

2. Październik – SZKOŁA DOBREGO MYŚLENIA

*Myśl dobrze o wszystkich - nie myśl źle o nikim.
Staraj się nawet w najgorszym dostrzec coś dobrego.*

/Sł. Boży STEFAN KARDYNAŁ WYSZYŃSKI,
ABC SPOŁECZNEJ KRUCJATY MIŁOŚCI/

- Co to znaczy *otworzyć się na człowieka?*
- Przyczyny zamknięcia się w sobie
- Dostrzec bliźniego
- Wydobyć się z ciemnicy siebie samego
- Mechanizmy osądzania innych
- Nauczyć się słuchania
- Pozytywne postrzeganie bliźniego
- Miłość i miłosierdzie we wzajemnych relacjach
- Zasady pozytywnego myślenia:
 - wolność od kłamstwa – priorytet prawdy lub milczenie
 - pokora wobec wad bliźniego – wyszukiwanie istniejącego dobra
 - ufność znosząca zamartwianie się – trudne wyzwania jako dar
 - wolność od nienawiści – miłość stylem życia bezinteresownej służby
 - unikanie osądzania – pokorny dystans wewnętrzny
 - unikanie szkalowania - poszanowanie dobrego imienia osób
 - opanowanie emocji – zło dobrem zwyciężaj
- Modlitwa o dar odkrycia własnej „belki w oku” - droga nawrócenia
- Odrzucenie grzechu a nie człowieka – „*trzciny nadłamanej nie łamie*”

Czytania:

Am 5,14 Szukajcie dobra, a nie zła, abyście żyli, a Pan Bóg będzie z wami.



Lk 23,39-43 Jeden ze złoczyńców rzekł... „Jezu, wspomnij na mnie, gdy przyjdiesz do swego królestwa.” Jezus mu odpowiedział: „Zaprawdę powiadam ci: dziś ze mną będziesz w raju.”

Lk 6,37-38 Nie sądzcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone. Dawajcie, a będzie wam dane; miarę dobrą, natłoczoną, utrzęsioną i opływającą wsypią w zanadza wasze. Odmierzają wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie.

Mt 7,3-5 Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a nie dostrzegasz belki we własnym oku? Albo jak możesz mówić swemu bratu: Pozwól, że usunę drzazgę z twego oka, podczas gdy belka tkwi w twoim oku? Obłudniku, usuń najpierw belkę ze swego oka, a wtedy przejrzyysz, ażeby usunąć drzazgę z oka twego brata.

Lk 6,43-45 Nie jest dobrym drzewem to, które wydaje zły owoc, ani złym drzewem to, które wydaje dobry owoc. Po owocu bowiem poznaje się każde drzewo; nie zrywa się fig z ciernia ani z krzaka jeżyny nie zbiera się winogron. Dobry człowiek z dobrego skarbcza swego serca wydobywa dobro, a zły człowiek ze złego skarbcza wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta.



2464 Ósme przykazanie zabrania fałszowania prawdy w relacjach z drugim człowiekiem. Ten przepis moralny wypływa z powołania Ludu świętego, by był świadkiem swojego Boga, który jest prawdą i chce prawdy. Wykroczenia przeciw prawdzie – przez słowa lub czyny – wyrażają odmowę zobowiązania się do prawości moralnej; są poważną niewiernością Bogu i w tym sensie podważają podstawy Przymierza.

2477 *Poszanowanie dobrego imienia osób* zabrania jakiegokolwiek niesprawiedliwego czynu lub słowa, które mogłyby wyrządzić im krzywdę (por. KPK, kan.220). Staje się winnym:

- *pochoptego sądu*, kto nawet milcząco uznaje za prawdziwą – bez dostatecznej podstawy – moralną wadę bliźniego;
- *obmowy*, kto bez obiektywnie ważnej przyczyny ujawnia wady i błędy drugiego człowieka osobom, które o tym nie wiedzą;
- *oszczerstwa*, kto przez wypowiedzi sprzeczne z prawdą szkodzi dobremu imieniu innych i daje okazję do fałszywych sądów na ich temat.

2478 W celu uniknięcia wydawania pochoptego sądu każdy powinien zatroszczyć się, by – w takiej mierze, w jakiej to możliwe – interpretować w pozytywnym sensie myśli, słowa i czyny swego bliźniego:

Każdy dobry chrześcijanin winien być bardziej skory do ocalenia wypowiedzi bliźniego niż do jej potępienia. A jeśli nie może jej ocalić, niech spyta go, jak on ją rozumie; a jeśli on rozumie ją źle, niech go poprawi z miłością; a jeśli to nie wystarcza, niech szuka wszelkich środków stosownych do tego, aby on, dobrze ją rozumiejąc, mógł się ocalić. (Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, 22)

Katechizm Kościoła Katolickiego, art. 2464, 2477, 2478, Pallottinum, Poznań 1994

Wybrane fragmenty z nauczania Prymasa:

PRZEZWYCIĘŻAĆ SAMEGO SIEBIE...

„Trzeba, Najmilsze Dzieci, wszędzie przewyciężać samego siebie, swoją małość, nędzę, niskość i umieć zwyciężać dobrem, jak zachęcał nas do tego św. Paweł. „Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.” W waszych domach, w mieszkaniach, szkołach, warsztatach pracy, biurach, urzędach, wszędzie, nie dajcie się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężajcie, „bo tak czyniąc” – mówi dalej Apostoł – „węgli żarzących nagromadzisz na głowę nieprzyjaciół.”

I doprawdy, gdy szybko weźmiemy satysfakcję, odwet, czujemy się bardziej upokorzeni, niż gdybyśmy pozwolili chwilowo triumfować złu.”

S. WYSZYŃSKI, *Miłość słowem i czynem*, Warszawa, 20 II 1966, w: Stefan Kardynał Wyszyński Prymas Polski, *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie. Antologia tekstów 1925-1981*, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2013, s. 500



WIDZIEĆ INNYCH - TO BYĆ W ŚWIATŁOŚCI

„**W**idzieć innych, to być w światłości. **Relacja nasza do innych wyraża się nie tyle w ontologicznym rozważaniu innego bytu, ile właśnie w postawie świadczenia mu dobra. Z uczynków poznaje się człowieka, z tego, co człowiek czyni nie sobie, ale innym. Z tego poznaje się jego dobroć i wartość. To jest właśnie „światłość świata”, którą Chrystus pragnie w nas widzieć, a którą rozpoznaje po uczynkach naszych dobrych. Wtedy nawiązuje się łączność z otoczeniem, a człowiek ujawnia, że jest istotą społeczną. Wydobywając się z siebie samego i nawiązując kontakt z innymi, wychodzi z ciemnicy, z własnego więzienia na wolność. To jest prawdziwa wewnętrzna radość i swoboda! To jest jakby duchowa przyprawa, którą porównawczej przenośni Chrystus nazywa „solą ziemi”: „Wy jesteście solą ziemi”.**”

S. WYSZYŃSKI, *W światłości*. Homilia podczas Mszy świętej, Choszczówka, 9 II 1975, w: Stefan Kardynał Wyszyński Prymas Polski, *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie. Antologia tekstów 1925-1981*, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2013, s. 820

WOŁANIE O ŚWIAT LUDZI MIŁUJĄCYCH

„**Ch**rystus ukazuje świat człowieka Bożego, ciągle jeszcze daleki, ale możliwy do urzeczywistnienia. Jeżeli Rodzina ludzka ma być uratowana, musi powstać nowy świat ludzi miłujących bezinteresownie, niespodziewających się nagrody czy pochwały od tych, którym dobrze czynili. Świat ludzi, którzy nawet wobec tych, co źle czynią, zachowują wielkoduszność – jak uczynił to Dawid wobec swego wroga – Saula.

Ten nowy świat ludzi miłujących, czyniących dobrze, przebaczących, nie odwołujących się do przemocy, gwałtu i siły, świat ludzi, którzy władzy nie zdobywają podstępem czy pogwałceniem innych ludzi – ciągle jest w drodze.”

S. WYSZYŃSKI, *Nie opuszczać rąk...* Setna rocznica założenia zgromadzeń zakonnych bezhabitowych, Zakroczym, 24 II 1974, w: Stefan Kardynał Wyszyński Prymas Polski, *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie. Antologia tekstów 1925-1981*, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2013, s. 805

OREŻE BOŻEJ MIŁOŚCI...

„**B**óg nas ukształtował jako ludzi rozumnych, wolnych i miłujących, którym może trudniej teraz dążyć do prawdy, trudniej miłować, dążyć do dobrego, bo te wszystkie nasze dążenia zostały zakłócone przez grzech. Jednakże człowiek może się przebijać poprzez swoje osobiste słabości, poprzez zakłócenia, do prawdy, wolności i miłości, bo są w nim elementy Bożej prawdy, Bożej miłości, i Bożego dobra.”

S. WYSZYŃSKI, *Konstytucja pastoralna o obecności Kościoła w świecie współczesnym*, Warszawa, bazylika archikatedralna Świętego Jana, 20 III 1966, w: Stefan Kardynał Wyszyński Prymas Polski, *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie. Antologia tekstów 1925-1981*, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2013, s. 506

NIE DAJ SIĘ ZWYCIĘŻYĆ ZŁU, ALE ZŁO DOBREM ZWYCIĘŻAJ

„**N**ie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.” Zwyciężaliście waszą dobrocią, sercem, miłością, uczynnością, służbą, ofiarnością, odwagą, poświęceniem dla braci. Zwyciężaliście dobrem wszelkie zło, które nieprzyjaźni ludzie chcieli tu naszym rodakom uczynić. W tym właśnie widzimy misterium krzyżującej się mocy dobra i nieprawości. Ostatecznie zwycięża dobro i miłość. To nas uczy na przyszłość, jak napelniać nasze życie osobiste, rodzinne, domowe, sąsiedzkie, narodowe, zawodowe, gospodarcze, polityczne, państwowe, duchem czynienia dobrze – „Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj.”

S. WYSZYŃSKI, *Lekcja obozów koncentracyjnych dla teraźniejszości i przyszłości*. Do kapłanów byłych więźniów obozów koncentracyjnych, Łódź, 23 V 1967, w: Stefan Kardynał Wyszyński Prymas Polski, *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie*. Antologia tekstów 1925-1981, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2013, s. 561

TRZEBA USUNĄĆ NIENAWIŚĆ Z SERCA

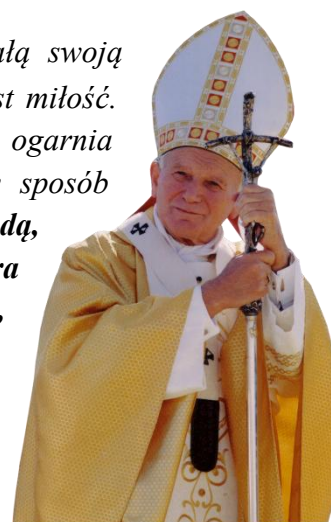
„**B**ędziemy zwalczać wśród siebie nienawiść społeczną! Będziemy starać się o opanowanie naszego języka i odruchów, o niwuschyznianie sporów, kłótni i walk wzajemnych, o wygaszanie ducha nieprzyjaźni. O, jak bardzo Ojczyźnie naszej i Kościołowi potrzebna jest głęboka, wewnętrzna zgoda i pokój! A któż to uczyni? Nikt jej nam nie przyniesie. **Nie wystarczy podpisywanie papierów, aby zniknęła nienawiść. Trzeba ją w swoim sercu dostrzec i stamtąd usunąć precz, aby nie było dla niej miejsca. Serce dane jest człowiekowi dla miłowania Boga i ludzi, bo każdy jest owocem Ojcowej miłości. Nie ma ani jednego człowieka, którego by Bóg nie miłował. Każdego z nas powołał do bytu z miłości. Dlatego też naszym zadaniem życiowym powinno być, abyśmy wszyscy społecznie, wzajemnie się miłowali.**”

S. WYSZYŃSKI, *Na progu Nawiedzenia Bogurodzicy w Gnieźnie. Uroczystość św. Wojciecha, Gniezno, 23 IV 1978*, w: Stefan Kardynał Wyszyński Prymas Polski, *Nauczanie o małżeństwie i rodzinie*. Antologia tekstów 1925-1981, Instytut Papieża Jana Pawła II, Warszawa 2013, s. 970

Śladami papieskiego nauczania

„3. (...) **J**ezus nade wszystko swoim postępowaniem, całą swoją działalnością objawiał, że w świecie, w którym żyjemy, obecna jest miłość. Jest to miłość czynna, miłość, która zwraca się do człowieka, ogarnia wszystko, co składa się na jego człowieczeństwo. Miłość ta w sposób szczególny daje o sobie znać w zetknięciu z cierpieniem, krzywdą, ubóstwem, w zetknięciu z całą historyczną „ludzką kondycją”, która na różne, sposoby ujawnia ograniczoność i słabość człowieka, zarówno fizyczną, jak i moralną. Właśnie ten sposób i zakres przejawiania się miłości nazywa się w języku biblijnym „**miłosierdziem**”. (...)

14. (...) Chrystus ukrzyżowany jest dla nas najwyższym wzorem, natchnieniem, wezwaniem. W oparciu o ten przejmujący wzór możemy z całą pokorą okazywać miłosierdzie drugim wiedząc, że on przyjmuje je jako



okazane sobie samemu (por. Mt 25, 35-40). W oparciu o ten wzór musimy też stale oczyszczać wszelkie nasze działania i wszelkie intencje działań, w których miłosierdzie bywa rozumiane i praktykowane w sposób jednostronny: jako dobro czynione drugim. **Tylko wówczas bowiem jest ono naprawdę aktem miłości miłosiernej, gdy świadcząc je, żywimy głębokie poczucie, iż równocześnie go doznajemy ze strony tych, którzy je od nas przyjmują.** Jeśli tej dwustronności, tej wzajemności brak, wówczas czyny nasze nie są jeszcze prawdziwymi aktami miłosierdzia. Wówczas nie dokonano się jeszcze w pełni to nawrócenie, którego drogę ukazał nam Chrystus swoim słowem i przykładem aż po krzyż; wówczas też nie uczestniczymy jeszcze całkowicie we wspólnym źródle miłości miłosiernej, które zostało nam przez Niego objawione.”

św. JAN PAWEŁ II, *Encyklika Dives in Misericordia*, p.3, p.14



„**P**an Jezus wskazuje nam na etapy (...), dzięki którym możemy osiągnąć ten cel: «Nie sądzcie, a nie będziecie sądzeni; nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni; odpuszczajcie, a będzie wam odpuszczone. Dawajcie, a będzie wam dane; miarą dobrą, natłoczoną, utrzesioną i opływającą wsypią w zanadrza wasze. Odmierzają wam bowiem taką miarą, jaką wy mierzycie» (Łk 6, 37-38). Mówi przede wszystkim, aby nie sądzić i by nie potępić. Jeśli nie chce się zostać osądzonym przez Boga, nie powinno się stawać sędzią swego brata. **Ludzie bowiem z ich osądem zatrzymują się zwykle na tym, co zewnętrzne, podczas gdy Bóg patrzy na to, co w środku.** Jakież zło czynią słowa, które są spowodowane uczuciami zazdrości i zawiści! Mówić źle o bracie, gdy jest nieobecny, jest równoznaczne przedstawieniu go w złym świetle, uszkodzeniu jego reputacji i pozostawieniu go na łaskę i niełaskę plotek. **Nie sądzić i nie potępić znaczy również, pozytywnie rzecz ujmując, umieć dostrzec dobro, które jest w każdej osobie i nie pozwolić na to, aby cierpiała ona z powodu naszego częściowego osądzenia i naszej zarozumiałej znajomości wszystkiego.** Ale to nie jest jeszcze wystarczające do wyrażenia miłosierdzia. **Jezus wzywa również do przebaczenia i do dawania.** Mamy być narzędziami miłosierdzia, ponieważ pierwsi otrzymaliśmy je od Boga. **Mamy być szczodrzy dla wszystkich,** wiedząc, że również Bóg wielkodusznie udziela nam swojej dobroci.”

(...) Otwórzmy nasze oczy, aby dostrzec biedę świata, rany tak wielu braci i siostr pozbawionych godności. Poczujmy się sprowokowani, słysząc ich wołanie o pomoc. Nasze ręce niech ścisną ich ręce, przyciągnijmy ich do siebie, aby poczuli ciepło naszej obecności, przyjaźni i braterstwa. Niech ich krzyk stanie się naszym, tak byśmy razem złamali barierę obojętności, która często króluje w sposób władczy, aby ukryć hipokryzję i egoizm.”

Ojciec Święty FRANCISZEK, *Bulla Misericordiae vultus*, Rzym, 11 kwietnia 2015 r.

Materiały dodatkowe:

ŚW. JAN PAWEŁ II, *Encyklika Dives in Misericordia*, Rzym, 30 listopada 1980
https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/encykliki/dives.html

OJCIEC ŚWIĘTY FRANCISZEK, *Bulla Misericordiae vultus*, Rzym, 11 kwietnia 2015
https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/franciszek_i/bulle/misericordiae-lev_11042015.html

KS. MARIAN RAJCHEL, *ABC miłości według Prymasa Tysiąclecia*, Wydawnictwo M, 2018

ANNA RASTAWICKA, *Spoleczna Krucjata Miłości, 50. rocznica ogłoszenia Listu Prymasa Polski Stefana Kardynała Wyszyńskiego na Wielki Post 1967*, Niedziela nr 10/2017, s. 18-19.
<https://www.niedziela.pl/artikul/129624/nd/Spoleczna-krucjata-milosci>

ANNA RASTAWICKA, *Ten zwycięża, kto miłuje*, Mt 5,14. Muzeum Jana Pawła II i Prymasa Wyszyńskiego, Warszawa 2019.

PAWEŁ ZUCHNIEWICZ, *ABC Prymasa Tysiąclecia*, <http://www.pawelzuchniewicz.pl/niedziela/385-abc-prymasa-tysiaclecia>

MEDYTACJA

Kroki indywidualnej pracy duchowej

„Wszystko zaczyna się od modlitwy. Jeśli nie będziemy prosić Boga o miłość, nie otrzymamy jej, a już na pewno nie będziemy mogli jej dawać.”

/św. Matka Teresa z Kalkuty/

1. Szkoła dobrego myślenia o każdym - wyrasta z czasu spędzonego na kolanach. Modlitwa jest stałym środowiskiem kształtowania pozytywnego zauważania bliźnich. Bez modlitwy nic nie przełamiemy w sobie... Żeby słuchać ludzi – trzeba najpierw wsłuchać się w głos Boga.
2. Żeby zacząć widzieć w bliźnim osobę – wsłuchaj się w jej problemy i radości. Nie moralizuj a bądź wsparciem... Zachowaj dyskrecję wobec powierzonych czyichś przeżyć. Ucz się dostrzec coś dobrego w tej osobie i jej zaufaniu.
3. Kieruj się zawsze prawdą a jeśli to nie jest możliwe – zachowaj milczenie.
4. Panuj nad emocjami we wzajemnej komunikacji – tak by nie upokorzyć swoimi poglądami, wiedzą i manipulacją swojego bliźniego.
5. Staraj się wzmacniać poczucie wartości drugiej osoby, zwłaszcza w chwilach jej upadków, decyzji o pojednaniu... Bądź osobą krytyczną wobec siebie, ale zawsze otwartą na wezwanie o pomoc lub prośbę o przebaczenie ze strony bliźniego.

*Miłość mi wszystko wyjaśniła,
Miłość wszystko rozwiązała -
dlatego uwielbiam tę Miłość,
gdziekolwiek by przebywała*

/Karol Wojtyła/