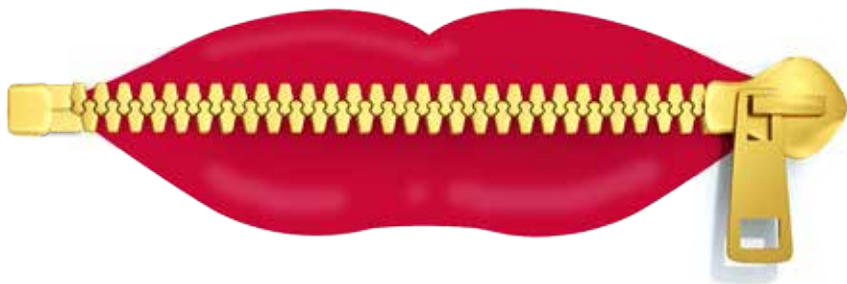


K A R E N E H M A N

**PRZESTAŃ  
PAPLAĆ  
ZACZNIJ  
MÓWIĆ**



**BIBLIJNE ZASADY**

Co mówić, jak mówić,  
a kiedy nie mówić nic

TYTUŁ ORYGINAŁU

*Keep it shut: what to say, how to say it, and when to say nothing at all*

Copyright © 2015 by Karen Ehman

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. All rights reserved

REDAKTOR PROWADZĄCY

*Joanna Ciepińska*

TŁUMACZENIE

*Piotr Musiewicz*

KOREKTA

*Marek Chadziński*  
*Agata Pindel-Witek*

ZDJĘCIE NA OKŁADCE

*The Zondervan Corporation L.L.C.*

PROJEKT OKŁADKI, SKŁAD

*Łukasz Sobczyk*

Cytaty biblijne – jeśli nie zaznaczono inaczej – pochodzą z:  
Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Biblia Tysiąclecia,  
Pallottinum, Poznań 2003, wyd. IV, internetowe, [www.biblia.deon.pl](http://www.biblia.deon.pl).

ISBN 978-83-65393-04-3

© 2015 Gloria24.pl  
ul. Dąbrowskiego 16  
30-532 Kraków  
tel./fax 12 411 08 66  
e-mail: [pomoc@gloria24.pl](mailto:pomoc@gloria24.pl)  
[www.gloria24.pl](http://www.gloria24.pl)

*Książka ta, napisana w zabawny i szczerzy sposób, stawia czoło, z biblijnego punktu widzenia, niełatwym problemom plotkowania, obgadywania, wypowiedania prawdy w miłości oraz mocy naszych słów. Moja przyjaciółka Karen Ehman wypowiada na jej kartach wszystko, co potrzeba, aby trzymać język za zębami.*

**Lysa TerKeurst**, autorka bestselleru  
„New York Timesa” – *The Best Yes*,  
przewodnicząca *Proverbs 31 Ministries*

*Słowa stanowią najpotężniejszą broń, jaką posiadamy. Mając zdolność natychmiastowej zmiany czyjejs życiowej ścieżki, mogą stać się ostrym mieczem, ale i kojącym balsamem. Chciałabym, żeby wszyscy moi obserwatorzy w mediach społecznościowych razem ze mną przeczytali tę książkę.*

**Candace Cameron Bure**, aktorka,  
producent filmowy, autorka bestselleru „New York Timesa”,  
finalistka osiemnastej edycji amerykańskiego *Tańca z gwiazdami*

*Jako absolwentka Szkoły Komunikacji Najpierw Mów a Potem Myśl podpisuję się pod każdym słowem napisanym w książce Przestań paplać, zacznij mówić. Zamiast zalecać pójście do kąta i zaprzestanie gadania, Karen ukazuje, w jaki sposób możemy z mocą używać słów dla Boga i dla dobra innych.*

**Kathi Lipp**, autorka *The Husband Project*  
i *The Cure for the Perfect Life*



*Otwierała usta dla dobra innych i dla Pana.  
Brakuje mi jej zaraźliwego uśmiechu  
i radosnego usposobienia. Każdego dnia.*

Książkę tę dedykuję mojej bratowej,  
Thais Ehman VanGinhoven  
(3.02.1955 – 29.10.2014)



# 1.

## Od iskry do pożaru.

### Okropna moc języka

*Życie i śmierć są w mocy języka,  
jak kto go lubi używać,  
taki spożyje zeń owoc  
(Prz 18,21).*

**S**iedząc samotnie przy narożnym stoliku szarej, sterylnej, czystej stołówki gimnazjalnej, bawiłam się groszkiem i marchewkami na tacy obiadowej koloru musztardowego. Nie zajęłam mojego zwyczajowego miejsca na przedzie stołówki. W tym czasie, pod koniec lat siedemdziesiątych dwudziestego wieku, w owej szkole, usytuowanej na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych, przywilej ten zarezerwowany był bowiem wyłącznie dla członków jednej, popularnej grupy.

Och, jakże inaczej miały się sprawy jeszcze tydzień wcześniej! Dostępowałam wówczas szczytu przesiadywania przy tym „cool stoliku” i mogłam jeść obiad przy kawałku metalu pokrytego plastikiem, który należał do najbardziej upragnionych miejsc w szkole. Mogłam... dopóki nie stało się „to”, czyli nie wykluczono mnie z tej popularnej grupy. Skutkiem banicji

była konieczność zasiadania przy zwyczajnym stoliku, na podobieństwo całej reszty mojego (najstarszego) rocznika.

Mimo iż nie podnosiłam wzroku znad tacy, czułam, że gapi się na mnie cała klika nastolatków. Wyobrażałam sobie, co o mnie wygadawali.

Jak mogłam dopuścić do takiej tragedii? Jak to się stało, że przestałam być jedną z najpopularniejszych nastolatek, a zaczęłam panicznie bać się szkoły? Szczególnie pory lunchu, kiedy na stołówce zjawiała się cała szkolna śmietanka towarzysko-kulturalna. Dlaczego?

Z powodu moich słów.

Do takiej sytuacji doprowadziły moje słowa. Tydzień wcześniej przebywałam z grupą chłopaków należących do naszej najpopularniejszej paczki. Jako że byłam reporterem sportowym szkolnej gazetki, rozmawialiśmy i żartowaliśmy o ostatnich derbach koszykarskich wygranych przez naszą szkolną drużynę. Szybko jednak rozmowa zeszła na zwyczajowy temat szkolny: które dziewczyny podobają się którym chłopakom, a które chłopaki którym dziewczynom. Jako że zbliżała się roczna zimowa potańcówka, temat był szczególnie gorący.

Pewien chłopak rozważał zaproszenie na tę imprezę jednej z moich koleżanek – nazwę ją Janet. Wiedziałam, że Janet lubiła tego chłopaka, ale znałam też pewien jej sekret. Nie dotyczył on niczego poważnego czy skandalicznego, niewątpliwie był jednak zawstydzający. Otóż, na ostatniej jesiennej potańcówce, gdy opiekunowie nie patrzyli, Janet pod trybunami skradła pocałunek innemu chłopakowi z naszej klasy. Był on moim dobrym kolegą i w zaufaniu przekazał mi swoje zdanie na temat tego pocałunku: według niego Janet całowała jak ryba!

Oczywiście powierzonego mi sekretu nie powinnam była wykorzystywać przeciwko mojej przyjaciółce. Ponieważ jednak uwielbiałam zwracać na siebie uwagę chłopaków z mojej



klasy (a ten, który chciał zabrać Janet na imprezę, szczególnie mi się podobał, choć nikt o tym nie wiedział), sekretu nie dochowałam. Powiedziałam im: „Hmm... może zainteresuje was pewna sprawa. Otóż, wiecie, Bill Warner mówi, że Janet całuje jak ryba”.

Słyszając te słowa, cała grupa chłopaków zaczęła pokładać się ze śmiechu. Zakładałam, że reakcja ta oznaczała, iż Janet nie otrzyma zaproszenia na zimową potańcówkę, a także, że nie dotrą do niej tajne informacje, które właśnie puściłam w obieg. Jakże się myliłam! Ujawnione przeze mnie wieści zamiast odstraszyć kolegów od tańczenia z Janet, spowodowały, że chłopak, który rozważał zaproszenie jej na potańcówkę, przekazał jej wszystko, co o niej powiedziałam. Ostatecznie też ją zaprosił!

Opisać Janet jako zasmuconą to o wiele za mało. Była sina ze złości! Zwołała wszystkie popularne dziewczyny, które zaczęły z niedowierzaniem potrząsać głowami, falując w powietrzu bujnymi grzywkami w stylu Farry Fawcett i wyrażając przerażenie na wieść, że przyjaciółka mogła zrobić coś tak straszego przyjaciółce. Szkolnemu tłumowi zajęcie stanowiska i podjęcie działania nie zabrało dużo czasu. Wykluczyli mnie z popularnej grupy. Nie mogłam już siedzieć przy ich stole, zajmować przy nich miejsca na trybunach w czasie wydarzeń sportowych ani nawet siedzieć w ich pobliżu na lekcjach. Po raz pierwszy, odkąd chodziłam do szkoły, a chodziłam od dziewięciu lat, paraliżował mnie strach przed pójściem do niej. W czasie przerw snułam się samotnie po szkolnych korytarzach, a gdy wracałam do domu, żadna z koleżanek już do mnie nie dzwoniła, aby zwyczajnie pogadać.

Znalezienie nowej grupy koleżeńskiej w połowie ostatniego roku gimnazjum graniczy z cudem. Wszystkie kliki są już uformowane, a przyjaźnie dawno zawarte. Wszystko wskazywało

na to, że nigdzie nie było już miejsca dla wyrzutka z elitarnej grupy. Jediną ulgę w cierpieniu przynosiła mi grupka trzech dziewczyn, które przyjęły mnie do siebie, pozwalając siedzieć z nimi przy lunchu. Samotne weekendy pozostawały jednak męczarnią.

Żadna z byłych koleżanek nie zapraszała mnie już po szkole na kilka godzin do siebie. Nie było żadnych zaproszeń od grup jeżdżących na rolkach. Żadnych zaproszeń, żeby przeno-cować u kogoś z piątku na sobotę, powłóczyć się po galeriach czy pójść na popołudniowe przedstawienie albo do kawiarni. Wszystkie uroki bycia trzynastolatką przysły.

Pozostała część roku była dla mnie okropna i bardzo cieszyłam się, kiedy nadeszły wakacje. Na szczęście w kolejnym roku rozpoczynałam szkołę średnią, miałam być w nowym budynku i w nowej klasie. Miałam nadzieję, że oznacza to, iż będę mogła znaleźć nową grupę przyjaciół i na nowo cieszyć się z bycia nastolatką. Modliłam się o to.

Niekiedy wracam myślami do owego ostatniego, feralnego roku w gimnazjum. Rozmyślałam, jak to się stało, że moja decyzja o wypowiedzeniu czegoś doprowadziła mnie do tak przygnębiającego stanu. To, co wtedy przekazałam, nie było kłamstwem, Bill Warner tak właśnie powiedział: „Janet całow-ała jak ryba”. Moja decyzja, aby powtórzyć jego słowa, okaza-ła się jednak fatalna w skutkach, a dodatkowo pogrążył mnie jeszcze Bill, który wyparł się swoich wcześniejszych słów (było to na długo przed upowszechnieniem się telefonów komórko-wych, więc nie mogłam nagrać jego słów lub wiadomości jako ewentualnego późniejszego dowodu)!

Mój mały szkolny dramat dał mi jedną ważną lekcję: *nasze słowa mają wielką moc i konsekwencje*.

Bez względu na to, czy będzie to ciąg słów wykrzyczany w złości w szczytowym punkcie małżeńskiej sprzeczki, słowa

polityka, który w celu zdobycia poparcia decyduje się na kłamstwo, czy też słowa nastolatki próbującej zaimponować grupie chłopaków – nasze słowa mają wielką moc i konsekwencje.

## Potrzeba tylko iskry...

„Potrzeba tylko iskry do rozniecenia ognia...”. Tak rozpoczyna się popularna uwielbieniowa piosenka obozowa, którą dorastając, śpiewałam z grupą rówieśniczą. Każdej nocy siadaliśmy wokół ogniska, wpatrując się jego w migocące płomienie, a ktoś intonował ten znany refren. Jeden po drugim wszyscy dołączali się do niego, ogłaszając, że iskry mają moc rozniecenia ognia, aż wszystkie głosy śpiewały w jedno, głośno oddając Panu chwałę.

Nasze słowa bardzo przypominają iskry. Z początku są czymś małym, ale mogą rozniecić pożar doprowadzający do zniszczenia. Pierwszym, który zauważył tę analogię, był autor Listu św. Jakuba piszący: „Tak samo język, mimo że jest małym członkiem, ma powód do wielkich przechwałek. Oto mały ogień, a jak wielki las podpala. Tak i język jest ogniem, sferą nieprawości. Język jest wśród wszystkich naszych członków tym, co bezcześci całe ciało i sam trawiony ogniem piekielnym rozpala krąg życia” (Jk 3,5-6).

Tak, to, co w punkcie wyjścia jest małą iskrą, może bardzo szybko nabrać impetu i stać się buchającym płomieniem.

Początkiem lata 2013 roku leciałam na nagranie programu radiowego do Colorado Springs. Byłam tam już kilka razy i zawsze chętnie tam się wybieram. Mimo iż lot nie należy do krótkich, lądowanie w Colorado zapiera dech w piersiach. Serce mi podskakuje, gdy patrzę na góry, przepastne połacie zieleni i naturalne formacje skalne.

Tamto lądowanie było jednak inne niż wszystkie. Zaledwie kilka dni wcześniej koło Colorado Springs wybuchł ogromny ogień, a teraz – nazwany Pożarem Czarnego Lasu – szalał wszędzie wokół. Widziałam wielki dym, będąc jeszcze daleko od Colorado. Wkrótce zobaczyłam szerniałe, zwęglone pozostałości tego, co kiedyś było wspaniałym listowiem.

Jeden z moich kolegów stracił dom. Inni znajomi prosili na Facebooku o modlitwy za krewnych i przyjaciół dotkniętych w jakiś sposób pożarem. Kiedy było już po wszystkim, okazało się, że domy straciło 486 osób, a życie – dwie. Pożar Czarnego Lasu uznano za najbardziej dewastujący ogień w historii stanu Colorado. Zdjęcia, jakie widziałam w mediach społecznościowych, były istotnie przerażające. W sumie spłonęło ponad 57 km<sup>2</sup> lasu, a szkody oszacowano na co najmniej 85 milionów dolarów.

Jak zaczęło się to nieszczęście? Otóż, w stanie Colorado nastąpiła rekordowo wysoka temperatura powietrza, w związku z czym Państwowa Służba Meteorologiczna wywiesiła czerwoną flagę ostrzegawczą. Wczesnym popołudniem 11 czerwca pewien człowiek doniósł o obecności niewielkiego ognia – tak małego, że objął wszystkie płomienie na zdjęciu zrobionym telefonem komórkowym. Rekordowej temperaturze towarzyszyły jednak silne wiatry, które bardzo szybko podsyciły i rozniosły płomienie na obszar prawie połowy km<sup>2</sup>. Wkrótce płonął już obszar 4 km<sup>2</sup> – i tak dalej.

Święty Jakub wybrał bardzo odpowiednią analogię, porównując niewypowiedziane zniszczenia, które mogą być spowodowane szybkim rozprzestrzenianiem się naszych słów, do ognia. Nic więc dziwnego, że Biblia ostrzega nas, aby szczególnie uważać na słowa – są one istotnie zapalne!

## Bezczeszczący i nieokiełznany

Fragment Listu św. Jakuba mówi także o tym, w jaki sposób język może zbzcześcić całe nasze ciało. Przekonuję się o tym dobitnie, ilekroć tylko pragnę cofnąć wypowiedziane przeze mnie słowa, a ze mną przeżywa to całe moje ciało. Mój umysł tonie w żalu. Serce bije jak szalone. Ze stresu i zamartwiania się tym, co następnie się wydarzy, kurczy mi się żołądek. Drżą mi palce i nie potrafię się skoncentrować. Rozważając, co mogę zrobić, aby wydostać się z bagna, w którym się znalazłam, stopy niekiedy same zaczynają iść do przodu.

Jeśli poczytamy dalej List św. Jakuba, odkryjemy stwierdzenie, że języka nie sposób ujarzmić ani okiełznać (zob. Jk 3,7-8). Każde stworzenie – gada, ptaka czy inne zwierzę – można ujarzmić, ale nie język. Wyobraźcie sobie gigantyczny cyrk pełen najróżniejszych stworzeń: tańczących niedźwiedzi, skaczących koni czy drapieżnych przedstawicieli kotowatych – wszystkie one podskakują na linach i prezentują wyuczone triki, w miarę jak ich treserzy dają ku temu komendy. Daleko w kącie stoi budka z zaciągniętą zasłoną, na której wisi znak „Absolutnie nie do okiełznania”. Nagle, w strategicznym momencie spektakularnego show, prowadzący ucisza publiczność, aby pokazać bestię, która nikomu nie będzie się kłaniać. Podnosi kurtynę przykrywającą tajemniczą budkę i oto oczom zebranych ukazuje się siedząca kobieta w najlepsze gadająca przez telefon komórkowy!

Naszym językiem przeklinamy mężczyzn i kobiety stworzonych przez Boga na Jego obraz i podobieństwo. Innym razem oddajemy nim cześć Bogu. Z naszych ust wypływają więc zarówno słowa chwały, jak i złorzeczenia, aczkolwiek, jak czytamy w Nowym Testamencie, tak być nie powinno! Święty Jakub uczy nas, że z jednego źródła nie może wytryskiwać woda słodka i gorzka. Podobnie nie może rodzić oliwek drzewo

figowe, a winna latorośl zdecydować, że zamiast gron rodzic będzie morze fig. Nie może też słońce źródło dawać słodkiej wody (zob. Jk 3,9-12). Jaka z tego lekcja? Z naszych ust nie powinny wychodzić zarazem słowa dobre i złe.

## Niewłaściwe korzystanie z ust

Kiedy jako dzieci szykowaliśmy się do szkoły albo na spotkanie z kimś w weekend, moja mama zwykła nam mówić: „Bądźcie pewni, że wasze grzechy was osiągną”. W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych nastolatkom nie brakowało okazji do grzechu. Chociaż sama zdecydowałam się trzymać z daleka od papierosów, alkoholu i narkotyków i nie miałam problemu z tym, co wchodziło do moich ust, miałam inny kłopot: z tym, co z moich ust wychodziło.

Gdy dorastałam, bardzo często moje słowa, a czasem ich brak, sprowadzały na mnie niemałe cierpienia. Nie zawsze wiązało się to z plotkowaniem albo kłamaniem – niekiedy po prostu mówiłam zbyt wiele. Powtarzałam słowa innych, których nie powinnam była powtarzać, usiłowałam wypowiadać rzecz właściwą, ale nie udawało mi się tego zrobić we właściwy sposób, albo też mówiłam rzecz właściwą, ale w obecności nieodpowiednich osób lub w nieodpowiednim momencie. Nadużyłam swojego języka chyba w każdy możliwy sposób.

Studiując Biblię, nietrudno zauważyć, że Bóg przykładą wielką wagę do sposobu, w jaki używamy naszej mowy. Wyrazy: *język, rozmawiać, mówić, słowa, usta i milczenie* pojawiają się w Biblii ponad 3500 razy. Na jej kartach pełno jest opisów osób takich jak ty i ja. Niektóre stanowią wspaniałe przykłady właściwego używania słów, które innych budują, zachęcają i przekazują prawdę. Znajdziemy jednak również negatywne

wzorce osób, ukazujące, jak nie należy używać ust: ci z kolei plotkowali, biadolili, kłamali, ciskali gromy, wybuchali w złości albo po prostu mówili niewłaściwą rzecz w niewłaściwym czasie. Kusili i zachęcali innych do grzechu albo też wypowiedali rzecz właściwą, ale w nieodpowiednim momencie albo do nieodpowiednich osób. Wywoływało to wiele efektów: od zranionych uczuć poprzez poranione relacje, na wojnach narodów przeciw sobie skończywszy.

Nie inaczej sprawy mają się dzisiaj. Przez ostatnie trzydzieści lat mojego dorosłego życia widziałam, w jakie tarapaty pakowali się ludzie przez swoje słowa. Byłam także świadkiem sytuacji, gdy słowa przynosiły wielkie dobro. Zaprawdę, życie i śmierć są w mocy języka. Kluczowe jest wiedzieć, jak właściwie korzystać z naszej mowy.

Psychiatra Louann Brizendine w książce *Mózg kobiety* pisała, że „mężczyźni wypowiadają około 7 tysięcy słów dziennie, kobiety – około 20 tysięcy”<sup>1</sup> (jakkolwiek znam kilka przypadków dokładnie odwrotnych, kiedy to mężczyzna jest paplą, a kobieta pozostaje raczej cicha!). Chociaż wokół podawanych przez badaczkę szacunków wciąż toczą się dyskusje, to jednak przyjmując nawet dolną ich granicę, jesteśmy w stanie obliczyć, że w ciągu roku mężczyzna wypowiada około 2,5 miliona słów, podczas gdy kobieta około 7,3 miliona. Taki ogrom słów, wylatujący z naszych ust, daje bardzo szerokie pole do błędów, słabostek i spartaczenia czegoś. Zostawia też dużo miejsca na intencjonalne wypowiedzenie bolesnych treści. Istnieje wszak także druga strona medalu! Ile słów miłości, troski i zachęty jesteśmy w stanie wypowiedzieć w ciągu roku? Wybór naprawdę należy do nas. To przecież my kontrolujemy nasze kłapiące szczęki.

---

<sup>1</sup> L. Brizendine, *Mózg kobiety*, Gdańsk 2006, Wyd. VM Media, tłum. P. J. Szwajcer i A. E. Eichler, s. 13.

## Pochodzenie naszych słów

Biblia naucza, że życie i śmierć są w mocy języka (zob. Prz 18,21). Skąd jednak właściwie biorą się słowa, nim jeszcze znajdują się na naszym języku i wypłyną z ust? Słowa emitowane są przez nasze wargi, ale swój początek mają w naszym umyśle i sercu. Stąd dopiero przebywają drogę do ust, a następnie do uszu innych. Jeśli naprawdę chcemy nauczyć się kontrolować nasz język i wiedzieć, co mówić, kiedy mówić, a kiedy nie mówić, potrzebujemy więc podrażnić temat głębiej. Potrzebujemy dokopać się do głębi naszego serca i umysłu, aby odkryć pochodzenie naszych słów – zarówno tych dających życie, jak i zadających śmiertelne uderzenia.

Święty Łukasz Ewangelista zanotował: „Dobry człowiek z dobrego skarbcza swego serca wydobywa dobro, a zły człowiek ze złego skarbcza wydobywa zło. Bo z obfitości serca mówią jego usta” (Łk 6,45).

Usta wypowiadają to, co przechowywane jest w sercu.

Moje słowa nie wylatują z moich ust losowo albo przez pomyłkę. One mają swój cel, są intencjonalne, rodzą się najpierw w moim sercu. Jeśli więc mamy problem z ustami, to tak naprawdę chodzi o kwestię naszego umysłu i serca.

Kiedy w opisywanej tragedii szkolnej powiedziałam nie to, co trzeba, problem nie kończył się na tym, że były to niewłaściwe słowa. W istocie bowiem mój umysł zachwycił się niewłaściwym faktem, czego efektem było przyjęcie niewłaściwej motywacji – w moim sercu przyjęła się zła intencja. Tak naprawdę chodziło o to, że nie mogłam znieść myśli, że chłopak, który mi się podobał, wybierał się na potańcówkę z Janet. Najpierw więc w mojej głowie powstała myśl, przesączyła się ona w dół do serca, gdzie zapuściła korzeń, a następnie z obfitości serca słowa zakotłowały się, zaczęły kipieć i wylały się z moich



warg, zadając ból. W tej konkretnej sytuacji zraniona została wszakże nie tylko Janet, ale i – nie mniej od niej – ja.

Słów nigdy nie wypowiada się przez przypadek. Zdarzają się, co prawda, momenty, gdy wypowiadamy słowa bez uwagi z naszej strony, ale nawet one wpierw rodzą się w naszym umyśle, a następnie przenikają do serca, otrzymując tam pozwolenie na wypłynięcie z naszych warg. Poszukując właściwego sposobu ich używania – stosowania słów dobrych i oddających cześć Bogu – musimy najpierw przyjrzeć się sercu i umysłowi, z których wychodzą.

## Dbalność o serce i umysł

Co dwa albo trzy lata mój mąż i ja jeździmy do pewnego centrum medycznego, które (za bardzo rozsądną kwotę) przeprowadza cały pakiet testów zdrowotnych. Pierwszy raz udaliśmy się tam dziesięć lat temu, gdy zachęciła nas do tego matka mojego męża, opłacając nam komplet badań zaraz po tym, jak jej mąż doświadczył udaru mózgu. Babka mojego męża również miała udar, w związku z czym moja teściowa postanowiła czuwać nad ewentualnym wykryciem u mojego męża i u mnie wczesnych symptomów mogących prowadzić do poważnego problemu zdrowotnego. Szczęśliwie każdorazowo testy wykazywały, że zdrowe i mocne są nie tylko nasze kości, ale i serca. Gdybyśmy nie zaglądali pod powierzchnię naszych ciał i nie przeprowadzali badań, być może pewnego dnia obudzilibyśmy się z bólem w klatce piersiowej albo z atakiem serca, a może nawet z udarem mózgu. Ponieważ jednak przywiązujemy wagę do monitorowania tego, co kryje się pod powierzchnią, możemy zostać ostrzeżeni, kiedy coś będzie nie w porządku, zanim jeszcze problem ujawni się z całą mocą.

Nasze serce niedomaga na długo przed wypowiedzeniem przez nas niedobrych słów. Musimy uważnie się nim opiekować i dbać o jego aktualną kondycję, tak aby nasuwające się nam słowa nie były pełne goryczy i jadu, ale słodczy i miłości. Jak to jednak zrobić?

W ciągu, jak do tej pory, ponad trzydziestu lat mojego chrześcijańskiego życia odkryłam istotny związek między moimi słowami a sercem i kilka ważnych spraw w tym temacie. Sposób, w jaki używam moich słów, czy to ku dobru, czy ku złu, jest często (choć nie zawsze) zależny od ilości czasu poświęcanego w ciągu dnia na osobistą modlitwę, od moich chęci inwestowania w relację z Panem oraz od podejmowania kroków w kierunku stawania się jak Jego Syn, Jezus Chrystus.

Troska o moje serce – źródło moich słów – nie jest jakimś rodzajem duchowego hokus-pokus, polegającego na przeczytaniu każdego ranka kilku wersetów z Biblii czy z aktualnie popularnej, pobożnej książki. Troska ta wymaga ciągłego wyczulenia na delikatny, cichy głos Boży. Owszem, powinnam czytać Biblię każdego dnia i modlić się, prosząc Boga, aby pomógł mi utemperować moje słowa i wynikające z nich działania. Najważniejszą kwestią pozostaje jednak odpowiadanie na pukanie Ducha Świętego do mojego serca, na jego szept nakłaniający mnie do powstrzymania się od wypapłania czegoś albo do zabrania głosu, gdy wolałabym raczej milczeć. W tych sytuacjach troska o serce oznacza proszenie Ducha Świętego, aby dał mi mądrość – mądrość milczenia, gdy tak potrzeba, a mądrość właściwych słów, kiedy nie mogę ich znaleźć. Tych ostatnich potrzebuję na przykład w sytuacji, gdy przyjaciółka utraciła ukochaną osobę albo cierpi z powodu jakiejś decyzji (swojej lub bliskich). Mądrości słowa potrzebuję też, aby w odpowiednio kreatywny sposób docierać do moich dzieci,

tak aby zamiast wysłuchiwać po raz kolejny wykładu mamy, potraktowały poważnie prawdę, którą chcę im przekazać.

Nie mam nic przeciwko dobrym książkom religijnym. Korzystaj z takich, jeśli tylko możesz. Otwieraj często swoją Biblię i padaj na kolana w modlitwie. Rób jednak to wszystko z otwartością na to, co się może wydarzyć w ciągu dnia. Trwaj w wyczuleniu na szept Ducha Świętego – pozostań w milczeniu, jeśli takie jest Jego prowadzenie; kiedy natomiast podpowiada słowa – pozwól im płynąć i wypowiedz je swoim własnym, miłym głosem. Nie jest to łatwe. Wymaga pewnego wysiłku. Zawsze prościej jest coś palnąć albo mówić chaotycznie niż włączyć pauzę na staranne dobranie słów.

Czy masz ochotę spróbować – naprawdę spróbować? Jeśli, jak ja, zmagasz się z własnymi słowami, możesz mieć mieszane uczucia po przeczytaniu tego pytania. Naprawdę chcesz spróbować, ale pamiętasz dobrze, ile razy już „naprawdę próbowałeś” i ile razy ci się nie udało. Jeśli tu leży problem, to pozwól, że do twego umęczonego słowami serca szepnę słówko zachęty. Uwierz mi – jeśli filtrowanie słów wedle Bożych zasad jest możliwe dla kogoś takiego jak ja, to tym bardziej dla kogoś takiego jak ty. Krok za krokiem, modlitwa za modlitwą, słowo za słowem i naprawdę utemperujemy naszą mowę, tak że będziemy produkować znacznie mniej słów, których później należałoby żałować. To jest możliwe – dla ciebie i dla mnie.

## Początek podróży

Czy możemy rozpocząć podróż? Podróż, w której nauczymy się, co i kiedy powinniśmy mówić, a kiedy nie mówić nic. Dziś na drodze do dobrego korzystania z własnej mowy możesz nacisnąć przycisk restartu (a może przycisk „wyłącz?”). Być może resetu potrzebują słowa, które kierujesz do któregoś

członka rodziny. Może język, jakiego używasz w rozmowie ze współpracownikami albo z sąsiadem. A może słowa, które klepiesz na klawiaturze przed ekranem komputera i zapisujesz online.

Potraktuj to zaproszenie do spędzenia ze mną czasu jako bardziej wartościowe od gimnazjalnych propozycji przenocowania u znajomych. Wspólnie nauczymy się temperować nieujarzmiony język, a przez to trzymać całe ciało pod kontrolą. Na początek, na najbliższe dni, zapraszam cię do rozpoczęcia każdego poranka prostą modlitwą:

*Ojcze, przede mną kolejny dzień, w którym mogę używać moich słów dobrze i mądrze. Niech one zachęcają tych, którzy będą słuchać. Niech będą słowami prawdy, ale wypowiedzianymi w miłości. Proszę, naucz mnie robić pauzę, zanim rzucę się w potok słów. Daj mi odwagę mówić, gdy potrzeba mówić, a nie uciekać. Panie, oddaję Tobie dzisiaj moje usta. Niech to, co trafia na mój język, nie będzie gorzkie, lecz słodkie. Niech droga, którą każde słowo przebywa, z umysłu poprzez serce do warg, będzie chroniona Twoją ręką. Aby to, co wyjdzie z ust, nie siało śmierci, ale dawało życie. Niech moje słowa sprawią, że będziesz ze mnie dumny, i niech przyniosą Ci chwałę. W imieniu Jezusa. Amen.*

# Spis treści

1. OD ISKRY DO POŻARU. Okropna moc języka.....	7
2. KŁÓTNIE, SPRZECZKI I ZGRZYTY. Jak rozmawiać z rodziną, przyjaciółmi i innymi niezbędnymi osobami.....	21
3. PRZESTAŃ WYPEŁNIAĆ CISZĘ. Nauka słuchania .....	45
4. KŁÓDKA NA USTA I MÓDL SIĘ. Jak rozmawiać z Bogiem, zanim porozmawiasz z ludźmi .....	65
5. MOTYWACJE I MANIERY MÓWIENIA. Nie chodzi tylko o to, co mówisz, ale też dlaczego i w jaki sposób .....	87
6. ZA EKRANEM. Panowanie nad językiem cyfrowym .....	107
7. PRZECIEŻ JA TYLKO DZIELE SIĘ INTENCJĄ MODLITEWNA. Stop plotkom i pogłoskom .....	125
8. KŁAMANIE, KOCHANIE I ZADOWALANIE INNYCH O pochlebstwie i wypowiedaniu prawdy w miłości .....	152

9. DYSZEĆ NIENAWIŚCIĄ CZY UZDRAWIAĆ SERCA. Jak radzić sobie z gniewem .....	175
10. O CZYM WARTO ROZMAWIAĆ. Cudowne sposoby używania słów.....	192
11. MUSZĘ MIEĆ OSTATNIE SŁOWO. Sztuczki i porady, jak miarkować swój język.....	215
PODZIĘKOWANIA.....	235
WIĘCEJ RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ .....	239
O AUTORCE .....	254