

„RAMIONA SERCA”

Kilkakrotnie w książce „W Szkole Krzyża” zachęcałem do stosowania tej „dziwnej” (dla kogoś, kto się z nią nie zetknął) praktyki, a to w celu przezwyciężenia problemów z przebaczeniem swoim winowajcom, czy też w razie konieczności „ocieplenia” więzi z pewnymi osobami, lub wręcz odbudowania mostu porozumienia z nimi.

Ponieważ często napotykam na sytuacje, w których trzeba komuś przekazać „instrukcję” wykonywania tego „ćwiczenia”, więc, by nie odsyłać nikogo do rozdziałów WSK niekoniecznie wszystkich interesujących, od nowa opracowuję ten temat, znacznie go poszerzając.

Najpierw odrobina „teorii”, potem praktyka.

Każdy człowiek wytwarza wokół siebie jakby „pole energetyczne”, coś w rodzaju „duchowej atmosfery”, udzielającej się otoczeniu. Wyczuwają to „pole” rośliny¹, reagują na nie zwierzęta², a także ludzie, lecz najczęściej nieświadomie: nie zdają sobie sprawy z tego, że nagły niepokój, gniew, „ściskanie w dołku”, zmęczenie, senność – itp. odczucia negatywne – albo im wprost przeciwne: radość, pokój, poczucie siły – mogą „promieniować” ze strony człowieka, w którego „polu” się znaleźli. Podświadoma ich reakcja na podobne doznania to chęć unikania tych, których bliskość „dużo kosztuje”, albo lgnięcie do tych, w których „polu” czują się dobrze...

Gdyby tak można było uciec od pewnych osobników na drugi koniec świata... Praktyka jednak potwierdza, że fizyczne oddalenie może nie niweczyć tych oddziaływań! I tak np. nawet tysiące kilometrów oddalenia od własnego potomstwa nie uniemożliwiają samicy delfina odbierania od niego sygnałów związanych z poczuciem zagrożenia lub bólu. Tak czułym „narzędziem” obdarzył Stwórca zwierzęta, a cóż dopiero mówić o ludziach? Czy dziecko w łonie matki, ogarniane przez nią przez dziewięć miesięcy „polem nienawiści” (chodzi o chęć pozbycia się go lub przynajmniej o uznawanie go za „dodatkowy kłopot” albo „przeszkodę życiową”), może po urodzeniu łatwo oprzeć się przed okazywaniem matce tego samego? Czyż nie nauczyło się tego odepchnięcia, odrzucenia od niej samej?³ Czy to nie jakieś „pole nienawiści”, wzmacniane przez piekielne duchy, bierze górę, ogarniając całe grupy etniczne, rasy, narody, wyznawców religii, stając się zarzewiem wojen?

My jednak mamy zastanowić się nad dobrym „polem”, a nie złym, więc postawmy następujące pytania: czy istnienie tego „pola” da się udowodnić przy użyciu jakichś przyrządów, a także czy można mieć wpływ na jego „kształt” – wytwarzać je świadomie i kierować nim dla osiągnięcia jakiegoś dobra?

Schodząc na poziom roślin dowiadujemy się, że wykonano w tej dziedzinie wiele badań. I tak np. przyrządy potwierdzają, że drzewo odróżnia kroki ogrodnika, który je pielęgnował, od kroków obcej osoby, reagując innym drganiem liści oraz wzmożonym przepływem soków. Wystarczą nasze ręce i oczy, możemy dokonać eksperymentu nawet bez przyrządów. Czy nie potwierdzi on nam w jakimś stopniu opinii o pewnych osobach, że wszystko im „nadzwyczajnie” rośnie?⁴

Zwierzęta poznają i reagują w sposób o wiele doskonalszy, okazując widoczne w ich oczach i ruchach zmiany odpowiadające temu, co u ludzi nazywamy stanami psychicznymi radości, przywiązania, wdzięczności, albo wprost przeciwnie: smutku, obcości, gniewu, lęku itp.⁵

¹Rosnąc w nim lepiej lub gorzej, np. kwiaty doniczkowe – niektórzy przypisują to chorobom lub dobremu zdrowiu opiekuna kwiatów, ale to nie zamyka problemu.

²Uspokajając się lub wprost przeciwnie – atakując niektórych ludzi, lub przynajmniej okazując niezadowolenie, gdy ci się zbliżają.

³Wiem z opowiadania pielęgniarki, że gdy matka dziecka niechcianego (chciała oddać je do adopcji, nie interesując się nim wcale, nawet jego wyglądem) dała się namówić personelowi i przyszła je obejrzeć, noworodek wodził oczyma po pielęgniarkach, a pochylającej się nad nim matki wcale nie dostrzegał.

⁴Weźmy kwiat doniczkowy dobrze wypielęgnowany i kilkakrotnie machnijmy nad nim ręką z góry na dół w taki sposób („lekceważący, odpychający”), jakbyśmy chcieli powiedzieć: nic z ciebie nie będzie. Potem postawmy go na podłodze, może nawet w kącie, jednak w miejscu nie gorzej oświetlonym niż dotychczasowe. Przechodząc, powtarzamy w jego stronę nasz gest ręki. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że po jakimś czasie kwiat ten zmieni swój wygląd, np. zacznie schnąć mimo podlewania, a jeśli kwitnie, zatrzyma rozwijanie dalszych pąków. Gdy już to stwierdzimy, spróbujmy „przeprzeć go”, stawiając znowu na dawnym miejscu, wykonując rękami gesty jakby głaskania i przytulania. Powinien wrócić do normy. Gdy ktoś nie ma kwiatów doniczkowych, może posłużyć się dwoma jednakowymi kwiatami ciętymi, a nawet liśćmi, z których jeden rzuci do kąta, a drugi położy na stole i przechodząc będzie go „głaskał, dobrze mu życząc”, pragnąc jak najdłuższej jego świeżości. Porównanie obu po jakimś czasie może potwierdzić, że ten na stole dłużej żył w „dobrym polu” człowieka.

⁵Wiele razy pokazywałem zdumionym właścicielom pokojowych piesków, spokojnie leżących sobie na dywanie, jak reagują one

Warto zatrzymać się na chwilę przy eksperymentach na szczurach, które to eksperymenty dowiodły, że zwierzęta te poznają myśl człowieka do nich skierowaną i odpowiednio na nią reagują.

Pewien profesor był wściekły, gdyż studenci zmarnowali efekt wielu godzin ćwiczeń, w czasie których posegregowano wiele szczurów i podzielono na dwie grupy: zdolniejszą, potrafiącą pokonać wiele trudności i więcej się nauczyć, oraz mało zdolną. Po ćwiczeniach studenci nie domknęli klatek, więc wszystkie szczury się wymieszały. Profesor podzielił je na chybił trafił, tak że tylko liczba się zgadzała, i poszedł do domu. Nazajutrz do laboratorium przyszedł dość późno i jakież było jego zdumienie, gdy zauważył, że w ćwiczeniach nic się nie zmieniło w stosunku do poprzedniego dnia: szczury w klatce dla „zdolniejszych” wykonywały pod okiem studentów te same ćwiczenia co poprzednio, zaś „mniej zdolne” pozostały takimi... Oto co się okazało: samo przekonanie studentów, że w danej klatce są takie a nie inne szczury, udzielało się zwierzętom do tego stopnia, że wzrastały lub malały ich zdolności!

Eksperyment przeniesiono do szkoły, powierzając jednej nauczycielce najzdolniejszą klasę z „ubolewaniem” nad tym, że dostaje „najmniej zdolną”, zaś drugiej nauczycielce odwrotnie: mało zdolną z „gratulacjami”, że otrzymuje „najzdolniejszą”. Wyniki były te same, co w laboratorium w odniesieniu do zwierząt: poziom nauki dzieci w pierwszej z klas niesamowicie się obniżył – otrzymywały złe stopnie, słyszały narzekanie na swoje „nieuctwo” i w końcu zniechęciły się do nauki, zaś druga klasa zyskała miano jednej z najlepszych!

Coś podobnego dzieje się w rodzinach: gdy rodzice uwierzą, że mają np. syna łobuza i lenia, a potem często to podkreślają, ubolewając nad nim i wzdychając, karcąc z byle powodu⁶, lecz nie zauważając jego dobrych stron, nie chwając, nie nagradzając – wyrabiają u niego przekonanie, że jest „do niczego”, i ostatecznie wpychają go w błoto grzechów⁷. Co gorsza – sami uważają siebie za niewinnych, a potem za „męczenników”, gdy dorosły syn odbija sobie na nich za to, czym go obdarzyli w dzieciństwie!

Chrystus Pan przewidział tego rodzaju sytuacje, wiedząc doskonale, że ludziom łatwiej jest budować mur między sobą, niż stanowić jedno. Pozostawił więc nam przykazanie, które, niestety, należy do najczęściej łamanych, i to we wszystkich relacjach międzyludzkich: *Nie sądzcie...*

My sami chętnie, nawet nie zawsze świadomie, unikamy tych, którzy nas osądzają i mają o coś do nas pretensję. Również nas mogą inni z tego powodu unikać. Czyż doświadczenie nie podpowiada nam, że jeśli pożyczymy coś przyjacielowi, możemy go stracić? Staniemy się dla niego „niebezpieczni”, gdyż wydaje mu się, że patrzymy na niego tylko pod kątem długu, i będzie nas omijał!

Czy syn marnotrawny z Chrystusowej przypowieści nie wyrusza w kierunku domu dopiero wtedy, gdy stracił już wszelkie szanse na samodzielne przeżycie? A wracając, czyż nie myśli wmieszać się między sługi, nie wierząc w to, że ojciec może go jeszcze kochać? Biedny ojciec musi więc sam wybiec mu naprzeciw, objąć go za szyję, uścisnąć, użyć wszelkich sposobów, by go przekonać o swojej miłości! Charakterystyczne jest to, że syn zaczyna od słów samooskarżenia, gdyż wydaje mu się, że ojciec przez wszystkie lata pielęgnował w sobie słowa oskarżenia, a więc był jego sędzią i w takiej też roli będzie dalej występować. Trzeba więc przyjąć wyrok, który sam cisnął mu się na usta jeszcze przy świńskim korycie: „Uczyni mnie choćby jednym z najemników” (Łk 15,19).

Otóż my wszyscy jesteśmy wezwani przez Jezusa do bycia doskonałymi na wzór Ojca Niebieskiego: do odrzucenia sądu nad winowajcami, a w jego miejsce – do okazywania im miłości.

Wielu zapyta: a jeśli oni nie są w stanie otworzyć się na naszą miłość...? Zrozumieć jej, a nawet zauważyć, mimo wielu naszych wysiłków? Gdy spróbujemy zarzucić im ręce na szyję, czyż nie odepchną nas, nie zranią głęboko naszego serca, nie przeklną, nie znieważą...?

na moją myśl, wpadając nagle we wściekłość, a za chwilę uspokajając się. Nie wykonywałem zauważalnych ruchów, tylko wyobrażałem sobie atak na nie (palcami „jak widły”), a potem głaskanie...

⁶Możliwe, że na podstawie faktów lub czyjejsz uzasadnionej opinii, lecz któż z nas jest bez wad...? Poza tym nie zapominajmy, że niespokojny okres dojrzewania ma swoje prawa, przynosi dziecku doświadczenia, które je mogą przerastać. Jednym z nich jest poddanie się autorytetowi rówieśników przy braku siły i możliwości przeciwstawienia się ich opinii.

⁷Młodzież wymyśliła sobie ostatnio dość precyzyjny termin na określenie takiego działania dorosłych, wzięty, być może, ze słownika ogrodników, chociaż u tych ostatnich ma on wydźwięk pozytywny: „dołować”, „rodzice (lub nauczyciele) mnie dołują”. Rzeczywiście, można kogoś ściągać w dół, zamiast wznosić w górę jego serce! Jak strasznie „podcina skrzydła” dziecku jego przekonanie o tym, że nie warto się starać być dobrym, bo i tak nikt tego nie zauważy, zaś najmniejsze zło będzie nie tylko dostrzeżone, ale piętnowane i karane.

Odpowiedzią na te pytania jest konieczność – już w tym momencie – przejścia od teorii do praktyki. Spróbujemy nauczyć się „zarzucania rąk na szyć” w sposób tak delikatny, dyskretny, a zarazem tak mocny, by był niezauważalny dla oczu, lecz rozpoznawalny dla serca...

Już wiemy, że nasza myśl przekracza oceany, a zarazem jest nośnikiem pewnego „pola energetycznego”⁸, którym możemy sterować, wyobrażając sobie np. pewną osobę. Tak czynił ojciec, przez lata „wybiegając” myślą ku synowi marnotrawnemu i nie zrażając się tym, że ten zerwał z nim wszelki kontakt, „był umarły”. Możliwe, że „pole miłości” okazało się silniejsze niż wszystkie złe myśli syna i w końcu otworzyło temuż drogę powrotu.

Jeśli tamten ojciec czynił to w sposób podświadomy – po prostu kochał, i to wszystko⁹ – my możemy zaangażować całą siłę naszej świadomości, całą sferę uczuć, a nawet ciało, by podzielać na osobę, której chcemy okazać miłość. Chcemy przecież zburzyć podwójny mur: ten zbudowany przez siebie (zwłaszcza przez długie osądzanie tamtej osoby raniącej nasze serce), ale także ten wzniesiony przez tamtą osobę.

Już na samym początku umówmy się, że jako uczniowie Chrystusa chcemy przyprowadzić *do Niego* tych naszych bliskich-dalekich, a nie do samych siebie. Bóg ma być przecież w centrum naszego życia, a nie nasze „ja”, i jeśli *On* nie połączy nas z ludźmi, pozostaną już tylko dwie możliwości: albo uczyni to szatan (iluz magom, czarownikom, niby-terapeutom dał on moc przyciągania do siebie ludzi dla jakichś nieczystych celów!), albo tylko nasza natura, co niekoniecznie wyjdzie nam na dobre; okaże się ta więź albo niszcząca, albo bardzo nietrwała.

Usiądźmy więc wygodnie, rozluźnijmy się, a potem wyobraźmy sobie osobę, z którą chcielibyśmy pogłębić albo odbudować więź. Jeśli wyobrażenie jej sobie jest trudne, nie zrażajmy się tym, posłużmy się jej zdjęciem, a może tylko zwyczajnie skierujmy ku niej swoje myśli. Ponieważ chodzi nam o otwarcie jej naszego serca jako „siedliska uczuć”, wyobraźmy sobie jakiś uścisk, objęcie, gest, który uważalibyśmy za „serdeczny”, a który wyrażałby nasze najlepsze uczucia skierowane ku tej osobie. Może trzeba tu odwołać się do przeszłości, gdy takie uczucia rzeczywiście nas łączyły? Może trzeba wyobrazić sobie taki uścisk, objęcie, przytulenie, jakiego nam bardzo w naszych kontaktach brakowało? Może taki, jaki widzieliśmy w kochającej się rodzinie lub u dwóch kochających się osób, np. dziecko siedzące na kolanach ojca i czule do niego (i przez niego) przytulone?

Musimy w ten sposób „trzymać” te osobę – może kilka razy dziennie, i to przez wiele dni – aż poczujemy, że na myśl o niej „robi się cieplej w sercu”¹⁰. Różne to mogą być uczucia: na początku jakiś żal, wyciskający łzy z oczu, rozczulenie nad sobą, litość oraz współczucie dla biedaka „przy świńskim korycie” (w sensie moralnym – chodzi o zniewolenie przez szatana, grzechy, nałogi, wybujałe wady): co by z nim było, gdyby w tym stanie musiał stanąć przed Wiecznym Sędzią? U końca naszego ćwiczenia się w obejmowaniu „polem miłości” albo „ramionami serca”¹¹ tej osoby powinno być szczere, potwierdzone przez nasze serce (chodzi o zaangażowanie sfery uczuciowej, jakieś dobre, w miarę mocne odczucie) wypowiedzenie w myśli słów: **kocham cię takim, jakim jesteś (taką, jaką jesteś), całą siłą mojej miłości**. To znaczy: nie osądzam cię ani nie będę czekać, aż staniesz się święty, lecz *dzisiaj*, i to *bezwarunkowo*, **kocham cię!**

Wielką pomocą w „obudzeniu serca” bywa wypowiedzanie w myśli tych słów, które tak naprawdę chciałoby się powiedzieć temu komuś. Należy to jednak czynić w sposób coraz bardziej – w miarę upływu czasu – czuły, tkliwy, serdeczny, współczujący, wreszcie *przebaczący*. Tak, koniecznie musimy dojść do **przebaczenia**, i to tak pełnego i całkowitego, by wygasło w nas wszelkie osądzanie oraz jego

⁸Zawsze słowa te warto brać w cudzysłów, gdyż jest to „energia” tajemnicza, trudna do uchwycenia, a tym bardziej do zmierzenia, a może raczej zjawisko zaledwie tylko częściowo porównywalne z przepływem wszystkich energii występujących w przyrodzie.

⁹Mamy prawo snuć takie refleksje, nawet jeśli przypuszczamy, że Pan Jezus miał na myśli swojego własnego Ojca, a nie człowieka.

¹⁰Gdybyśmy osiągnęli tylko wygaśnięcie niechęci do tej osoby, byłby to już sukces, jednak dla ucznia Chrystusa to stanowczo za mało. Zła nie zwyciężymy obojętnością, „zerem”, lecz wyłączeniem dobrem.

¹¹Używam tych określeń zamiennie, chociaż się one uzupełniają, tworząc zrozumiałe dla wszystkich obraz: moje serce „wypromieniowuje” takie „pole miłości”, że obejmuję nim, jak ramionami, konkretną osobę, a nawet wiele osób. Mam jakby długie i mocne ramiona, ręce, którymi dosięgam tych osób i przybliżam je do swego serca, by mogły ogrzać się ciepłem mojej miłości, doświadczyć mojej serdeczności.

towarzysze: gorycz, smutek, poczucie doznanej krzywdy, zraniona ambicja, mocne oddziaływanie na nas złych wspomnień itp. Po wygaśnięciu tego złego ognia będzie można zbudować „most” łączący serca.

Często bywa tak, że przebaczenie nie pociąga za sobą tak upragnionego owocu, jakim jest pojednanie, gdyż przebaczący boi się powrotu do raniących go osób lub sytuacji, przeczuwając ponowne zranienie¹². Tak jest tam, gdzie przebaczenie pozostawia człowieka w jego własnym świetle, nie doprowadzając do rzeczywistego otwarcia serca, lecz tylko do jego (bardziej lub mniej trwałego) uspokojenia. My jednak pragniemy czegoś więcej, gdyż zależy nam nawet bardziej na przyprowadzeniu do Boga tych osób, które obejmujemy „polem miłości”, niż na przemianie samych siebie.

Rana egoizmu sprawia, że jesteśmy jak staw, a więc zbiornik wodny, który ma tylko dopływ, a nie ma odpływu¹³. W takim zbiorniku dno zamula się, zarasta; w końcu może dojść do tego, że po latach torf zajmie całą objętość, a woda wyparuje – staw przestanie istnieć, zrobi się z niego łąka. Tak jest z człowiekiem, który chce tylko brać, mieć, używać, tak jakby miał na tej ziemi żyć wiecznie...

Proponowane tu „ćwiczenie” może doprowadzić do tego, że nawet nasz „zarastający staw” stanie się „jeziorem”, zyskując „odpływ” dzięki otwarciu się w kierunku tych osób, z którymi do tej pory nie potrafiliśmy żyć w zgodzie, a tym bardziej w przyjaźni. Dzieje się tak dlatego, że odblokowanie naszej sfery uczuciowej w stosunku do jednej nawet tylko osoby utrwała się w nas i prowadzi do naszej wewnętrznej przemiany w stosunku do innych, może nawet do całego otoczenia. Już w krótkim czasie mogą otaczający nas ludzie zauważyć, że nie spuszcza my wstydliwie głowy, patrzymy im śmiało w oczy, potrafimy uściśnąć rękę, uśmiechnąć się, a nasz wzrok stał się jakiś promienny i życzliwy dla wszystkich. Mogą też odczuć dobroć i życzliwość z naszej strony nawet wtedy, gdy jesteśmy daleko, gdyż odległość nie odgrywa tu roli.

Pewna studentka pytała, co ma zrobić, gdyż na myśl o egzaminie ogarnia ją tak wielki strach, że czuje się całkowicie zablokowana, nie potrafi spokojnie się uczyć, a nawet myśleć. Usłyszała o powyższym „ćwiczeniu”: o obejmowaniu w wyobraźni komisji egzaminacyjnej „polem życzliwości” w ciągu pozostających jej jeszcze dni. Dzięki temu nie tylko potrafiła spokojnie się uczyć, ale egzamin stał się jej wielkim sukcesem. Można przypuszczać, że nauczyciele „poddali się magii¹⁴ jej serca”, które mówiło poprzez jej oczy i całą sylwetkę: „Jesteście wspaniali, lubię was!” To ich „poddanie się” wyraziło się w ich życzliwości, a przecież inaczej rozmawia się z zimnym sędzią, a inaczej z kimś nastawionym przyjaźnie.

Starorzymskie przysłowie mówi, że *dobro posiada właściwość samorzutnego rozlewania się na otoczenie*¹⁵. Dotyczy to także owych szlachetnych uczuć, które nauczymy się w sobie wytwarzać. Nawet jeśli nie skierujemy ich ku konkretnej osobie, lecz będziemy sami nimi przeniknięci, będą one promieniować na otoczenie.

Coś takiego dostrzegamy u wielkich ludzi, którzy napełniają swoim wielkim sercem ogromną przestrzeń. Papież Jan Paweł II zgromadził w Manili na Filipinach najwięcej ludzi w jednym miejscu w historii świata, gdyż było tam około pięciu milionów młodych; także w Toronto od chwili pierwszego kontaktu z młodzieżą wzbudza jej niezwykle wprost entuzjazm. Kamery pokazują twarze zasłuchane, skupione, nieraz zapłakane, a możliwość dotknięcia pustego fotela papieskiego jak jakiejś relikwii jest uznawane za wielki przywilej i szczęście.

W umieralni dla znalezionych na ulicach Kalkuty, będącej pod opieką Matki Teresy, w czasie kręcenia filmu nie można było użyć sztucznego oświetlenia, a mimo to Malcolm Muggeridge zaryzykował sfilmowanie dość ciemnego pomieszczenia, choć jako fachowiec z gruntu nie wierzył, że cokolwiek może z tego wyjść. Jakież było jego zdumienie, gdy okazało się, że wszystkie szczegóły są na filmie dobrze widoczne, gdyż cała sala wypełniona jest łagodnym światłem o nieznanym źródle pochodzenia!

¹²Zob. Monbourquette, *Jak przebaczać, Droga przez dwanaście etapów przebaczenia*, Wyd. „m”, Kraków 1996 s. 153 nn.

¹³Stawy sztucznie stworzone przez człowieka, np. rybne, mają i jeden i drugi z regulowanym przepływem wody, lecz nam chodzi o naturalny.

¹⁴Słowo użyte tylko w przenośni. Każda „prawdziwa” magia zawiera w sobie elementy satanistyczne, jest nawiązaniem kontaktu (niekiedy nawet nieświadomym i nie zaplanowanym – wówczas nazywają ją „białą”) z władcą ciemności.

¹⁵Rozszerzania się, rozprzestrzeniania: *Bonum est diffusivum sui*.

Tak, aureola świętych może być tak wielka, że obejmuje nie tylko ich głowę (jak na obrazach), lecz całe ich otoczenie! Czy „źródłem promieniowania” nie jest ich wielkie serce? Czyż nie może nim być również *nasze serce*? Czy nie byłaby to cząstka rajy na ziemi? Czyż biblijny raj, napełniony „promieniami miłości” Adama i Ewy, nie dlatego właśnie był *prawdziwym* rajem, w którym nawet zwierzęta były dla siebie nawzajem przyjaciółmi, a nie pożeraczami? Czy świat, który ma się narodzić po „wielkim oczyszczeniu”, zapowiadany chociażby przez Matkę Bożą w La Salette, ten świat, który ma otrzymać łaskę 25-letniego okresu prawdziwego pokoju, szczęścia, niezwykłych urodzajów itd. – mógłby takim być, gdyby nie przemieniły się ludzkie serca, napełniając „polem życzliwości” całą ziemię? Czy, jeśli chcemy w nim się znaleźć, już teraz nie powinniśmy „popracować nad naszym sercem”? Jak ważne to pytania!

„Promieniowanie łaski Bożej”, udzielające się, jak wyżej wspomniałem, ludziom przebywającym w otoczeniu współczesnych nam świętych, jest dla nas wszystkich i w każdej chwili dostępne – to właśnie my jesteśmy przez Boga wezwani do świętości: „Tak niech świeci wasza światłość przed ludźmi – mówi nam Chrystus – aby widzieli wasze dobre uczynki i chwalili Ojca waszego, który jest w niebie” (Mt 5,16). Bóg nikomu łaski nie skąpi, jeśli tylko widzi jakieś naczynie duszy, gotowe na jej przyjęcie.

Ale jak ma Bóg napełnić naczynie już wcześniej napełnione, zwłaszcza cuchnącym jadem niechęci...? Rana w naszym sercu, z której ów jad niechęci się sączy, może być zbyt głęboka, byśmy mogli osiągnąć pełne przebaczenie w sposób czysto naturalny – konieczna jest pomoc ze strony Boga w postaci Jego łaski, o którą trzeba prosić. Zwracają na to uwagę autorzy, którzy zajmują się problemem przebaczenia, od rozwiązania którego zależy nasze wewnętrzne uzdrowienie¹⁶. Ze swoją pokorną prośbą możemy śmiało przyjść do Boga – naszego Ojca i Stwórcy, wyobrażając sobie bliski i serdeczny z Nim kontakt; możemy ją złożyć w czułym i zatroskanym sercu Maryi, naszej Matki, zranionym wszelkim brakiem ludzkiej miłości; nie zapominajmy o potędze działania, choć niesamowicie dyskretnego, danych nam do pomocy Aniołów Stróżów, z której możemy skorzystać np. w oparciu o prośbę: **Połączcie nas, zburzcie między mną a tamtą osobą mur (nawet cień) niechęci! Mój Aniele oraz Aniele tamtej osoby, pokierujcie strumieniem moich dobrych uczuć, wzmocnijcie go, wypędźcie spomiędzy nas szatana, otwórzcie nasze serca na prawdziwą miłość Bożą i ludzką, połączcie je trwałą więzią przyjaźni. Już od tej chwili zaczynam wam za to dziękować, a cóż dopiero będzie w wieczności... Uczynicie to dla chwały Boga i dla naszego ludzkiego szczęścia, którego tak pragniecie!**¹⁷

W ostatnich dniach opowiadała mi znajoma, jak to jadąc do domu pociągiem w bardzo słotny i zimny dzień z ufnością prosiła Anioła Stróża swojego męża¹⁸, by przyprowadził go z samochodem na dworzec kolejowy. Jakież było jej zdumienie, gdy zobaczyła na peronie męża czekającego na nią – jak powiedział – może od 15 minut, chociaż pociąg z Warszawy przyjechał z 40-minutowym opóźnieniem, a mąż nie mógł wiedzieć, że ona ma wrócić tym właśnie pociągiem! Mąż sam nie wiedział, co go skłoniło, by właśnie o tej porze wyjechać po nią na dworzec (czego zresztą nigdy nie robi), a na jej tłumaczenie: „To Anioł Stróż tobą kierował” – zbył „nawiedzoną żonę” lekceważącym machnięciem ręki...

Skuteczne bywa używanie wody święconej, którą skrapiamy (wyobrażoną sobie) odległość między nami a bliźnim, a także samego bliźniego, z głębokim przekonaniem, że modlitwa Kościoła nad tą wodą działa porażająco na złe duchy, które próbowały „zagnieździć się” w międzyludzkiej przestrzeni. Możemy także zastosować różne dostępne nam egzorcyzmy¹⁹.

Na pytanie: co robić, jeśli jesteśmy przez kogoś obdarzani otwartą nienawiścią, agresją, wręcz prześladowaniem, a nie możemy odizolować się od tej osoby – czy i wtedy mamy próbować objąć ją

¹⁶Nie są to łatwe lektury, wymagają głębokiego wniknięcia w siebie i podejmowania prób w oparciu o zaproponowane punkty. Zob. np. Jean Monbourquette OMI, *Jak przebaczać?* (książka już wyżej wspomniana); Dennis Linn & Matthew Linn, *Uzdrowienie ludzkich zranień poprzez pięć etapów przebaczenia*, Wyd. „m”, Kraków 1993. Piękne, głębokie w swej treści modlitwy, obejmujące wszystkie etapy naszego życia, zawarła w swojej książce Barbara Leahy Shlemon, *Uzdrowienie wewnętrzne człowieka*, Wyd. Ks. Marianów, Warszawa 1991.

¹⁷Każdy powinien znaleźć sobie własne słowa i sposoby wyrażania prośb, pragnień i nadziei. Jak powiedziała Matka Boża dzieciom w Fatimie: „Serca Jezusa i Maryi uważnie słuchają waszych prośb”.

¹⁸Niedawno usłyszała ode mnie o takiej praktyce „porozumiewania się przez aniołów”. Z mężem nie ma ona zbyt dobrego kontaktu na płaszczyźnie religijnej – traktuje ją jak „nawiedzoną”, albo, jak dawniej mówiono, „dewotkę”...

¹⁹Chociażby te, które zostały omówione w 2 tomie *W Szkole Krzyża*.

„ramionami serca”? – odpowiadam: wówczas jest to prawie niemożliwe! Trudno wtedy zastosować coś tak delikatnego, wprost intymnego, jak „otwieranie serca” agresorowi! Nie jesteśmy jednak w takich sytuacjach bezradni, wprost przeciwnie: od razu możemy zająć pozycję zwycięzców. Trzeba użyć odpowiedniej broni przeciwko szatanowi, w którego niewoli znajduje się właśnie agresor, co omówiłem w innym rozdziale, zatytułowanym: *Wypróbowany „egzorcyzm” dla świeckich*.

Podsumowaniem omówionej praktyki niech będzie wskazanie jej wielorakich zastosowań. Oto niektóre z nich:

■ przemiana własnej osobowości, a co za tym idzie – postawy wobec otoczenia: człowiek dotychczas nieśmiały i chowający się wstydliwie w kąt (może wskutek jakichś zranień duchowych lub kompleksów) zaczyna innym wzrokiem patrzeć na całe swoje otoczenie, jest też inaczej przez nie odbierany i traktowany;

■ przezwyciężenie strachu przed Bogiem, który, jak wiadomo, nie chce być dla nas surowym Sędzią (chyba że Go do tego zmusimy całym złym życiem), lecz pełnym współczucia, miłosierdzia, czułości, serdeczności Ojcem („Tatusiem” z Modlitwy Pańskiej), Przyjacielem, Bratem, Pocieszycielem. Przykładem życia w przytuleniu się do Jego serca może nam przyświecać święta Teresa od Dzieciątka Jezus. Sam Chrystus w pismach mistyków domaga się od nas, jako Człowiek obdarzony pełnią ludzkich uczuć, okazywania Mu czułości i współczucia, niesienia pociechy;

■ pokochanie samego siebie, w czym przeszkadzają nam kompleksy, złe myśli o sobie, bolesne przeżycia oraz ciężące na nas ich skutki, niepowodzenia życiowe, zła o nas opinia otoczenia. Wszystko to może sprawić, że stajemy się zgorzkniali, smutni, zaliczamy siebie do „tych gorszych” albo do „nieudaczników”, opuszczamy ręce... Trzeba tymi własnymi rękami samego siebie objąć, pogłaskać, utulić, współczuć, „okazać serce własnemu sercu”. Gdy to wydaje się trudne, poprośmy Maryję, Najczulszą z matek, by nasze ręce stały się Jej rękami²⁰, a wtedy możemy odczuć początek wspaniałego uzdrawiania siebie. Przedmiotem miłości jest zawsze dobro, więc to uzdrowienie będzie polegało na dostrzeżeniu w sobie dobra i na pokochaniu go. Można wziąć kartkę i je sobie wypisać, wypunktować. Okaże się, że jest we mnie podobieństwo do Stwórcy, otrzymane od Niego talenty, Jego łaska, Jego piękno, a nawet Jego żywa obecność – przecież zapewnia mnie o niej On sam! (J 14,23). Jeżeli Sam Bóg mnie kocha, to i ja Kocham siebie ze względu na Boga, na to dobro, które On złożył i widzi we mnie. Miłość do siebie łączę z miłością ku mnie mojego Anioła Stróża, który otacza mnie mocnym ramieniem, obejmuje, koi mój ból, pociesza. Wcale nie jest tak trudno wyobrazić sobie to jego objęcie czy jego rękę na swoim ramieniu, a nawet wzajemne przytulenie. W jego czułości jest coś z „macierzyńskości” Boga...

■ pogłębienie modlitwy, która z oschłej może się stać „modlitwą serca” (serdeczną), angażującą całego człowieka, czy to gdy zwracamy się w niej do Boga, czy do Maryi lub świętych;

■ przezwyciężenie lęku wzbudzanego przez różne osoby, np. przez nauczyciela, szefa w pracy, kolegę, grupę ludzi, pełną salę;

■ łatwiejsze zdawanie sprawdzianów i egzaminów, załatwianie spraw w urzędach, sądach itp.;

■ otwarcie się na szczęśliwszą przyszłość – pesymizm życiowy i lęk przed zagrożeniami ustępuje przed napływem nowej energii życiowej i optymizmu, gdyż zaczyna się żyć jakby w otoczeniu samych przyjaciół, a nie wrogów;

■ naprawienie rwących się czy zakłóconych kontaktów w łonie małżeństwa czy rodziny;

■ przezwyciężenie niechęci panującej między sąsiadami;

■ przemiana wewnętrzna matki, nastawionej niechętnie wobec noszonego w łonie dziecka: obejmując je w wyobraźni i tuląc, nabiera ona energii do szczęśliwego porodu, ewentualnie od myśli o zbrodni zabójstwa dziecka dochodzi do pokochania go;

■ naprawienie złej postawy wobec zmarłych, których nie kochało się dostatecznie, a po ich śmierci rodzą się wyrzuty sumienia; obejmowanie w wyobraźni zmarłego „polem serdeczności” powinno się łączyć z różnego rodzaju duchową pomocą okazywaną mu w czyśćcu.

²⁰Może także Jej szata naszym okryciem – czyż nie przypomina nam tego noszony przez nas szkaplerz?