

## **“Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego” Mk. 12,31**

Bóg stawia cel „kochaj bliźniego”, ale jednocześnie podpowiada jak to robić. Jeśli nie potrafimy kochać samych siebie, to skąd mamy umieć kochać innych? Jeśli nie potrafimy o siebie zadbać, zatroszczyć się, to jak zadbamy o innych? Jeśli nie będziesz wiedział czego tak naprawdę ty sam potrzebujesz, to ciężko będzie ci zrozumieć czego potrzebują inni. Jeśli nie określisz co tak naprawdę potrzebujesz, a skoncentrujesz się na tym co powinieneś robić i jaki być, to w stosunku do bliźnich zrobisz to samo – nie ważne czego potrzebują, ważne co powinni zrobić.

Jeśli nie potrafisz zaakceptować siebie takim jakim jesteś, to jak masz zaakceptować innych? Jeśli nie potrafisz zaakceptować, że masz krzywe nogi, nie potrafisz śpiewać i nie wiesz co to jest krzywa Gausa, to jak masz zaakceptować słabości, niedoskonałości innych? Jeśli osądzasz siebie za proszenie o pomoc, to będziesz osądzał innych udzielając im pomocy. Jeśli nie zaakceptujesz swoich ułomności, to będziesz je krytykował, narzekał, a to ci da „prawo” do oceny i krytykowania innych, do narzekania na to co robią. Popadniesz w zgorzknienie, zniechęcenie. A czy ktoś chce przebywać z osobą zgorzkniałą, niezadowoloną? I jak taka osoba ma kochać innych?

Akceptacja to także forma wdzięczności. Wdzięczności za to co mam, za to kim jestem, za to gdzie jestem. Bóg powiedział „Za wszystko dziękujcie; taka jest bowiem wola Boża w Chrystusie Jezusie względem was.” I Tes. 5,18. Bądźcie wdzięczni za to co wam daje.

Akceptacja to nie jest bierne lenistwo i mówienie – masz mnie Panie Boże takim jakim stworzyłeś i rób co chcesz. Tu można wpaść w pułapkę lenistwa i jeszcze podeprzeć się fragmentem z Biblii – „Spójrzcie na ptaki niebieskie, że nie sieją ani żną, ani zbierają do gumien, a Ojciec wasz niebieski żywi je; czyż wy nie jesteście daleko zacniejsi niż one?” Mt. 6,26

Akceptacja nie jest celem samym w sobie, ale tylko punktem wyjścia do kochania, do działania, do rozwijania się. Jeśli kogoś kochamy to chcemy, żeby on wzrastał, rozwijał się. Jako rodzice chcemy, żeby nasze dzieci poznały i nauczyły się jak najwięcej. Jak mamy nauczać, jeśli sami tego nie znamy, nie potrafimy? Jak mamy przekazać innym istotne wartości w życiu, jeśli nie wiemy co dla nas jest ważne i jakie mamy priorytety?

Kochać innych to także wspierać ich, pomagać, angażować się na różne sposoby, a to wymaga odpowiedzialności od nas. Odpowiedzialności za nasze deklaracje, obietnice, za spójność w tym co robimy, a co mówimy. Kochanie innych wymaga odpowiedzialności wobec nas samych, za naszą punktualność, za nasze zarządzanie czasem, za przykład, który dajemy naszym postępowaniem. Przestrzeń pomiędzy tym, jak postępujemy każdego dnia, a wartościami, o których mówimy, to miejsce gdzie tracimy wiarygodność i przyjaciół, a później poczucie własnej wartości.

Kochanie siebie jest pewnego rodzaju bazą, zbiornikiem, z którego mamy czerpać, żeby kochać innych. Bóg powiedział „Bądźcie pełni Ducha (napętniajcie się Duchem)” Ef. 5,18 A więc budujcie siebie, rozwijajcie się. Nie możesz dać sam tego, czego sam nie masz. Jezus mówi, że przez wiarę w Niego będziemy wpływać i pomagać innym. J. 7,38 „Kto wierzy we mnie, jak powiada Pismo, z wnętrza jego popłyną rzeki wody żywej”

Kochać siebie to też poznać siebie, zrozumieć. Co dla mnie jest ważne, co mnie motywuje, skąd się biorą we mnie różne emocje, uczucia, jak one na mnie wpływają. Kochanie siebie jest zdrowym fundamentem do pójścia dalej, do kochania ludzi i Boga. Jest bardzo przyjemne i miłe, a jednocześnie daje dużo energii i chęci do życia, ale jeśli skoncentrujemy się na kochaniu siebie i zapomnimy o celu, żeby kochać Boga i innych, to wpadniemy w pustkę, w ślepią uliczkę i niewiele na tym fundamencie zbudujemy.

Bóg też powiedział „Będziesz tedy miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej, i z całej siły swojej” Mk. 12,30. Czyli – kochaj ludzi, kochaj Boga i oddawaj mu chwałę jako stwórcy. Jednocześnie powiedział „Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych najmniejszych moich braci, mnie uczyniliście” Mt. 25,40. To tworzy całość – kochać ludzi i kochać Boga to tak jakby jedno. Możesz to praktykować, rozwijać dzięki umiejętności kochania siebie.

„Kochaj bliźniego , jak siebie samego” – to samo można powiedzieć w innym układzie – „kochaj siebie, żebyś umiał kochać bliźnich”.

#### **Istotne elementy kochania siebie to:**

- umiejętność zadbania, zatroszczenia się
- umiejętność poznania, zrozumienia emocji, uczuć, potrzeb
- akceptacja siebie, swoich niedoskonałości
- chęć rozwijania się, zmieniania się na lepsze
- wdzięczność za to kim jestem i jakie mam możliwości
- odpowiedzialność za to co robię, jak postępuję
- odpowiedzialność za to, jak wykorzystuje swoje możliwości