

SPIRITUALE PODCAST

Wprowadzenie:

Dzisiaj porozmawiamy o czymś, co dotyczy każdego z nas. O zmianie.

Niektóre zmiany przyjmujemy z radością. Na inne czekamy z niecierpliwością. Są jednak też takie zmiany, których się boimy i najchętniej w ogóle byśmy ich nie dopuścili.

Człowiek lubi bowiem pewność. Chce wiedzieć, co przyniesie jutro, dokąd zmierza lub co go czeka. Jednak życie rzadko pozwala nam wszystko zaplanować.

Coś się kończy, coś nowego się zaczyna. Ludzie przychodzą i odchodzą, zmieniają się nasze prace, relacje, zdrowie, zmienia się nasze własne spojrzenie na świat.

Prawdopodobnie więc pytanie nie brzmi: jak zapobiegać zmianom. Znacznie ważniejsze jest nauczenie się, jak radzić sobie z życiowymi zmianami.

Rozmowa:

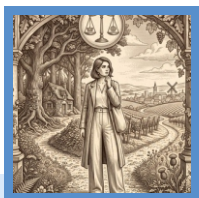
Człowiek ma naturalną potrzebę pewności. Musi wiedzieć, gdzie jest jego miejsce, na czym może się oprzeć, co będzie jutro i za miesiąc. Pewność daje nam poczucie bezpieczeństwa i w zasadzie pozwala nam planować życie. Budujemy domy, zakładamy rodziny, szukamy pracy, która ma dla nas sens. Przeżywamy relacje i zwyczaje, do których chcemy wracać. I pragniemy jakiegoś stałego punktu, na którym możemy się oprzeć. Ale zazwyczaj tak nie jest...

Życie jest zadziwiająco niestabilne.

W chwili, gdy wydaje nam się, że już dobrze znamy rzeczywistość i mamy wszystko poukładane, nadchodzi zmiana. Coś się kończy, coś się zaczyna, ktoś wraca do naszego życia, a ktoś inny z niego odchodzi. Zmienia się nasza praca, nasze relacje, nasze poglądy, nasze możliwości, a nawet nasze własne ciało. Po prostu zmiana!

I wtedy pytamy: „Dlaczego w moim życiu ciągle coś się zmienia? Dlaczego choć przez chwilę nie może być spokojnie?” Mamy wrażenie, że wszystko idzie dobrze, że wszystko ma swój porządek i że życie toczy się tak, jak powinno. A potem nagle nadchodzi ten nieoczekiwany okres, kiedy jedna zmiana goni drugą.

Ale przecież właśnie takie jest życie.



SPIRITUALE PODCAST

Nie jest to prosta linia, po której raz na zawsze wkroczylibyśmy we właściwym kierunku. W rzeczywistości jest to droga, która raz otwiera się na krajobraz, potem pnie się pod górę, raz prowadzi doliną, a czasem znika za zakrętem, za którym już nic nie widzimy.

Życie bowiem przychodzi falami.

Są okresy, kiedy mamy wrażenie, że wszystko się układa. Jesteśmy zadowoleni, mamy siłę, sprawy idą dobrze, a przyszłość wydaje się bardzo przejrzysta. A potem, znikąd, nadchodzą chwile niepewności, zmian, przeszkód – a nawet strat.

Wszystko to jednak należy do naszego życia. Okresy spokoju i pogody ducha, jak i okresy niepewności.

Natura pokazuje nam to każdego dnia. Nadchodzi wiosna, lato, jesień i zima. Drzewo kwitnie wiosną, rośnie latem, jesienią zrzuca liście, a zimą pozornie zatrzymuje się w rozwoju. I nikt się nad tym nie zastanawia ani nie mówi, że jesień to błąd, a zima to porażka. Akceptujemy ten rytm natury jako coś naturalnego. I tak samo powinniśmy akceptować podobny rytm w naszym własnym życiu.

My jednak usilnie dążymy do czegoś innego. Staramy się kontrolować swoje życie.

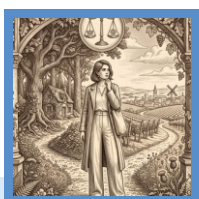
Chcemy wiedzieć, co nas czeka. Chcemy mieć plan. Chcemy zabezpieczyć przyszłość i usunąć z drogi wszystko, co mogłoby zakłócić naszą wizję.

Tyle że życia nie da się w pełni zaplanować. Im bardziej staramy się trzymać wszystko w swoich rękach, tym bolesniej przeżywamy moment, w którym coś nam umyka. I odkrywamy, że trzeba rozróżniać między tym, na co mamy wpływ, a tym, na co wpływu nie mamy.

Możemy podejmować decyzje. Możemy pracować. Możemy dbać o nasze relacje. Możemy starać się postępować właściwie. I możemy uczyć się na własnych błędach. Nie możemy jednak nakazać czasowi, by się zatrzymał. Nie możemy zapobiec wszystkim zmianom. Nie możemy zapewnić, że nic nigdy nas nie zrani. Nie możemy też z góry znać wszystkich dróg, którymi będziemy musieli przejść.

I właśnie z tej fundamentalnej świadomości rodzi się zaufanie.

Nie ślepe zaufanie, że wszystko się dobrze skończy. Ale wiara, że nawet to, czego dziś nie rozumiemy, może mieć znaczenie w naszym życiu.



SPIRITUALE PODCAST

Przeciążki nie pojawiają się bowiem po to, by nas zniszczyć. Są po to, byśmy dowiedzieli się czegoś o sobie. Dopiero w trudnej sytuacji poznajemy, ile mamy siły. Dopiero w obliczu straty uświadamiamy sobie, czego nie docenialiśmy. Dopiero gdy coś nie wyjdzie, dowiadujemy się, co mogliśmy zrobić inaczej. I dopiero wtedy rozumiemy, że wybrana przez nas droga była tylko jedną z wielu.

I tak – niektóre lekcje są radosne, a inne bolesne. Ale obie nas zmieniają.

Życie stawia na naszej drodze przeszkody nie po to, by coś nam odebrać, wręcz przeciwnie... Właśnie podczas ich pokonywania odkrywamy własne możliwości, poznajemy swoje słabości i zaczynamy rozumieć, co jest dla nas naprawdę ważne.

Czy zatem to w porządku, że moje życie nieustannie się zmienia?

Tak. To w porządku. W końcu nie będziemy postrzegać zmiany jako problemu, każdej niepewności jako zagrożenia, a każdej przeszkody jako niesprawiedliwości. Życie zmienia się po prostu dlatego, że żyjemy. A wraz z nim – z naszym życiem – zmieniamy się również my. W końcu potrafimy zrozumieć te zmiany, zaakceptować je i wyciągnąć z nich wnioski.

W ten sposób zdobywamy doświadczenie. A ono nie wynika z tego, co przeczytaliśmy lub co ktoś nam wyjaśnił. Powstaje dzięki temu, czego naprawdę doświadczyliśmy. Uczymy się poprzez własne życie.

A co najważniejsze, zaczynamy ufać. Ufać, że potrafimy zrobić kolejny krok, nawet jeśli nie znamy pełnego obrazu sytuacji, nawet jeśli tak naprawdę nie wiemy, co będzie dalej.

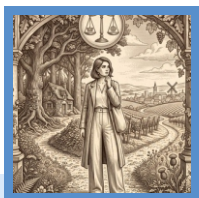
I właśnie w tym tkwi jeden z największych darów życia – że nieustannie nas gdzieś prowadzi, nieustannie nas uczy i nieustannie daje nam szansę, by stać się człowiekiem, którym jeszcze wczoraj nie byliśmy.

Podsumowanie:

Spróbujcie dzisiaj zastanowić się nad jakąś zmianą, która spotkała was w ostatnim czasie. Być może jest to zmiana, przed którą się opieraliście. Być może wciąż przez coś przechodzicie i jeszcze nie wiecie, dokąd was to zaprowadzi.

Spróbujcie tym razem spojrzeć na to wszystko nieco inaczej.

Nie jako na coś, co wyrывa wam grunt spod nóg, ale jako na drogę życia. Drogę, której dalszego odcinka jeszcze nie znacie, ale nie boicie się jej. Wierzycie.



SPIRITUALE PODCAST

A jeśli kiedykolwiek poczujecie, że musicie na chwilę oderwać się od codziennego zgiełku, przyjdźcie do Centrum Duchowego w Vranowie. Spokój klasztoru, kościoła i otaczającego krajobrazu – tam nie musicie znać wszystkich odpowiedzi. Po prostu zatrzymajcie się, weźcie głęboki oddech i pozwólcie, by niektóre sprawy po prostu na chwilę pozostały takie, jakie są.

A wtedy być może zdobędziecie odwagę, by zrobić kolejny krok.

Nie musimy znać całego życia. Wystarczy zaufać dalszej drodze.

I ruszyć przed siebie.

autor: Mgr. Miroslav Lindovský

