

CZYM JEST
TOLERANCJA,
CZEMU
SŁUŻY I JAKĄ
ROLĘ PEŁNI
W NASZYM
ŻYCIU?



**DANUTA
TERPIŁOWSKA**

Twórczyni Terapii Sercem
/ Terapii Miłością
tel.: 501 262 495
www.terapiasercem.pl

TOLERANCJA

Tolerancja to m.in. ocena. Wszelka ocena, która wypływa z naszych myśli bądź pada z naszych ust, stanowi potężną dawkę energii. Ta zaś płynie do ocenianej osoby. Jednak to nie koniec podróży wygenerowanej energii.

Jeżeli myślimy o kimś pozytywnie, pozytywna energia do nas wraca, gdy myślimy negatywnie – wraca negatywna. Słowa wypowiedziane zwiększają moc energii, którą produkujemy. Jak zatem ma się do tego doskonałego zjawiska tolerancja?

Tolerancja to zgoda na drugiego człowieka. Jeżeli wyrażamy zgodę na inność drugiego człowieka, dajemy tym samym zgodę na siebie. Zauważmy, że najczęściej ocena drugiego, szczególnie negatywna, bardzo często uza-

leżniona jest od naszego samopoczucia. Gdy jesteśmy w dobrym nastroju, stajemy się łaskawi w ocenie innych. Gdy mamy złe samopoczucie, poziom naszej tolerancji maleje.

Złe samopoczucie wynika z dwóch głównych powodów: choroby bądź poczucia braku – nie mówimy o niedostatku. Złe samopoczucie z powodu choroby powoduje rozdrażnienie lub pokorę wobec życia. Podobnie jest z niedostatkiem. Ludzie, którzy doświadczają niedostatku, rzadko przekładają taki stan na niezadowolenie czy złośliwość. Niedostatek bardzo często uczy pokory, a wraz z pokorą rośnie świadomość wartości życia. Jakże często ludzie żyjący skromnie mają świadomość istoty życia. Skupiają się

na tym, co daje radość istnienia, na tym, co daje im przyroda i miłość do siebie, do bliskich, do otoczenia. Niedostatek nie rozprasza nadmiarem. Nadmiar czasem, niestety, nam szkodzi. Niedostatek wyzwala marzenia, a one wzbogacają naszą duszę. Taki zaś stan uwalnia tolerancję.

Nietolerancję wywołają najczęściej negatywne uczucia, takie jak złość, nienawiść, zazdrość. To emocje, których powinniśmy się wystrzegać dla własnego dobra. Bywa, że wspomniana pokora z powodu niedostatku (nie mylić z ubóstwem niszczącym ludzką godność) nie wyzwala takich silnych emocji jak stan posiadania wielu darów. Zauważmy, że ci, którzy mają wiele, chcą jeszcze więcej, nie bacząc na koszty. Nie bez kozery mówi się, że apetyt rośnie w miarę jedzenia.

Tolerancja to nie tylko zgoda na drugiego człowieka, to przede wszystkim zgoda na samego siebie. Jeżeli kochamy i akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy, rzadko mamy problem z zaakceptowaniem szeroko pojętej inności. Jeśli nie kochamy i nie akceptujemy siebie, jak możemy zaakceptować innych? Irytują nas. Dlaczego? Otóż dlatego, że ci, którzy nas denerwują, nie wiedząc czasami dlaczego, są naszymi lustrami. Najczęściej to, co drażni nas u innych, jest w nas. Warto zatem spojrzeć na nasze reakcje pod takim właśnie kątem i zapytać siebie, o co tak naprawdę nam chodzi i gdzie jest prawdziwy powód naszej nietolerancji. To doskonały sposób, by poznać swoje wnętrze. Zwróćmy uwagę na tych, którzy ciągle narzekają i krytycznie mówią o innych, nierzadko z błahych powodów. Czy w ich ocenie nie kryje się własny ból – nie zawsze świadomy lub głęboko skrywany?

Nietolerancja nie jest problemem osoby nietolerowanej. Nietolerancja to problem tego, który nie toleruje. To my, nietolerujący, mamy okazję zobaczyć w sobie tę część nas, której nie akceptujemy. Dlaczego nie tolerujemy? Bo nie kochamy. Gdy kochamy siebie,

kochamy innych, albowiem inni to też my. Wszyscy stanowimy JEDNOŚĆ. Wszyscy stanowimy ludność jednej ziemi. To tak jak w rodzinie – wszyscy jesteśmy jedną rodziną.

Skoro tak, po co zazdrościć? Przy takiej świadomości przestaje mieć znaczenie fakt, że on/ona ma, a ja nie mam. Cieszymy się, jeżeli on/ona ma, i czujemy się, jakbyśmy tę upragnioną rzecz, stanowisko, władzę, awans również mieli, gdyż on i ona to też ja, wszyscy bowiem stanowimy jedno. To dobra, praktyczna filozofia – nie ma znaczenia, kto co ma. Radujmy się tym, że ktoś ma piękny dom, udane dzieci, luksusowy samochód, i poczujemy, jakbyśmy również to mieli, bo i tak stanowimy jedno. Zazdrość sprawia, że blokujemy energetycznie dopływ darów do nas samych. Radość ze stanu posiadania u innych automatycznie otwiera nas na posiadanie,

Tolerancja to nie tylko zgoda na drugiego człowieka, to przede wszystkim zgoda na samego siebie. Jeżeli kochamy i akceptujemy siebie takimi, jakimi jesteśmy, rzadko mamy problem z zaakceptowaniem szeroko pojętej inności.

ale posiadanie tego, czego naprawdę potrzebujemy do naszego rozwoju, a nie z powodu chciejstwa. Nie mylmy chciejstwa z faktycznymi potrzebami.

Gdy poszerzymy świadomość i poznamy nasze istotne potrzeby, które z głębi duszy wcale nie są takie wielkie, łatwiej poradzimy sobie z tolerancją. Zgoda na siebie i na drugiego człowieka przestanie być problemem. Zgódźmy się zatem na siebie i skupmy się na sobie, a zobaczymy, jak jesteśmy wspaniali i jak wiele niedostrzeżonych dotychczas darów w sobie nosimy. Dlaczego niedostrzeżonych? Koncentrując się na krytykowaniu innych, uciekaliśmy od siebie. A dlacze-

go uciekamy od siebie? I tu długa lista: ponieważ siebie nie lubimy, nie akceptujemy, nie kochamy, nie szanujemy, nie doceniamy – i to właśnie najczęściej przenosimy na innych, i tego od innych oczekujemy.

Czas zacząć myśleć pozytywnie. Negatywne myślenie o sobie i o innych jest najczęstszą przyczyną chorób, a w dalszej kolejności – wojen. Ludzie życzliwi sobie i światu akceptują siebie takimi, jakimi są.

Zacznijmy szanować i doceniać siebie oraz swoje dary, albowiem każdy rodzi się wspaniały i doskonały z całym bogactwem czystego serca. Problem w tym, że my, dorośli, krok po kroku odbieramy nasze dzieci z bogactwa, jakim jest bezwarunkowa miłość, bezwarunkowa radość życia i pełna akceptacja otaczającego nasze dzieci świata. To my, dorośli, uczymy dzieci stanu braków i niedoskonało-

ści. To my uczymy dzieci, że ktoś jest „be” albo ma to, czego my nie mamy, a powinniśmy mieć. Ale też my, dorośli, możemy z takiego podejścia do rzeczywistości zrezygnować i pozwolić sobie i swoim dzieciom radować się tym, co jest: wolnością myślenia i działania, wolnością potrzeb naszych serc, które zawsze, ale to zawsze łączą się z miłością – a ta nigdy nie chce źle. Tylko miłość toleruje, akceptuje i raduje się każdą istotą na ziemi: i matką, i ojcem, i bratem, i siostrą, sąsiadem i przechodniem na ulicy z samego faktu istnienia, albowiem wie, że wszyscy stanowimy JEDNO.

Danuta Terpiłowska