

## **LĘK – najgroźniejszy wirus naszych czasów.**

Niezależnie od tego, w jakich okolicznościach żyjemy, spotykają nas różne sytuacje. W jakości życia nie jest istotne, co spotykamy na swojej drodze, ale to, w jaki sposób się z tym obchodzimy.

Żyjemy w czasach, w których większość z nas żyje tym, czego się dowie z mediów. Tak bardzo jesteśmy przyzwyczajeni do ufania zewnętrznym opiniom, że straciliśmy już prawie całkiem zdolność do samodzielnego myślenia i wyciągania wniosków. Odeszliśmy od siebie i zaufania temu, co mówią fakty, które oglądamy wokół. Nie szukamy ani rzeczowej informacji, ani też nie weryfikujemy tego, co słyszymy. Nie szukamy opinii fachowców, nie sprawdzamy jak jest naprawdę. Nie interesuje nas dociekanie, o co chodzi. Ulegamy zbiorowym tendencjom w każdej sprawie. Od tego, co jest zdrowe, a co szkodliwe, poprzez to, jak mamy żyć i jak wyglądać, czego się uczyć - wszędzie szukamy zewnętrznych wzorców.

Od kilkudziesięciu lat żyjemy w dobrobycie materialnym i społecznym, w pokoju i demokratycznym porządku. Niewielu z nas to docenia, cieszy się tym, co jest. Korzystamy z dostępu do dóbr całego świata, możemy podróżować i cieszyć się życiem.. Nie potrafimy DOCENIAĆ. Słabo nam idzie zainteresowanie czymś szerszym niż doraźnie korzyści i pęd za bliżej nieokreślonym nie wiedzieć czym....

Życie współczesnego człowieka to w przewadze za dużo, za szybko, ciągle w niedoczasie. Ponieważ w tym wyścigu, jak mówi Andrzej Mleczko „nie ma mety”, więc w naszych sercach jest przede wszystkim niedostatek. Niedostatek, a w uczuciach zmęczenie, frustracja i lęk. LĘK - najgroźniejszy wirus w człowieku. Jeśli mu się poddamy wydobędzie z nas najniższe instynkty i destrukcję. Spowoduje, że stracimy orientację w realiach i pogrzążymy się w chaosie, podatni na manipulacje i nieprzewidywalne zachowania. Sprowadzimy siebie i nasze życie do biologicznych instynktów.

Każdy, choćby najmniejszy krok zrobiony w kierunku do siebie i kontaktu z naszym prawdziwym, wewnętrznym „ja” jest naszą nadzieją na poczucie bezpieczeństwa. Bezpieczeństwa, którego wszyscy jesteśmy częścią. Wszyscy je mamy, wszyscy nim jesteśmy. Czy zechcemy choć na chwilę odłączyć się od zewnętrznego zgiełku i doświadczyć spokoju, tego głębokiego, zawsze obecnego, zgubionego po drodze w nieprzytomnym poddawaniu się zewnętrznym bodźcom? Tam, w głębi nas samych, zawsze jesteśmy bezpieczni i znajdziemy wszystkie ważne odpowiedzi. Odpowiedzi odnalezione w ciszy wolnej od medialnego szumu i generowania ekstremalnych emocji.

Stwórzmy taki zwyczaj, każdego dnia, krótką chwilę kontaktu z istotą naszego istnienia: cichym, mądrym przewodnikiem. Zaprośmy naszych bliskich i dalszych znajomych do współdzielenia tego zwyczaju. Możemy tworzyć nie tylko panikę, ale i dobre rzeczy. Wiele zależy od tego, co w WEWNĄTRZ NAS SAMYCH, pamiętajmy o tym i dbajmy o największą wartość w nas samych – CISZĘ.

Autor: Jolanta Toporowicz

