

Zbigniew Bohdan

Fundacja Hospicyjna w Gdańsku

Klinika Pediatrii, Gastroenterologii, Alergologii i Żywienia

Dzieci, Uniwersytet Medyczny Gdańsk

A bliźniego swego jak siebie...

ale nie bardziej...

Będziesz miłował swego bliźniego
jak siebie samego (Mt. 22,39; Mk. 12,31; Łk. 10,27)

Księga Kapłańska (19,18)

List do Galatów (5,14) – to streszczenie
„całego Prawa”

List do Rzymian (13,9) – to streszczenie
„wszystkich innych przykazań”

List Św. Jakuba (2,8) - to przykazanie jest
wypełnieniem „królewskiego prawa”



**Kochaj bliźniego swego jak
siebie samego , a nie
Kochaj bliźniego swego zamiast
siebie samego**

**Miłość samego siebie jest warunkiem
wstępnym oraz kryterium naszego
postępowania z każdym bliźnim**

Bez miłości siebie samego niemożliwa jest
miłość innych

**Oba typy miłości są równoważne,
powiązane ze sobą i nierozdzielne**

Wydaje się, że trudność w kochaniu siebie
może być jednym ze skutków ubocznych
dzisiejszej cywilizacji

Dzisiaj mamy wyższe budynki i szersze drogi,
ale niższą wytrzymałość i węższe horyzonty.



Więcej wydajemy, lecz mniej się cieszymy.

Mamy większe domy, ale mniejsze rodziny.

Mamy więcej udogodnień, ale mamy mniej czasu.

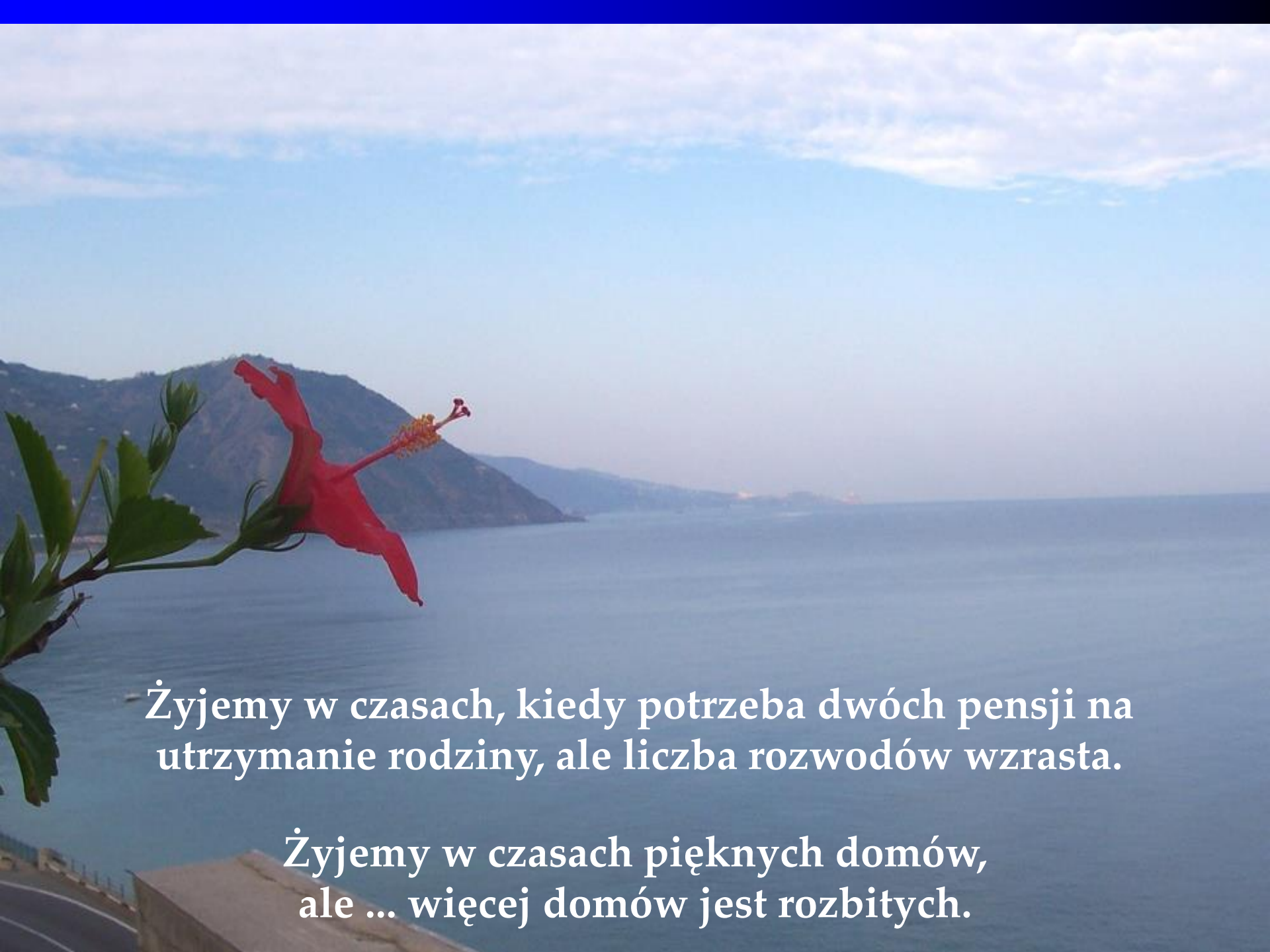
Więcej wiemy, ale mniej rozumiemy.

Mamy więcej lekarstw, ale mniej zdrowia.



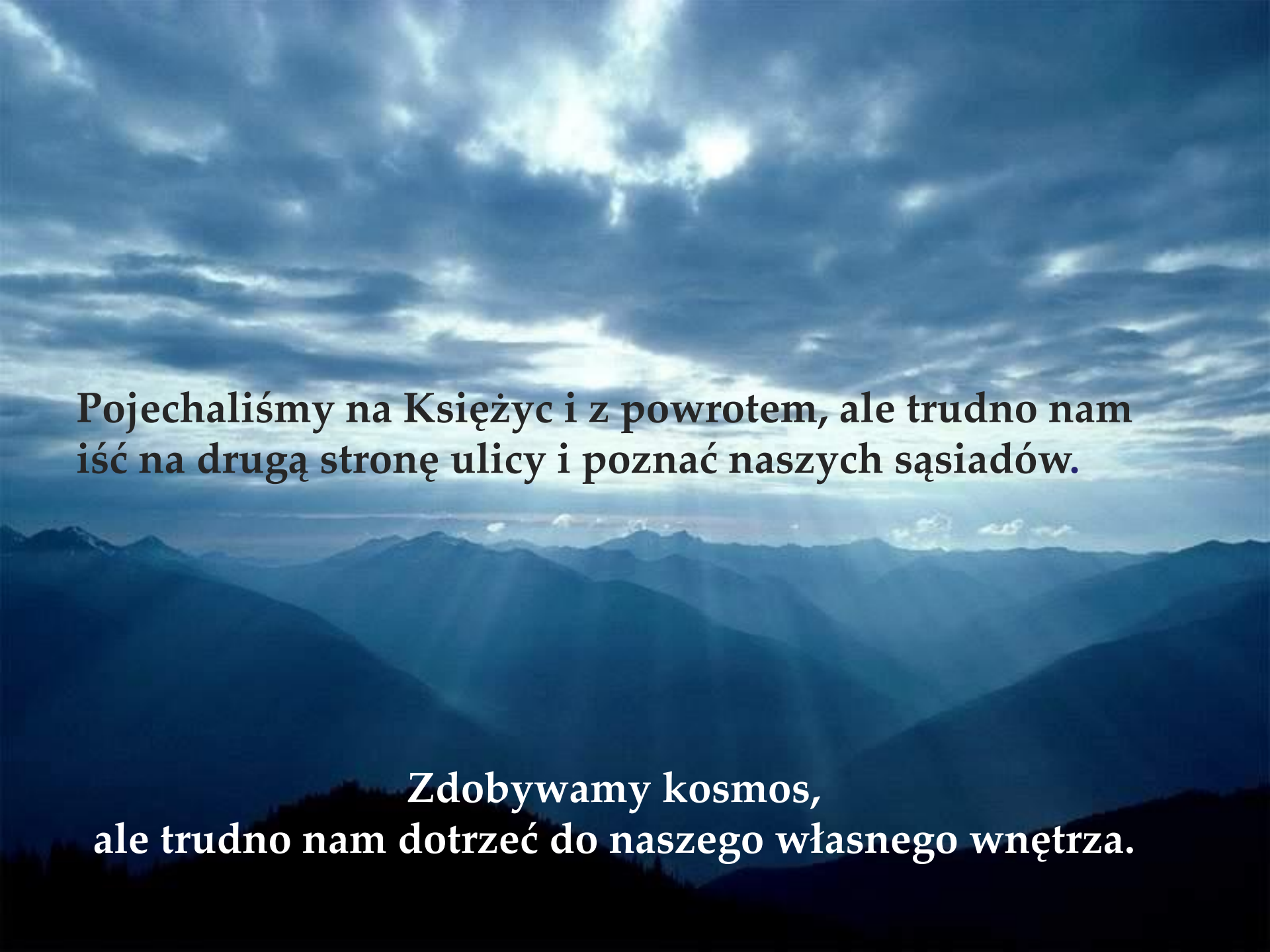
**Powiększyliśmy to co posiadamy,
ale pomniejszyliśmy nasze wartości.**

Mówimy dużo, kochamy mało, nienawidzimy zbyt często.

A scenic view of a coastline with a red hibiscus flower in the foreground. The flower is in sharp focus, showing its vibrant red petals and yellow stamens. In the background, a calm blue sea stretches to the horizon under a light blue sky with wispy white clouds. A dark, forested hillside is visible on the left, and a distant shoreline with some buildings can be seen on the right.

Żyjemy w czasach, kiedy potrzeba dwóch pensji na utrzymanie rodziny, ale liczba rozwodów wzrasta.

Żyjemy w czasach pięknych domów,
ale ... więcej domów jest rozbitych.

The background image is a composite of two parts. The top half shows a bright, cloudy sky with a sun or moon partially obscured by clouds, creating a lens flare effect. The bottom half shows a series of mountain ranges receding into the distance, with the peaks becoming increasingly hazy and blue as they fade into the horizon. The overall color palette is dominated by blues and greys, with the bright light source providing a high-contrast area.

Pojechaliśmy na Księżyc i z powrotem, ale trudno nam
iść na drugą stronę ulicy i poznać naszych sąsiadów.

Zdobywamy kosmos,
ale trudno nam dotrzeć do naszego własnego wnętrza.



Mamy wyższe zarobki, ale mniejsze wartości moralne.

Żyjemy w czasach większych swobód,
ale mniejszych przyjemności.

Mamy dużo jedzenia, ale mało
wartości odżywczych.

List do Efezjan 5, 21-33

(w.28) Mężowie powinni miłować swoje żony,
tak jak własne ciało.

Kto miłuje swoją żonę, siebie samego miłuje..

(w.29) Przecież nikt nigdy nie odnosił się z
nienawiścią do własnego ciała, lecz je żywi i
pielęgnuje (..)

(w.33) Więc niechaj także każdy z was miłuje swoją
żonę, jak siebie samego!

Josef Piper - esej Zucht und Mass

Są dwa przeciwstawne sposoby kochania siebie:

bezinteresowny i egoistyczny

Pierwszy z nich nas chroni, drugi nas niszczy
(samoakceptacja, egocentryzm)

Jeśli nie odnaleźliśmy siebie i nie odkryliśmy
własnej tożsamości, to
wciąż musimy poszukiwać siebie samych...



Nauka kochania samego siebie

miłość samego siebie jest nabyta, stąd konieczność nauczania się samoakceptacji...

*

**musimy nauczyć się pozwalać
innym by nas kochali**

*

nie wystarczy, by ofiarowywano nam miłość -
musimy nauczyć się ją przyjmować

*

musimy nauczyć się akceptować akceptację

Harmonijny rozwój człowieka

W kulturze Zachodniej- dziecko rodzi się w stanie pełnego uzależnienia od rodziców, krewnych, społeczeństwa. Kiedy dojrzewa, staje się coraz mniej zależne od innych, aż w końcu osiąga pełną autonomię.

Wg japońskich pojęć dziecko rodzi się samotne, niezdolne do porozumienia z resztą ludzi. Wychodzi z tej samotności przez serdeczność, która kończy się **słusznym poczuciem zależności od innych (amaeru)**. Szczyt dojrzałości osiąga się przy końcu życia.



Potrzeba przyjaźni, wspólnoty – nie jest oznaką słabości, lecz zdrowia

Chrześcijananie – Rzeczywistość Absolutu, doskonała jedność w Trójcy Świętej (modlitwa jako udział wspólnoty w Boskiej przyjaźni)

Buddyści – schronienie w Sangha (wspólnota tych, którzy szukają oświecenia idąc po śladach Buddy)

Żydzi - wspólnota modlitwy (grupa co najmniej 10 osobowa - minjan, modlitwa doskonała, odmawiana z niezmaconą pobożnością, błogosławieństwo spływa na całą wspólnotę i wszyscy mają w nim swój udział)

Mahometanie – oparcie w Aśramie (gdzie schodzą się poszukiwacze świętości)



Błędne rozumienie chrześcijańskiej skromności i pokory powoduje skłonność do odrzucania pochwał

staramy się podważać zaufanie do tych, którzy nas chwala i wątpimy w motywy, dla których jesteśmy chwaleni.

zniechęcamy otoczenie tak, że w końcu ludzie przestają wyrażać swoją miłość do nas.

tym samym pozbawiamy się doświadczania bycia kochanymi, które jest niezbędne, jeśli chcemy nauczyć się kochać samych siebie



- Człowiek dochodzi do siebie tylko drogą wiodącą przez „Ty”... Martin Buber
- Kiedy jestem twój, wtedy wreszcie jestem całkowicie sobą Michał Anioł
- Kto jest kochany przez swoją żonę, uczy się kochać siebie List do Efezjan 5, 28
- Bądź łagodny dla siebie Desiderata



- Człowiek potrzebuje uznania jak „chleba powszedniego”
- Dzisiejszy człowiek łatwiej krytykuje, niż jest skłonny kogoś pochwalić
- Wyrażając jedynie negatywne uwagi, niszczymy u ludzi w naszym otoczeniu wiarę w siebie
- Powstaje uczucie „kochania z obowiązku” z „heroicznego i poważnego wysiłku”



Błędne koło

Nie kochamy innych, bo nie umiemy kochać siebie

Nie możemy nauczyć się kochać siebie, bo nie
jesteśmy kochani przez innych, lub nie umiemy
przyjąć ich miłości...

Nie jesteśmy kochani przez innych, bo nie jesteśmy
w stanie ich kochać, lub kochamy ich tylko
„z obowiązku”

Nie jesteśmy zdolni kochać, ponieważ nie
nauczyliśmy się kochać samych siebie



M. Luter, „Miłość Boża nie kocha tego, co zasługuje na miłość, lecz stwarza to, co jest godne kochania”
ale ...” miłość Boża nie zwalnia nas z obowiązku
pracy nas sobą, czyni tę pracę możliwą, obiecującą
i pełną nadziei „ (W. Trobisch)

dr Th. Bovet ” jeśli kocham siebie we właściwy
sposób, to nie jest możliwe bym trwał w bezruchu.
Przeciwnie, chcę się zmienić, by stać się tym,
kim Bóg chce, abym był.

W ten sam sposób powinniśmy też kochać naszych
bliźnich”



Skutki braku miłości samego siebie

Autokreacyjny wybór zawodu, pracy, partnera

Wrogość wobec własnego ciała (problemy
mażeńskie, używki, obżarstwo i głodzenie się,
dolegliwości somatyczne, autodestrukcja)

Aborcja i wrogość społeczeństw wobec dzieci

Strach, obawa przed światem, zamykanie się w sobie
(bardziej uwiera życie niż śmierć, strach przed
porażką jest większy niż strach przed śmiercią)



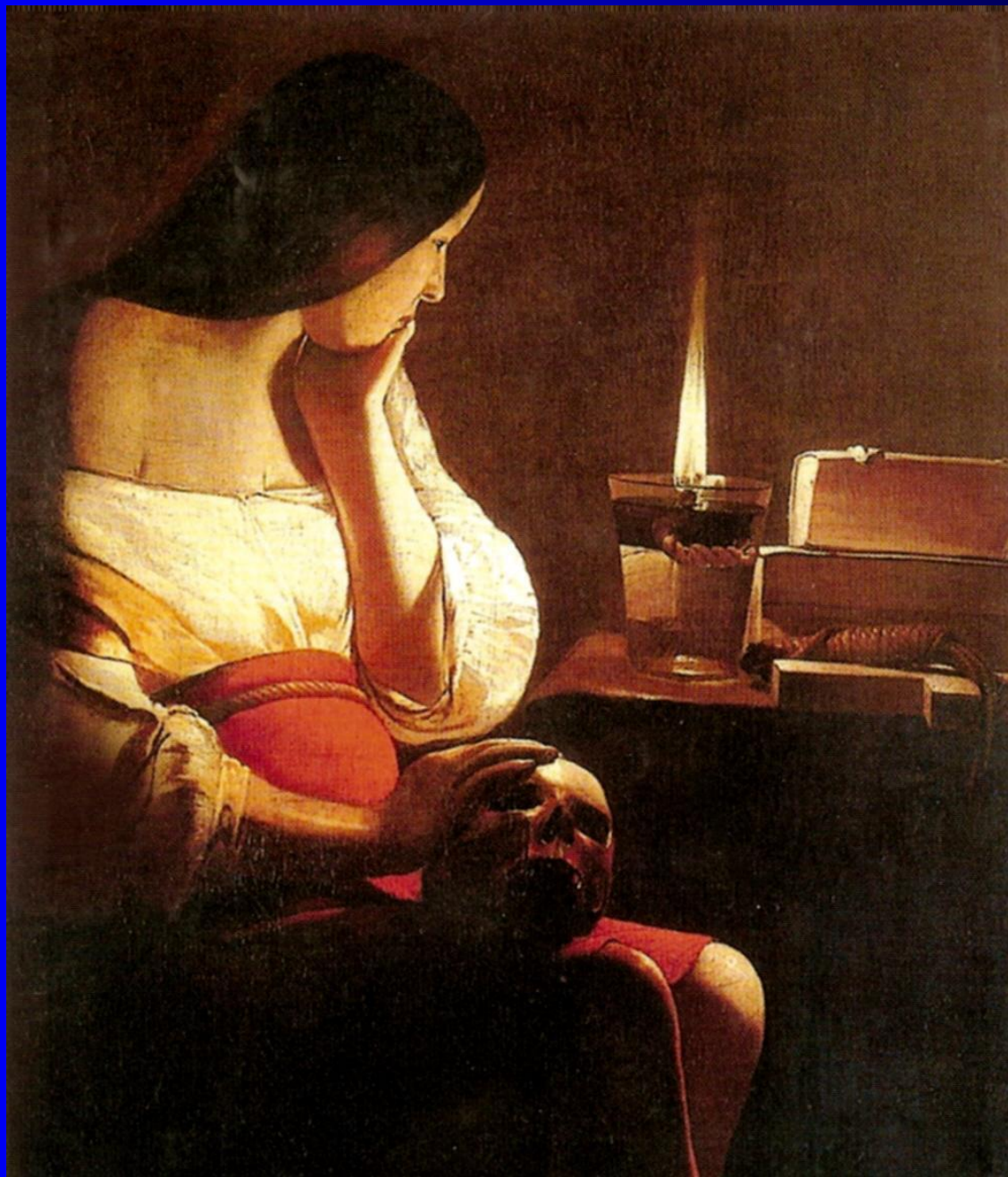
Kompania – con (współ) panis (chleb)

To ludzie dzielący się chlebem, współbiesiadnicy

Istotą wspólnoty jest, że każdy uczestnik ma udział w chlebie, rozmowie i uwadze innych

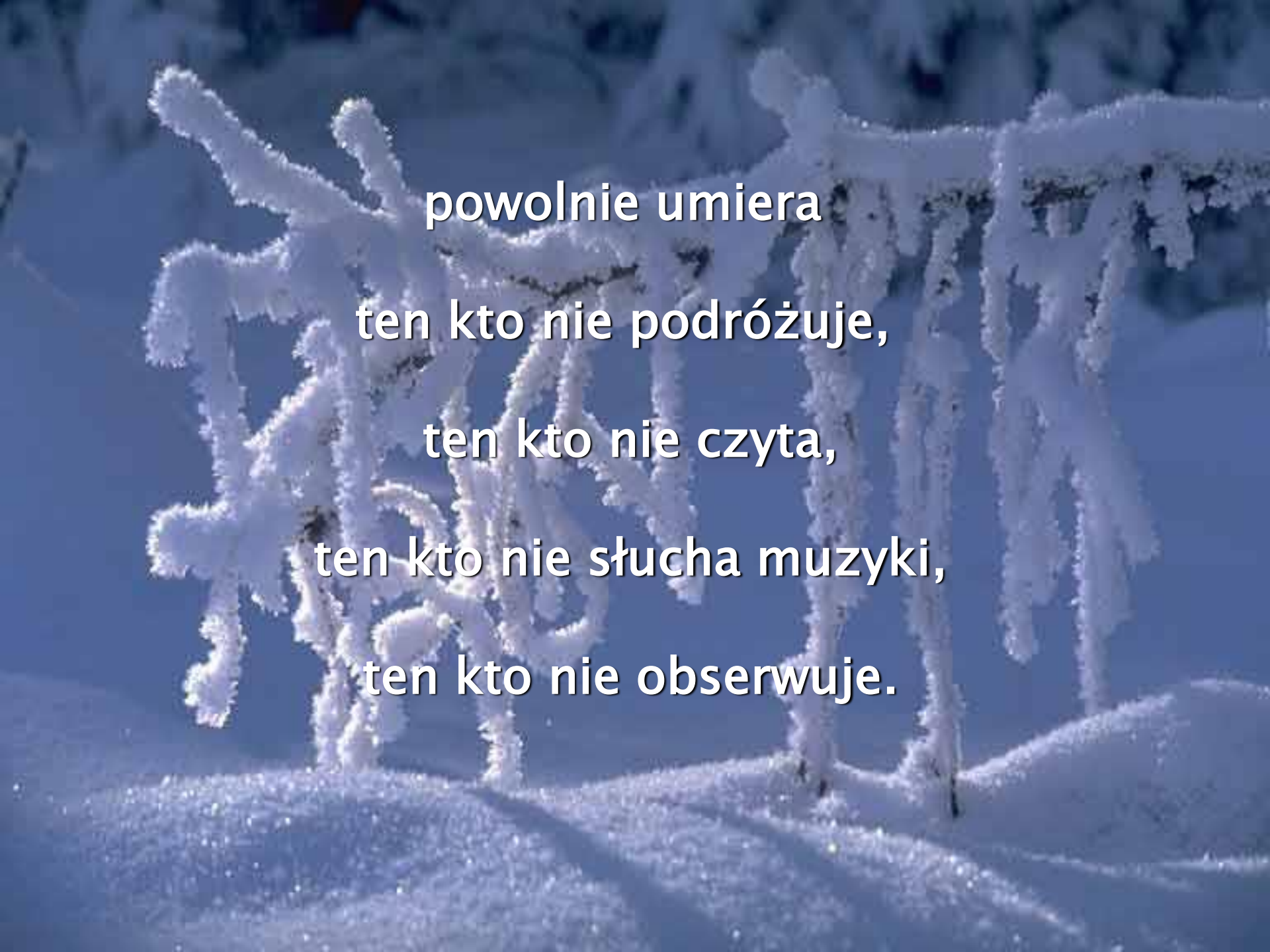
Radość każdego rozlewa się na drugiego, bo każdy ma radość nie tylko we własnej porcji, ale także w radosnym udziale innych w chlebie, rozmowie i uwadze

Dojrzały współbiesiadnik potrafi długo słuchać rozmowy innych, nie mówiąc nic, ale zachowując zdolność wtrącenia się, kiedy trzeba, czy nawet objęcia prowadzenia zgodnie z potrzebami reszty



Sposoby radzenia sobie z przygnębieniem

- Unikanie samotności, rozmawianie z innymi
- Prace służebne dla wspólnego dobra
- Szukanie ludzi lub sytuacji niosących radość
- Muzyka (śpiew, granie na instrumentach, taniec)
- Odrzucenie ponurych myśli
- Zawierzenie Bogu, dziękowanie, medytacja, cisza
- Szukanie pociechy u innych (przyjaciel duszy)
- Łagodność i cierpliwość w stosunku do siebie



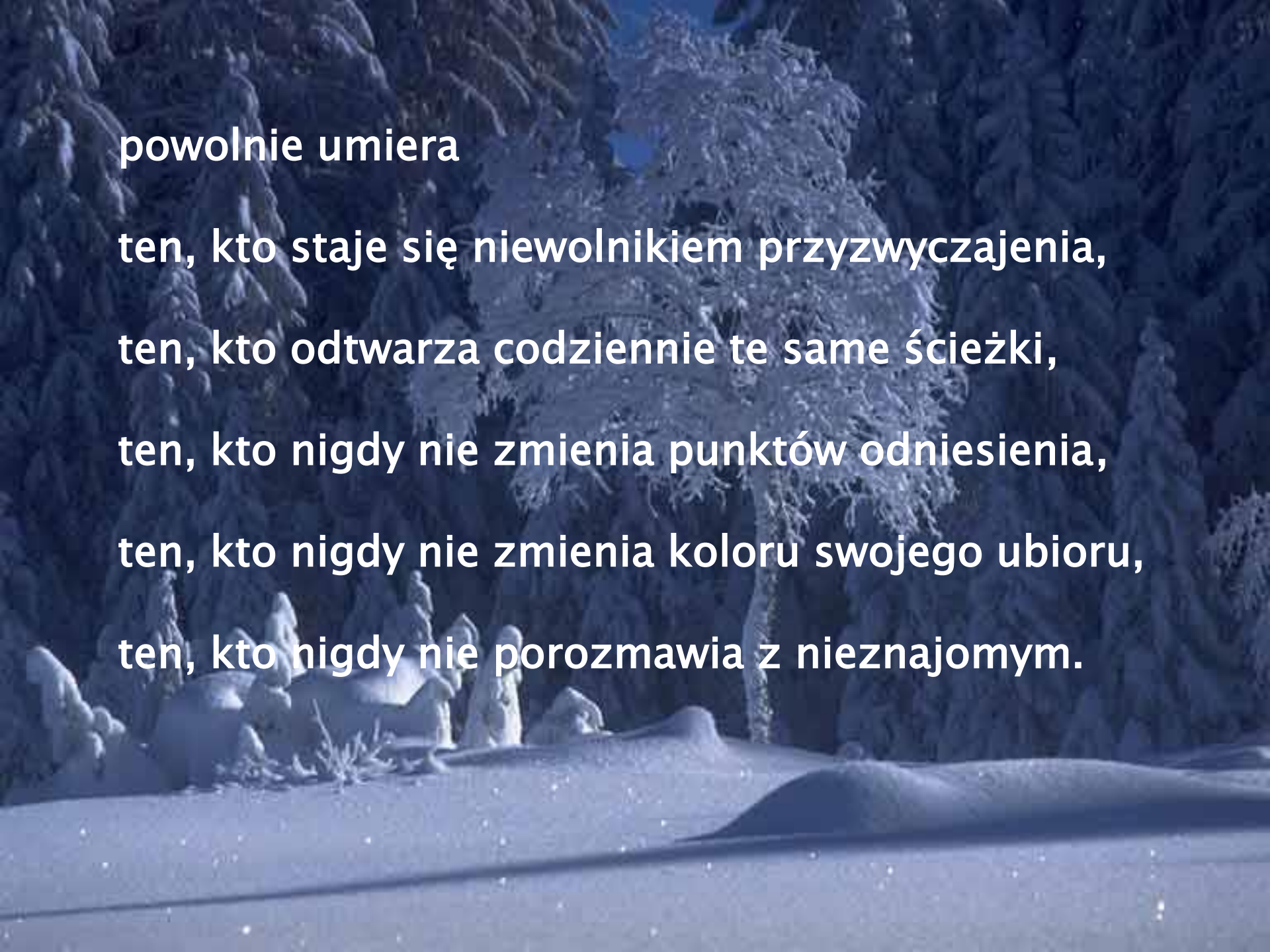
powolnie umiera
ten kto nie podróżuje,
ten kto nie czyta,
ten kto nie słucha muzyki,
ten kto nie obserwuje.

powolnie umiera

ten, kto niszczy swą miłość własną,

ten, kto z nikąd nie chce przyjąć pomocy.





powolnie umiera

ten, kto staje się niewolnikiem przyzwyczajenia,

ten, kto odtwarza codziennie te same ścieżki,

ten, kto nigdy nie zmienia punktów odniesienia,

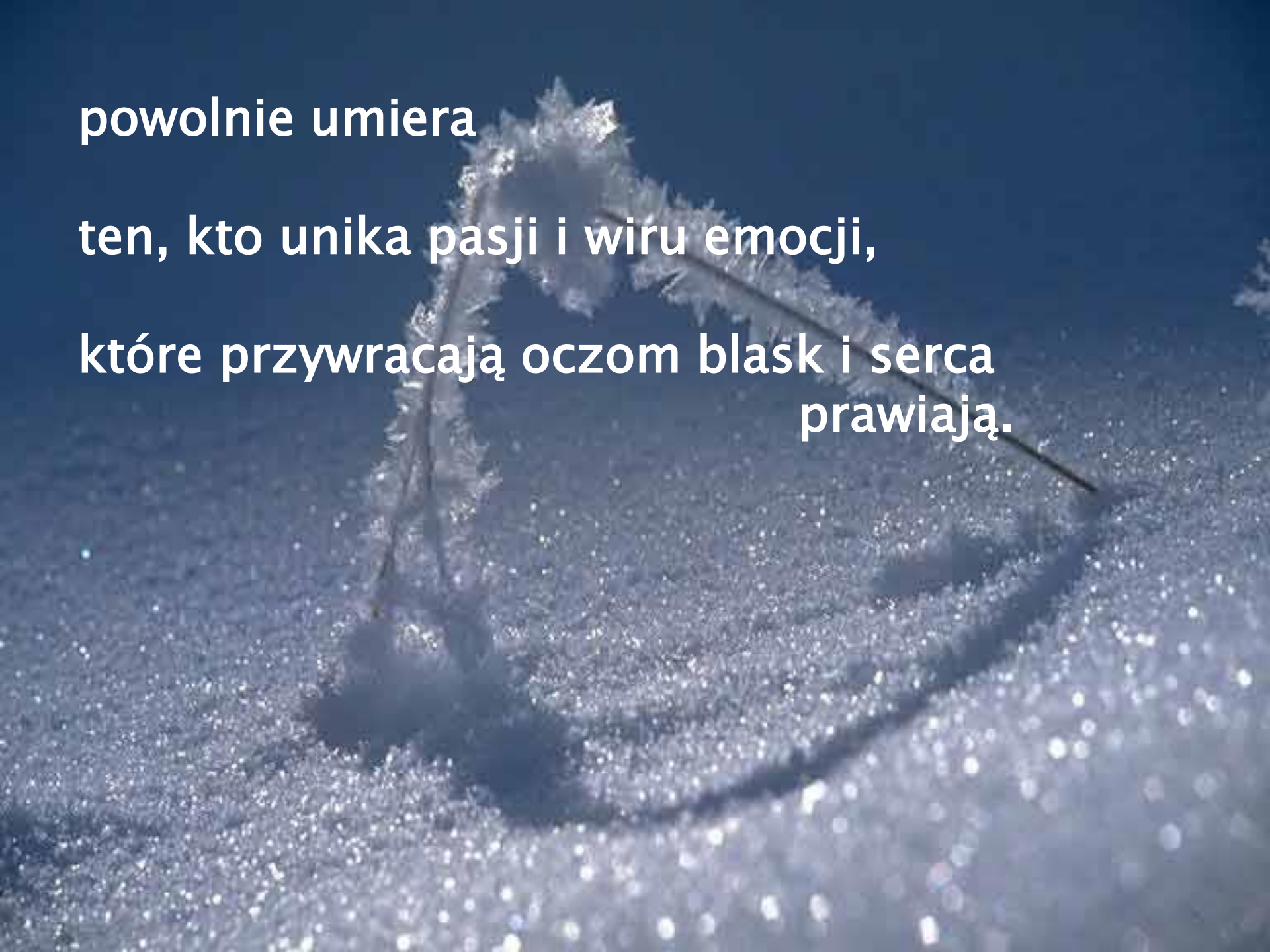
ten, kto nigdy nie zmienia koloru swojego ubioru,

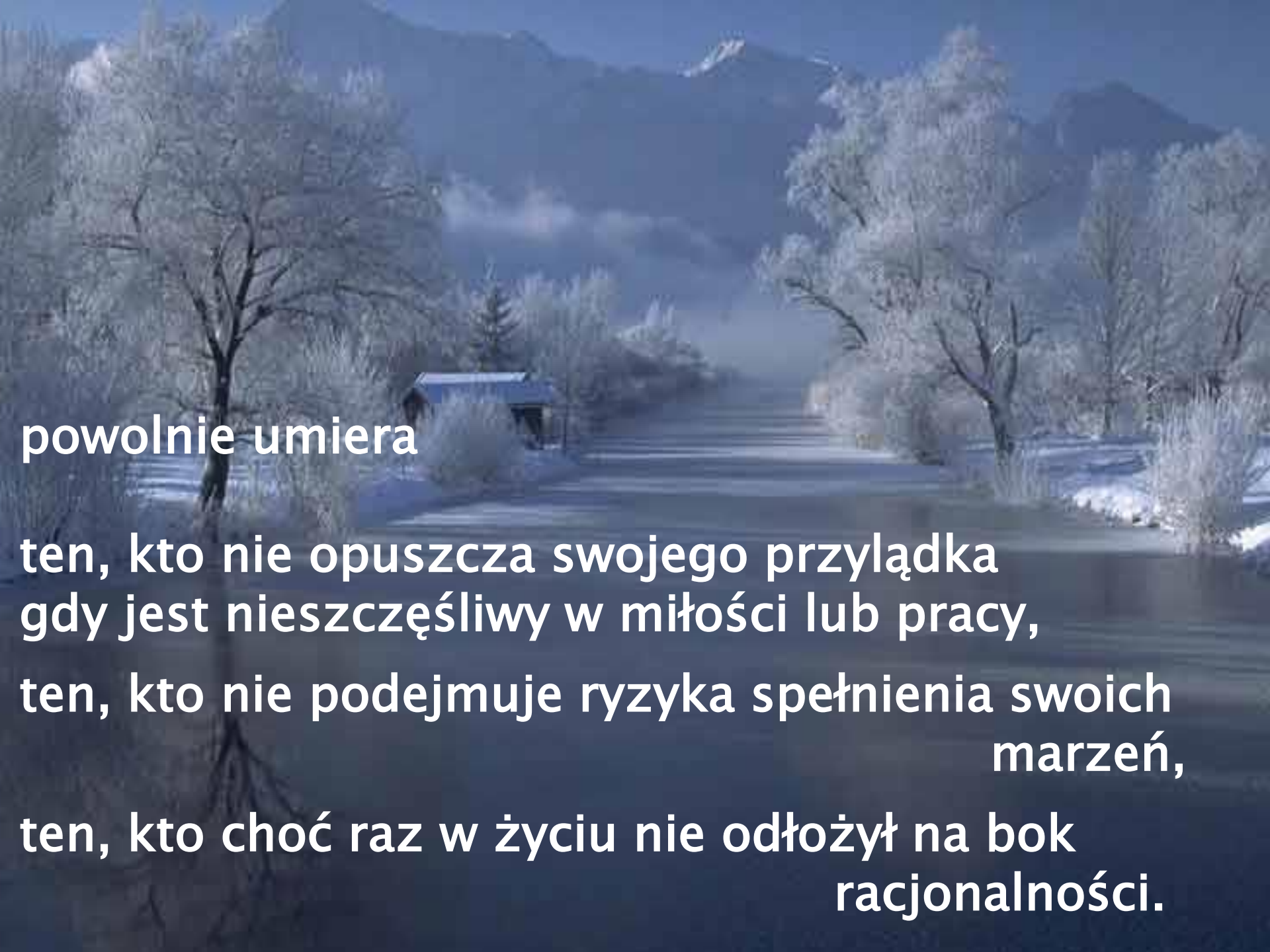
ten, kto nigdy nie porozmawia z nieznajomym.

powolnie umiera

ten, kto unika pasji i wiru emocji,

które przywracają oczom blask i serca
prawiają.





powolnie umiera

ten, kto nie opuszcza swojego przyłodka
gdy jest nieszczęśliwy w miłości lub pracy,
ten, kto nie podejmuje ryzyka spełnienia swoich
marzeń,
ten, kto choć raz w życiu nie odłożył na bok
racjonalności.

A scenic winter landscape featuring a snow-covered mountain slope. In the foreground, a person is walking away from the viewer on a wide, snowy path. To the left, there are several small, dark wooden houses with snow-laden roofs. The background shows a dense forest of evergreen trees under a clear blue sky. A bright sun is positioned in the upper right corner, creating a strong lens flare and casting long, soft shadows across the snow.

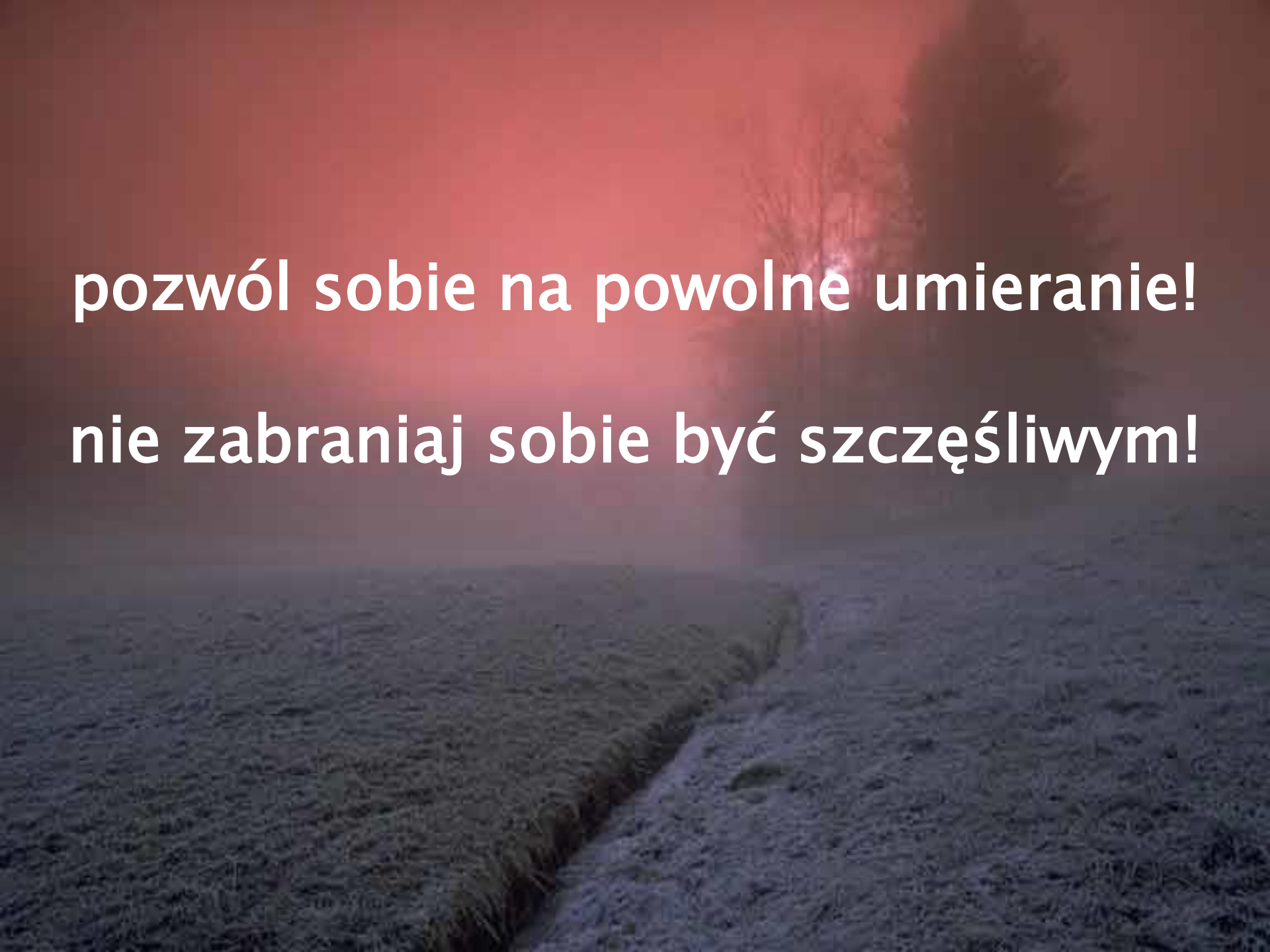
więc od dzisiaj zacznij żyć!



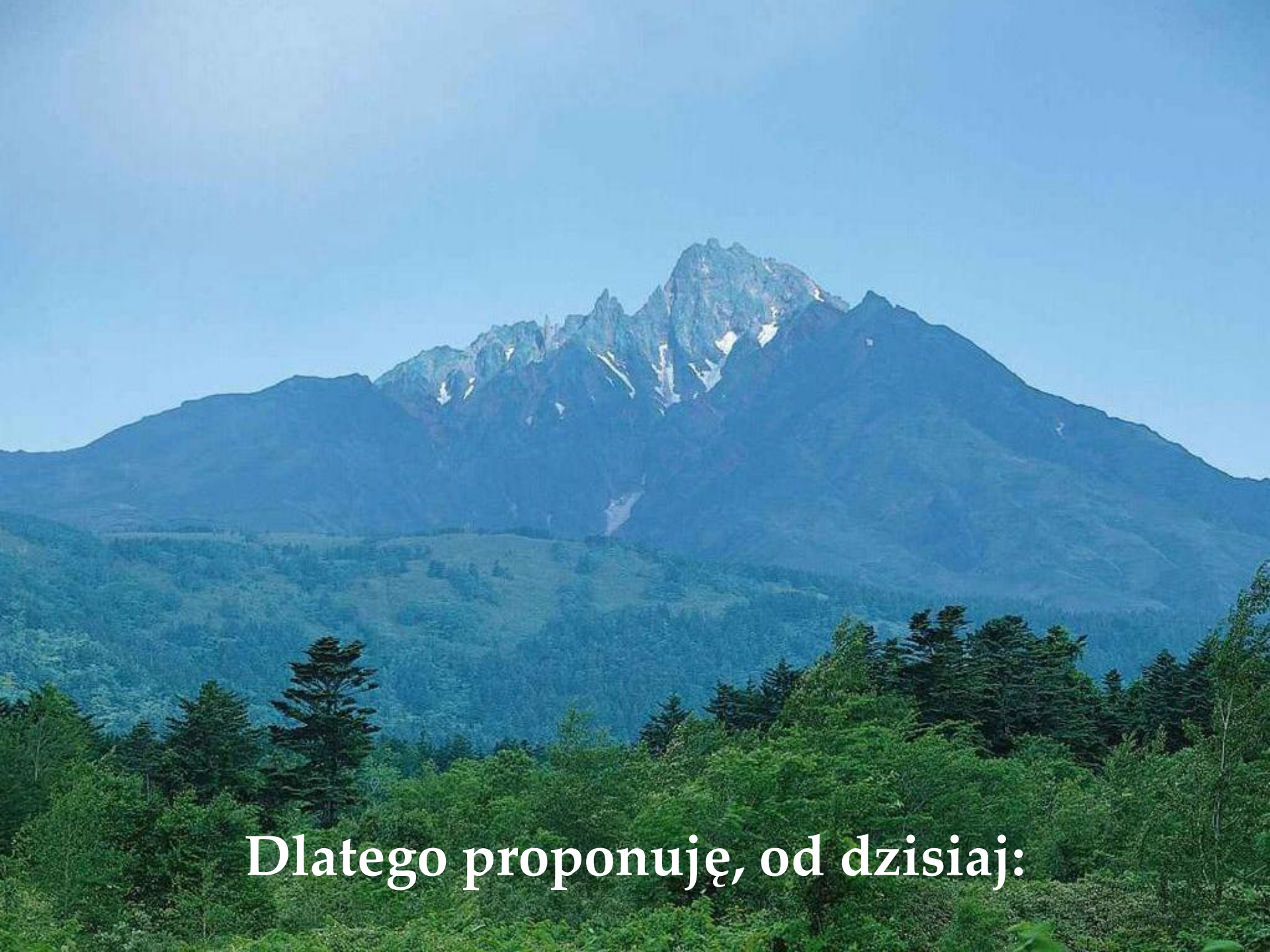
zaryzykuj siebie od dzisiaj!

zaczniј działać od zaraz!



The background image is a misty, foggy landscape. A path or road curves through the foreground, leading towards a line of trees in the distance. The sky is a deep, hazy red, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is somber and contemplative.

pozwól sobie na powolne umieranie!
nie zabraniaj sobie być szczęśliwym!

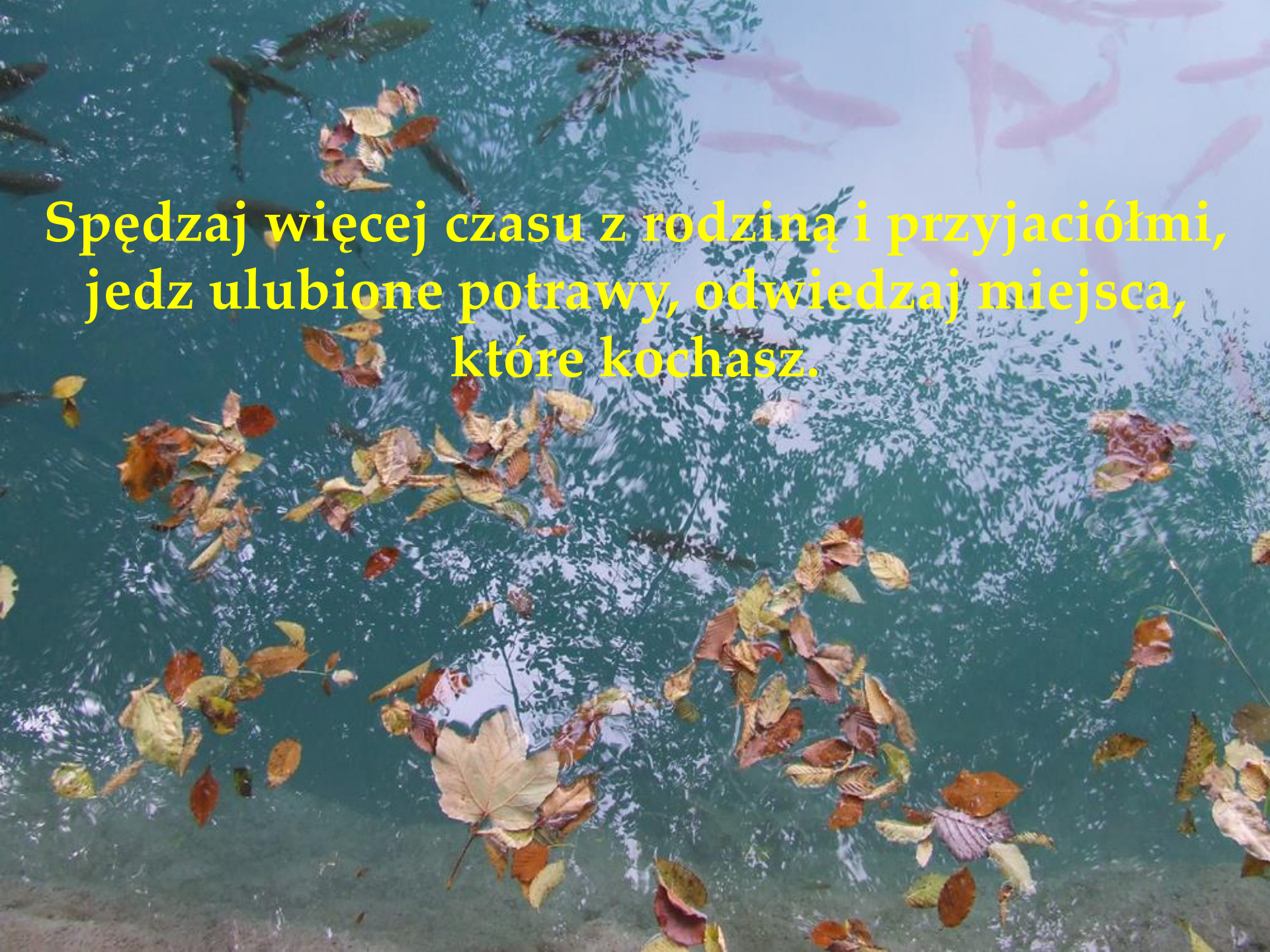


Dlatego proponuję, od dzisiaj:

A person in a light blue hooded jacket is walking away from the camera on a wide, sandy beach. The ocean is to the left, with waves breaking onto the shore. The sky is blue with scattered white clouds. The text is overlaid on the upper half of the image.

**Nie trzymaj niczego na wyjątkową okazję,
ponieważ każdy dzień jest tą wyjątkową
okazją.**

**Szukaj wiedzy, czytaj więcej, usiądź przed domem i
podziwiaj widoki, nie myśląc o swoich potrzebach.**

A photograph of a pond with many autumn leaves floating on the water's surface. The leaves are in various shades of yellow, orange, and brown. Several koi fish are visible in the water, some near the surface and others deeper. The water is a clear, light blue color. The text is overlaid on the upper half of the image.

Spędzaj więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi,
jedz ulubione potrawy, odwiedzaj miejsca,
które kochasz.

**Życie jest łańcuchem momentów przyjemności,
a nie tylko walką o przeżycie.**

Używaj kryształowych kieliszków.

**Nie zostawiaj swoich najlepszych perfum na lepszą
okazję. Używaj ich, kiedy tylko masz na to ochotę.**



Usuń ze swojego słownika takie wyrażenia jak:
"któregoś dnia" lub "kiedyś".

Napisz wreszcie list, który miałeś "kiedyś" napisać.

**Powiedz swojej rodzinie i przyjaciołom,
jak bardzo ich kochasz.**

**Nie odkładaj niczego, co przynosi uśmiech i
zadowolenie.**

**Każdy dzień, każda godzina, każda minuta jest
wyjątkowa.**

**I nie zdajesz sobie z tego sprawy,
dopóki nie będzie to Twoja ostatnia minuta.**

