Nie masz wpływu na to, jakiemu skutku doświadczy, ale masz pełną kontrolę nad własnym życiem i możesz zakończyć cykl nienawiści i zemsty. Nikt nie chce zła i przemocy, ale nosząc w sercu urazę i nie chcąc wybaczyć, zapraszasz je do swojego życia. Narzekasz na szerzące się zło, gdy oglądasz wiadomości, ale sam dokładasz cegiełkę do tego, by owo zakłęte koło toczyło się dalej. Czynisz tak za każdym razem, gdy stajesz po stronie nienawiści albo gdy chcesz odplacić z naddatkiem za wyrządzoną ci krzywdę. Twoje rozgoryczenie to prawdziwa wyżerka dla bestii.

Nawet w najtrudniejszych, rozdzierających serce sytuacjach masz w sobie moc, by powiedzieć: „To szaleństwo kończy się tutaj”. *Dhammapada*, jedno z najstarszych pism buddyjskich, mówi o tym w następujący sposób: „»Skrzywdził mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie« – kto utrzymuje podobne myśli, nie uspokoi swej nienawiści. »Skrzywdził mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie« – kto nie utrzymuje podobnych myśli, uspakaja swą nienawiść. Nienawiści w tym świecie nigdy nie uspokoi się nienawiścią; jedynie przez nie-nienawiść nienawiść się uspakaja. To jest Odwieczne Prawo. Są tacy, którzy nie uświadamiają sobie, iż pewnego dnia wszyscy musimy umrzeć, lecz ci, którzy to rozumieją, kończą swe spory”<sup>\*</sup>.

<sup>\*</sup> *Dhammapada*, Pary..., op. cit.

# Życie rzadko kiedy składa się z łatwych wyborów. Zarówno w teorii, jak i w praktyce jest pełne paradoksów



*Uszanuj siebie* to przewodnik po życiu. Nie dowiesz się z niego, jak reagować w każdej sytuacji, ale zyskasz pewność, że to ty kierujesz swoim życiem. I najważniejsze – ta książka uczy szacunku dla siebie i innych.

**HANNA SAMSON, psycholożka i pisarka**

Życie to sztuka dokonywania mądrych wyborów. Łatwo powiedzieć, ale jak być superkobietą, niezawodną matką, żoną, kochanką, przyjaciółką i pracownicą miesiąca w jednym? W jaki sposób troszczyć się o innych, ale jednocześnie nie zapominać o swoich potrzebach? Patricia Spadaro pokazuje, że można przywrócić równowagę między daniem a otrzymywaniem. Autorka wychodzi od ważnego pytania, które każda z nas powinna sobie zadać: „Jak możesz dawać innym, jeśli najpierw nie nakarmisz i nie napełnisz samego siebie?”. Ta książka pozwala znaleźć odpowiedź, która zdejmuje z barków ciężar i przywraca radość z życia w zgodzie ze sobą.

**DAGNY KURDWANOWSKA, dziennikarka,  
autorka, redaktorka naczelna portalu Sukces Pisany Szminką**

Bohaterami książki, którą właśnie trzymasz w dłoni, są szacunek, sztuka dawania i brańia, samoakceptacja, pośpiech w życiu, poświęcenie, wewnętrzna harmonia, serce i rozum. Losy tych bohaterów przeplatają się z prawdziwym życiem i mitami, jakie powstały przez lata na ich temat. Dzięki lekturze dowiesz się, jak cudownie jest brać od życia i ludzi oraz w pełni akceptować ten stan rzeczy, a nie tylko dawać, jak nas zazwyczaj uczono. Lektura uwalnia od schematów myślenia, które zamiast uskrzydlać, ciągną nas w dół każdego dnia. Dbanie o siebie to podstawa szczęścia. Przeczytaj, a zobaczysz, że ta książka przyniesie przełom w twoim życiu.

**ANNA WĘGRZYN, przedsiębiorca,  
autorka magazynu internetowego zmianywzyciu.pl  
oraz projektu rozwojowego dla firm biznesoweewolucje.com**

PATRONAT MEDIALNY:



Zmiany w Życiu



ISBN: 978-83-7579-627-8



9 788375 796278

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)