

David Steindl-Rast

Wdzięczność
Serce modlitwy

Droga do pełni życia

Przekład
Paweł Kaźmierczak

Tytuł oryginału:

Gratefulness.

The Heart of Prayer: An Approach to Life in Fullness

© 1984 by A Network for Grateful Living, Inc.

© Wydawnictwo WAM, 2022

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin

Redakcja: Anna Śledzikowska

Korekta: Strefa Słowa Małgorzata Sękalska

Skład: Marcin Jakubionek

Projekt okładki: Anna Pochopień Studio Inigo

ISBN 978-83-277-3244-6

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254 255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

EKODRUK • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBOOK White 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

SŁOWO WSTĘPNE

Czytanie tej książki to prawdziwa rozkosz! Zachwycają mnie zawarte w niej zaskakujące spostrzeżenia, nieoczekiwane perspektywy i delikatny humor. Kiedy skończyłem ją czytać i odłożyłem z wdzięcznym uśmiechem, wiedziałem, że chciałbym przedstawić urzekającego mnicha, który ją napisał. Podczas lektury wielokrotnie mówiłem sobie: „Jak wspaniale byłoby, gdyby czytelnik mógł poznać brata Davida, żarliwego, pełnego życia człowieka, autora tych fascynujących słów o wdzięczności, radości, modlitwie i uwielbieniu”.

Znajomość z bratem Davidem jest szczególną łaską. Odkąd mieszkam w Stanach Zjednoczonych, jest obecny w moim życiu. Rzadko kiedy prowadzę kurs, nie starając się, by David był jego częścią, ponieważ wiem, że tysiące ludzi, którzy słuchają jego przemówień w kościołach, klasach i ośrodkach rekolekcyjnych, nigdy go nie zapomną. Ilekroć przemawia, jest to zawsze coś więcej niż tylko błyskotliwy wykład. Staje się wydarzeniem. Kiedy brat David wchodzi do serc i umysłów słuchaczy, dzieje się w nich coś nowego i oni o tym wiedzą.

Brat David jest moim ideałem nauczyciela. On nie tylko przedstawia inspirujące idee i dobre teorie, ale także tworzy klimat, w którym te idee

i teorie można przyjąć bez lęku, a następnie zgłębiać w swoim sercu. Nie tylko mówi o życiu duchowym, ale robi to z autorytetem mnicha, który autentycznie nim żyje. Wydaje się, jakby dla brata Davida niemal nie istniało rozróżnienie między nauczaniem, głoszeniem, modlitwą i medytacją. Wszystko to łączy się u niego w jednym procesie. Ma zdolność zapraszania słuchaczy, aby stali się częścią jego własnego doświadczenia i weszli wraz z nim w miejsca, które napełniają go wdzięcznością i radością. Jego żywe gesty, otwarte, zawsze zaskoczone oczy, uważność na każde pytanie, jego zwięzłe, tryskające humorem odpowiedzi, a przede wszystkim jego oczywista miłość do słuchaczy, pozwalają mu otwierać serca, w większości zamknięte na rzeczywistość, której on daje świadectwo. Często słuchacze zauważają, że po wysłuchaniu Davida dotarło do nich wyraźnie to, czego do tej pory nie byli w stanie zrozumieć. Ku swojemu zakłopotaniu odkryłem, że pojęcia, które usiłowałem wytłumaczyć wcześniej na tym samym kursie, stawały się nagle i niespodziewanie krystalicznie jasne, gdy mówił o nich brat David. Jednak moje zakłopotanie było zawsze zakłopotaniem radosnym, ponieważ ja również doświadczałem tej samej jasności i czułem się kochany w nowy sposób, który pozwalał mi rozumieć z mniejszym lękiem.

Jedną z najbardziej niezwykłych cech nauczania brata Davida jest jego zdolność do czynienia starych słów nowymi. Słowom bardzo prostym i „normalnym”, takim jak radość, pokój, cierpliwość, pokora, posłuszeństwo, serce i umysł, potrafi nadać tak świeży ton, że wydaje się, jakby używał ich po raz pierwszy. Wypowiada je z taką troską, że jawią się jako cenne dary, które należy podziwiać i radośnie dzielić się nimi z innymi. Dzięki temu jego słowa są zawsze czymś więcej niż tylko słowami. Stają się aktywnymi narzędziami wewnętrznej przemiany. Dają nam przeblýsk tej tajemniczej rzeczywistości, że oto Słowo Boże stało się ciałem nie tylko dwa tysiące lat temu, ale że staje się nim również za każdym razem, gdy naprawdę słuchamy.

Wdzięczność – serce modlitwy jest cennym owocem wielu lat nauczania. Ci, którzy spotkali brata Davida, zobaczą jego gesty, usłyszą jego głos i poczują jego obecność na każdej stronie tej książki. Ci, którzy go jeszcze nie znają, wyczują, że zapisane w niej słowa zrodziły się w miejscu, do którego chce dotrzeć każdy prawdziwy poszukiwacz prawdy. Jest to miejsce uważnego słuchania, cichej radości i trwałego pokoju.

Wprawdzie książka ta porusza większość aspektów życia duchowego i mówi zarówno o wierze, jak i o nadziei, i o miłości, to jednak ton całości nadaje wdzięczność. Skoro brat David jest jej autorem, nie mogło być inaczej. Życie monastyczne brata Davida ukształtowało go w duchu wdzięczności. Wie on sercem i umysłem, że mnich jest mnichem po to, aby dziękować. „Ludzkie serce jest stworzone po to, by oddawać uniwersalną chwałę”, pisze i jako mnich chce, aby ta prawda była widoczna w jego konkretnym, codziennym życiu.

Za każdym razem, gdy brat David przychodził do mnie w odwiedziny, zaskakiwał mnie swoją wdzięcznością – nie tylko za to, co ktoś zrobił czy powiedział, ale również za wiele darów, które uważałem za oczywiste. Patrzył na kwiaty, jakby odkrył coś niezwykłego, patrzył na niebo jak na cudowne dzieło sztuki, podziwiał poezję, muzykę i rękodzieło z żywiołowym entuzjazmem. Nieustannie odkrywał wciąż nowe okazje, by dziękować swojemu Bogu i chwalić Go za to, że wciąż obsypuje go nowymi darami.

W pragmatycznym świecie, w którym ciągle zadajemy sobie pytanie, na ile użyteczne są rzeczy, a nawet ludzie, brat David wzywa nas do „bezużytecznego” uwielbienia. W świecie, w którym nienawiść, spory, przemoc i wojny dominują w naszej świadomości, brat David kieruje nasze oczy w inną stronę i mówi nam, że radość i pokój są bliżej nas, niż nam się wydaje. W środku świata, w którym z powodu lęku, obaw i podejrzliwości nasze życie jest ograniczone, ciasne i małostkowe, brat David wyciąga ręce, uśmiecha się i mówi: „Kochajcie

całym sercem, bądźcie zaskoczeni, dziękujcie i chwalcie – a wtedy odkryjecie pełnię swojego życia”.

Wdzięczność – serce modlitwy jest rzeczywiście zachwycającą książką. Rzuca promień światła w nasz ciemny świat i sprawia, że widzimy, że możemy żyć tu i teraz jako ludzie, którzy potrafią być stale zaskakiwani i mogą sprawić, by „kropla zaskoczenia stała się rzeką wdzięczności”.

Henri J.M. Nouwen

BYCIE ŻYWYM
I PRZEBUDZONYM
(zamiast wprowadzenia)

Ta książka mówi o pełni życia. Mówi o stawaniu się żywym. Mógłbym ją streścić w dwóch słowach: Przebudźcie się!

Indyjski poeta Kabir wypowiada te dwa słowa ze świeżością, która stawia nas na nogi. Wiersze Kabira mają moc. Budzą nas do życia, którego istnienia nawet nie podejrzewaliśmy.

Skoro masz ciało, nie siedź na ganku!
Wyjdź na zewnątrz i przejdź się w deszczu!

Jeśli jesteś zakochany,
dlaczego śpisz?

Obudźcie się, obudźcie się!
Spaliście miliony i miliony lat.
Dlaczego nie obudzisz się dziś rano?

Na swój sposób staram się przekazać to samo przesłanie. Ludzie są go spragnieni. Ze wszystkich stron świata dostają zaproszenia, by mówić na ten temat. Spotkałem się również z wieloma sugestiami, żeby spisać swoje prelekcje. Dlatego właśnie powstała ta książka.

Czemu służy wprowadzenie? Nieliczni czytelnicy przejrzą je pobieżnie. Większość pominie je w ogóle. Ci i tak tego nie przeczytają. Natomiast dla przeglądających pobieżnie mam sugestię. Na końcu książki znajduje się alfabetyczna lista słów kluczy. Może zechcecie rzucić okiem na tę listę. Jeśli nie zawiodłem całkowicie, to lista ta wskaże na dwie rzeczy:

1. Budzenie się jest procesem ciągłym. Nikt nie budzi się raz na zawsze. Budzenie się nie ma granic, tak jak bycie żywym nie ma granic;
2. Przebudzenie się do życia jest ryzykowne. Wymaga odwagi.

Musimy wybierać pomiędzy jednym ryzykiem a drugim. Ryzykujemy, że prześpiemy całe życie, że nigdy się nie obudzimy. Albo też budzimy się i podejmujemy ryzyko życia, stawiając czoło wyzwaniu, jakim jest życie i miłość.

Jeśli jesteś zakochany,
dlaczego śpisz?

Ludzie, którzy mają odwagę zmierzyć się z tym pytaniem, mogą uznać tę książkę za pomocną. Dla innych jej czytanie będzie stratą czasu. Jak to ujął Kabir:

Jeśli i tak masz zapaść w głęboki sen,
po co tracić czas na wygładzanie łóżka
i układanie poduszek?

ZASKOCZENIE I WDZIĘCZNOŚĆ

Tęcza zawsze nas zaskakuje. Nie dlatego, że nie da się jej przewidzieć. „Zaskakujący” czasami oznacza „nieprzewidywalny”, ale często znaczy coś więcej. „Zaskakujący” w pełnym tego słowa znaczeniu oznacza w jakiś sposób „darmo dany”. Nawet to, co przewidywalne, staje się zaskakujące w chwili, gdy przestajemy je traktować jako coś oczywistego. Gdybyśmy mieli wystarczającą wiedzę, wszystko byłoby przewidywalne, a jednak wszystko pozostawałoby darmo dane. Gdybyśmy wiedzieli, jak działa cały wszechświat, nadal bylibyśmy zaskoczeni, że w ogóle wszechświat istnieje. Może i jest przewidywalny, ale tym bardziej zaskakujący.

Nasze oczy otwierają się na ten zaskakujący charakter świata wokół nas w chwili, gdy przestajemy brać rzeczy za pewnik. Tęcza budzi nas do życia. Zupełnie obca osoba może pociągnąć cię za rękaw i wskazać na niebo, pytając: „Czy zauważyłeś tęczę?”. Na jej widok znudzeni i zarazem nudni dorośli stają się podekscytowanymi dziećmi. Możemy nawet nie rozumieć, co nas tak zaskoczyło, gdy zobaczyliśmy tęczę. Co to było? Ogarnęła nas wdzięczność, poczucie, że wszystko, co istnieje, jest za darmo. Kiedy to się dzieje, naszą spontaniczną reakcją

jest zaskoczenie. Platon uznał to zaskoczenie za początek filozofii. Jest ono także początkiem wdzięczności.

Zaskoczenie może być rezultatem bliskiego spotkania ze śmiercią. Ja przeżyłem takie doświadczenie już w dzieciństwie. Dorastając w Austrii pod okupacją nazistów, znałem naloty z codziennego doświadczenia. A nalot może otworzyć oczy. Pamiętam, że pewnego razu bomby zaczęły spadać, gdy tylko zawyły syreny alarmowe. Byłem na ulicy. Nie mogąc szybko znaleźć schronu przeciwlotniczego, wbiegłem do kościoła, który znajdował się zaledwie kilka kroków dalej. Aby osłonić się przed rozbitym szkłem i spadającymi odłamkami, wczołgałem się pod ławkę i ukryłem twarz w dłoniach. Kiedy na zewnątrz wybuchały bomby, a ziemia trzęsła się pode mną, czułem, że sklepienie w każdej chwili może się zawalić i pogrzebać mnie żywcem. Ale mój czas jeszcze nie nadszedł. Po chwili jednostajny dźwięk syreny oznajmił, że niebezpieczeństwo minęło. Rozprostowałem plecy, otrząpałem ubranie z kurzu i wyszedłem na zewnątrz. Był przepiękny majowy poranek. Żyłem. Co za niespodzianka! Z budynków, które widziałem niecałą godzinę wcześniej, pozostały dymiące stosy gruzu. Ale ogromnie zaskoczyło mnie to, że w ogóle cokolwiek zostało. Mój wzrok padł na niewielki trawnik pośród tych wszystkich zniszczeń. Poczuję się tak, jakby przyjaciel ofiarował mi szmaragd na dłoni. Nigdy wcześniej ani nigdy później nie widziałem tak zaskakująco zielonej trawy.

Zaskoczenie jest jedynie początkiem tej pełni, którą nazywamy wdzięcznością. Ale właśnie od niego wszystko się zaczyna. Czy trudno nam sobie wyobrazić, że wdzięczność mogłaby stać się naszą zasadniczą postawą wobec życia? W chwilach zaskoczenia dostrzegamy przynajmniej przeblysłk tej radości, do której drzwi otwiera wdzięczność. Nawet więcej – w chwilach zaskoczenia trzymamy już stopę w drzwiach. Są tacy, którzy twierdzą, że nie znają wdzięczności. Ale czy jest ktoś, kogo nigdy nie spotkało żadne zaskoczenie? Czy wiosna

nie zaskakuje nas co roku na nowo? A widok zatoki wyłaniający się zza zakrętu drogi – czyż nie jest to niespodzianka za każdym razem, gdy tamtędy przejeżdżamy?

Rzeczy i wydarzenia wywołujące nasze zaskoczenie są tylko katalizatorami. Zacząłem od tęczy, ponieważ na większość z nas działa ona w ten sposób, ale osobistych katalizatorów jest więcej. Każdy z nas musi znaleźć swoje własne. Nieważne, jak często kardynał szkarłatny przychodzi w zimie po rozdrobnioną kukurydzą rozsyaną na kamieniach dla ptaków, zawsze jest to dla mnie zaskoczenie. Spodziewam się go. Poznałem nawet jego ulubione pory karmienia. I słyszę jego ćwierkanie na długo przed tym, zanim pojawi się w zasięgu wzroku. Ale kiedy ta czerwona smuga spada na kamień jak błyskawica na ołtarzu Eliasza, rozumiem, co miał na myśli E.E. Cummings, pisząc: „Oczy moich oczu są otwarte”.

Kiedy już obudzimy się w ten sposób, możemy starać się pozostać w przebudzeniu. Kolejnym krokiem może być dążenie do tego, by stawać się coraz bardziej przebudzonym. Budzenie się jest procesem. Rano wygląda to bardzo różnie u różnych ludzi. Niektórzy z nas budzą się do razu i nie śpią przez resztę dnia. To są szczęściarze. Inni muszą to robić krok po kroku, pijąc kolejne kawy. Ważne, żeby nie wracać do łóżka. Na drodze do spełnienia musimy pamiętać o wielkiej prawdzie, której uczą nas chwile zaskoczenia: wszystko jest bezinteresowne, wszystko jest darem. Stopień, w jakim jesteśmy przebudzeni na tę prawdę, jest miarą naszej wdzięczności. A wdzięczność pokazuje, do jakiego stopnia jesteśmy żywi. Czyż nie jesteśmy martwi dla tego, co uważamy za oczywiste? Z pewnością bycie odrętwiałym oznacza bycie martwym. Ci, którzy budzą się do życia przez zaskoczenie, mają śmierć za sobą, a nie przed sobą. Życie otwarte na niespodzianki, pomimo całego umierania, jakie niesie ze sobą życie, sprawia, że stajemy się coraz bardziej żywi.

Istnieją stopnie przebudzenia do wdzięczności. Musi się obudzić zarówno nasz intelekt, jak i woła oraz emocje. Przyjrzyjmy się bliżej procesowi przebudzenia, który jest procesem wzrastania we wdzięczności.

Jeden kwitnący krokus powinien wystarczyć, aby przekonać nasze serce, że nadejście wiosny, bez względu na to, jak przewidywalne, jest danym nam darem, łaską. Poznajemy to dzięki wiedzy, która wykracza poza nasz intelekt. Ale nasz intelekt ma w tym swój udział. Nie możemy być wdzięczni, jeśli nasz intelekt nie odegra właściwie swojej roli. Musimy rozpoznać dar jako dar, a może to uczyńć tylko nasz intelekt.

Dla niektórych ludzi nie jest to łatwe. Niektórzy są po prostu mało lotni, za mało rozgarnięci, może zbyt leniwi, aby rozpoznać cokolwiek jako dar. Ich intelekt nie jest wystarczająco czujny. Uważają wszystko za oczywiste. Idą przez życie jak odurzeni, podczas gdy potrzeba pewnej bystrości intelektualnej, żeby być wdzięcznym. Istnieją również osoby o przeciwnym nastawieniu, ludzie, którzy polegają wyłącznie na swoim intelekcie. Oni również mogą mieć trudności z wdzięcznością. Jeśli intelekt będzie nalegać na znalezienie solidnego dowodu, że dany dar jest naprawdę darem, to utkniemy w martwym punkcie. Zawsze istnieje możliwość, że to, co wygląda jak prezent, jest w rzeczywistości pułapką, przynętą albo łapówką. Wystarczy posłuchać niektórych komentarzy, jakie słyszy się przy rozpakowywaniu prezentów świątecznych. „No proszę! Dlaczego Jonesowie przysłali nam taki drogi prezent? Ciekawe, czego będą od nas chcieli w nowym roku!”. Kto może udowodnić, że za prezentem nie idą żadne zobowiązania? Nasze serce tęskni za zaskoczeniem, że prezent jest naprawdę darmowy. Ale nasz dumny intelekt wzbrania się przed zaskoczeniem, chce wytłumaczyć, że jest ono pozorne.

Sam intelekt prowadzi nas tylko do pewnego punktu. Ma on udział we wdzięczności, ale wdzięczność go przerasta. Nasz intelekt

powinien być wystarczająco czujny, aby zajrzeć przez przewidywalne łuski rzeczy do ich sedna i odnaleźć tam jądro niespodzianki. Już samo to jest trudnym zadaniem. Ale respekt dla prawdy wymaga również, aby intelekt był dostatecznie pokorny, czyli twardo stąpał po ziemi, żeby znał swoje granice. Fakt, że wszystko jest darem, można rozpoznać, ale nie można go udowodnić, w każdym razie nie samym rozumem. Dowód przynosi samo życie. A życie to coś więcej, niż jesteśmy w stanie ogarnąć rozumem.

Również nasza wola ma swoją rolę do odegrania. Ona także jest potrzebna, by osiągnąć pełnię wdzięczności. Zadaniem rozumu jest rozpoznanie czegoś jako daru, ale wola musi ten charakter daru uznać. Rozpoznanie i uznanie to dwa różne zadania. Możemy rozpoznać coś wbrew naszej woli. Wola może odmówić uznania tego, co widzi rozum. Obudzeni przez zaskoczenie możemy rozpoznać, że to, co nazywamy „danym” światem, jest naprawdę dane. Przecież my go nie stworzyliśmy, nie zapracowaliśmy na niego, nie zasłużyliśmy. Być może nawet nie do końca go zaakceptowaliśmy. Stajemy w obliczu danej rzeczywistości i rozpoznajemy ją jako daną. Ale tylko wtedy, gdy uznamy ten dar, nasze rozpoznanie doprowadzi nas do wdzięczności. A uznanie daru może być o wiele trudniejsze niż jego rozpoznanie.

Weźmy na przykład pogodę. Każdy z nas wie, że pogoda w danym dniu jest, jaka jest, i żadne narzekanie na nią jej nie zmieni. Ale jest różnica, czy tylko uznajemy pogodę za rzecz dokonaną, czy też dobrowolnie akceptujemy ją jako rzecz daną, czyli jako dar. W.H. Auden zauważa:

... pogoda
to z jej powodu wredni ludzie
są wredni, a mili
cieszą się, wspólnie ją obserwując.

W rozpoznawaniu, jaką mamy pogodę, ludzie mili i wredni się zgadzają. Ale zaraz potem ich drogi się rozchodzą. Co sprawia, że mili są radośni? Są jak dzieci rozpakowujące prezent. Wredni zaś nie uznają pogody za prezent.

Dlaczego tak trudno jest uznać dar za dar? Oto powód: kiedy przyznaję, że jakaś rzecz jest darem, przyznaję się do zależności od darczyńcy. Może nie wydaje się to trudne, ale jest w nas coś, co sprawia, że wzdrygamy się na myśl o zależności. Chcemy radzić sobie sami. A przecież prezent to coś, czego nie możemy dać sobie sami – w każdym razie nie jako prezent. Mogę sobie kupić taką samą rzecz, a nawet coś lepszego. Jeśli jednak sam ją sobie kupię, to nie będzie prezent. Mogę wyjść z domu i sprawić sobie wielką przyjemność. Mogę nawet być później wdzięczny za to, że dobrze się bawiłem. Ale czy mogę być wdzięczny samemu sobie za to, że sprawiłem sobie radość? Byłaby to karkołomna akrobatyka umysłowa. Wdzięczność zawsze wykracza poza mnie samego. Dar jest darem dlatego, że został ofiarowany, a obdarowany zależy od darczyńcy.

Ta zależność jest zawsze obecna, gdy dar jest dawany i przyjmowany. Nawet matka jest zależna od swojego dziecka, kiedy dostaje od niego choćby najmniejszy prezent. Przypuśćmy, że mały chłopiec kupi matce bukiet żonkili. Nie daje niczego, czego by sam wcześniej nie otrzymał. Matka dała mu nie tylko pieniądze, za które kupił kwiaty, ale także samo życie i wychowanie, które uczyniło go hojnym. A jednak w sprawie tego prezentu jest zależna od niego. Nie ma innej możliwości, by otrzymała go jako dar. I w tej zależności znajduje więcej radości niż w samym darze. Dawanie prezentów jest celebracją więzi, która łączy dającego i otrzymującego. Tą więzią jest wdzięczność.

Kiedy potwierdzam otrzymanie prezentu, uznaję więź, która łączy mnie z darczyńcą. Ale zazwyczaj obawiamy się zobowiązań, jakie ta więź za sobą pociąga. Kiedy trzydzieści lat temu uczyłem się języka

angielskiego, w Ameryce powszechnie używano zwrotu *very much obliged* (wielce zobowiązany), aby wyrazić podziękowanie. Dzisiaj mało ludzi używa tego wyrażenia. Dlaczego? Po prostu nie chcemy mieć zobowiązań. Chcemy być samowystarczalni. Nasz język zdradza naszą postawę.

Istnieje oczywiście zdrowa strona naszego dążenia do niezależności. Chcemy radzić sobie sami. Bez tego pragnienia nie wyszlibyśmy z etapu bycia karmionym łyżeczką. Żeby z niego wyjść, musieliśmy przejść fazę kończenia posiłku z płatkami owsianymi na nosie, brodzie, uszach i śliniaku. Ale nawet wtedy, gdy już umiemy samodzielnie jeść, można założyć, że będziemy mieli na tyle rozsądku, że pozwolimy, by w razie konieczności nakarmiła nas pielęgniarka. Dorastanie oznacza uczenie się samodzielności, ale również umiejętność przyjmowania pomocy, gdy jej potrzebujemy. Niektórzy ludzie nigdy nie pozwalają sobie pomóc. Współczujące oczy prześwietlają ich upartą niezależność i dostrzegają pod nią dziecko w krzeselku do karmienia, całe ubrudzone owsianką.

W pewnym sensie strach przed zależnością jest słuszny. Zależność jest niewolnictwem, ale niezależność jest iluzją. Gdybyśmy naprawdę musieli wybierać między zależnością a niezależnością, mielibyśmy kłopot. Tak naprawdę chodzi o wybór między alienacją a współzależnością. Niezależność jest wyobcowaniem. Odcina nas od innych. Ale zwykła zależność w subtelny sposób także jest wyobcowaniem. Zwykła zależność jest bowiem niewolnictwem, a niewolnik jest obcy. Współzależność łączy nas z innymi więzią radosnego dawania i przyjmowania, więzią przynależności. Zależność oznacza więzy niewolnictwa. Niezależność to więzy iluzji. Ale więzy współzależności nas wyzwalają. Jeden pojedynczy dar przyjęty z wdzięcznością może rozerwać więzy naszego wyobcowania i wówczas jesteśmy w domu – w domu, w którym wszyscy są zależni od wszystkich.

Współzależność wdzięczności jest wzajemna. Odbiorca daru zależy od darczyńcy. To oczywiste. Krąg wdzięczności jest jednak niepełny, dopóki dawca daru nie stanie się odbiorcą: odbiorcą dziękczynienia. Kiedy dziękujemy, dajemy coś większego niż dar, który otrzymaliśmy, jakikolwiek by on był. Największym darem, jaki można ofiarować, jest dziękczynienie. Dając prezenty, dajemy to, co możemy ofiarować, ale dziękując, dajemy samych siebie. Ten, kto mówi drugiemu „dziękuję”, tak naprawdę mówi: „należymy do siebie”. Dawca i dziękujący należą do siebie nawzajem. Więź, która ich łączy, uwalnia ich od wyobcowania. Czy nie dlatego nasze społeczeństwo cierpi z powodu wielkiego wyobcowania, że nie pielęgnowujemy wdzięczności?

W chwili, gdy uznaję dar za dar, a przez to uznaję również swoją zależność, jestem wolny, by iść naprzód ku pełni wdzięczności. Pełnia przychodzi wraz z radością docenienia daru. Docenienie jest odpowiedzią naszych uczuć. Nasz intelekt rozpoznaje dar jako dar, nasza wola go uznaje, ale tylko nasze uczucia reagują radością i w ten sposób w pełni doceniamy dar.

Wiele lat temu zobaczyłem zdjęcie, którego nigdy nie zapomnę: dwoje uśmiechniętych afrykańskich dzieci. Podpis pod zdjęciem brzmiał: „Radość jest wdzięcznością dzieci Bożych”. Później, kiedy podróżowałem po Afryce, na nowo odkryłem ów uśmiech i przypomniałem sobie napis pod zdjęciem. Wszędzie na świecie radość jest prawdziwym wyrazem wdzięczności. Ale nie wszędzie przez twarze dzieci Bożych radość przeziiera tak jak w czarnej Afryce. Nigdzie nie widziałem bardziej promiennej radości w oczach dzieci niż w Biafrze (obecnie część Nigerii). W Enugu natknąłem się na grupy dzieci, które po zmroku gromadziły się na rogu ruchliwej ulicy, ustawiały mały ołtarzyk i odmawiały różaniec, nie zwracając uwagi na panujący wokół uliczny zgiefk. Powiedziano mi, że dzieci zapoczątkowały ten zwyczaj podczas najkrwawszych tygodni wojny. Kolejne

pokolenia dzieci przekazywały go następnym ponad dziesięć lat. Wtedy dotarło do mnie, że radość, jaką widziałem, odbijała się od głębokiej wiedzy o cierpieniu, tak jak promienie słońca odbijają się od powierzchni ciemnych zbiorników wodnych. Tylko serce zaznajomione ze śmiercią może docenić dar życia z tak głębokim uczuciem radości.

Później zajmimy się znaczeniem słowa „serce” w kontekście dziękczynienia. Ufam, że wtedy stanie się jaśniejsze, dlaczego rozum, wola i uczucia muszą być razem zaangażowane w dziękczynienie. Wszystkie te władze wchodzą w zakres pojęcia „serca”. Wszystkie zatem należą również do pojęcia wdzięczności. Dziękczynienie jest albo gestem całego serca, albo nie znaczy nic.

Zobaczyliśmy, że nasz rozum powinien wybrać drogę pośrednią pomiędzy przytępieniem a nadmiernym wyrafinowaniem, aby dostrzec, że świat, który jest nam dany, jest prawdziwym darem. Wkrótce uświadamiamy sobie, jak trudna jest ta prostota dla naszych zagniatwanych, pokrętnych umysłów. Nasza wola musi trzymać się z daleka zarówno od kompulsywnej samowystarczalności, jak i od niewolniczej zależności, aby dobrowolnie uznać więź, którą ustanawia dar. To również okazuje się trudnym zadaniem. Gdy zaś myślimy o roli, jaką nasze uczucia odgrywają w docenieniu daru, nic nie wydaje się łatwiejsze. I tutaj musimy jednak unikać dwóch pułapek, aby nasze uczucia wyrażały spontaniczną, dziecięcą wdzięcznością.

Jedną z pułapek czyhających na nasze uczucia jest energetyczny wampiryzm, a drugą nadmierna nieśmiałość. Wampir nie może w pełni cieszyć się tańcem, ponieważ jest zbyt zaborczy; nieśmiały natomiast nie ma nawet odwagi poprosić kogoś do tańca. Pierwszy wyciska z każdego doświadczenia ostatnią kroplę uczuć. Uczucia drugiego zostały zbyt wiele razy zranione. Natomiast dziecko w nas nie ma takich zahamowań, zapomina o sobie, jest spontaniczne w ujmującym geście wdzięczności.

Wiemy, do jakiego stopnia jesteśmy skłonni do chwytania darów życia i skwapliwego korzystania z nich. Doskonale zdajemy sobie sprawę z pierwszej pułapki. Kiedy przypominamy sobie, jak wrażliwe są nasze uczucia, uświadamiamy sobie również drugą pułapkę. Nigdy nie jesteśmy bardziej bezbronni niż w tych momentach, kiedy odpowiadamy sercem. W momentach wdzięczności otwieramy nasze serce, a przez to łatwiej nas zranić.

Na przykład przypomnij sobie pewną sytuację. Zauważyłeś, że ktoś się do ciebie uśmiecha i z wdzięcznością odwzajemniasz ten uśmiech. Potem coś wydaje się nie w porządku. Odwracasz się i zauważasz, że za tobą stoi ktoś, dla kogo ten uśmiech był przeznaczony. To boli, prawda? Oczywiście nie jest to wielka trauma. Możemy sobie jednak wyobrazić, że ktoś, czyje uczucia były wielokrotnie ranione, zwłaszcza w dzieciństwie, może w tym momencie doznać trwałego urazu. Osoba ta mogła często przyjmować prezenty, które nie zasługiwały na to miano, albo były przeznaczone dla kogoś innego. Stopniowo powstawała emocjonalna blizna, która sprawiała, że reakcje uczuciowe stawały się nieporadne i bolesne. Taka osoba może potrzebować emocjonalnego odpowiednika fizjoterapii, czyli pomocy w ćwiczeniu uczuć, aby odzyskały swoją prężność.

Intelekt, wola i emocje – każda z tych władz ma do odegrania swoją rolę, a wszystkie trzy muszą współgrać ze sobą w pełnej wdzięczności serca. Możemy teraz pójść o krok dalej i zapytać, jak możemy stać się bardziej wdzięczni. Poszukując sposobów wzrastania we wdzięczności, ponownie skupimy się kolejno na intelekcie, woli i emocjach. Przede wszystkim należy pamiętać, żeby zaczynać w miejscu, w którym się aktualnie znajdujemy. Jak moglibyśmy zaczynać tam, gdzie nas nie ma? A jednak często próbujemy zaczynać w punkcie, do którego mamy daleką drogę przed sobą! To prowadzi donikąd. Mimo to gdziekolwiek się znajdujemy, możemy znaleźć odpowiednią pomoc. Życie dostarcza nam wszelkiej pomocy, jakiej potrzebujemy. Jeśli

ufamy i jej szukamy, to ją znajdziemy. Życie jest pełne niespodzianek, a zaskoczenie jest kluczem do wdzięczności.

Bez względu na to, jak bardzo jesteśmy odrętwalili czy uwięzieni w intelektualnych pułapkach, niespodzianka jest na wyciągnięcie ręki. Nawet jeśli nasze życie nie zaskakuje nas niczym nadzwyczajnym, zawsze chce zaskoczyć nas na nowo tym, co zwyczajne. W pewien zimowy poranek napisał do mnie znajomy z Minnesoty: „Wstałem przed świtem i zobaczyłem, jak Bóg maluje na biało wszystkie drzewa. Najlepszą część swojego dzieła wykonywał w nocy, aby nas zaskoczyć, gdy będziemy wstawać”.

Podobnie było z zaskoczeniem, które wywołuje tęcza. Możemy nauczyć się wyzwalać nasze poczucie zaskoczenia, nie tylko oglądając coś niezwykłego, ale przede wszystkim patrząc świeżym spojrzeniem na to, co zwyczajne. „Natura nigdy się nie wyczerpuje”, mówi Gerard Manley Hopkins, chwalać Bożą wspaniałość. „W głębi rzeczy żyje najdroższa świeżość”. Zaskoczenie niespodziewanym wydarzeniem przemija, ale zaskoczenie wynikające ze świeżości spojrzenia nigdy nie przechodzi. W wypadku tęczy jest to oczywiste. Mniej oczywiste jest to, że niespodzianka świeżości dotyczy najwykleszych rzeczy. Możemy nauczyć się dostrzegać ją tak samo wyraźnie, jak widzimy biały puszek na świeżych borówkach, „mgiełkę od oddechu wiatru”, jak nazywa ją Robert Frost, „nalot, który schodzi pod dotykiem dłoni”.

Możemy wyćwiczyć się w dostrzeganiu tego rozkwitu zaskoczenia, zauważając go najpierw tam, gdzie jest go najłatwiej znaleźć. Dziecko w nas zawsze pozostaje żywe, otwarte na niespodzianki, nigdy nie przestaje się dziwić różnym rzeczom. Być może zobaczyłem „dziś rano ulubieńca poranka... cętkowanego porannego sokoła w locie” z wiersza Gerarda Manleya Hopkinsa, a może po prostu był to, jak co rano, centymetr pasty do zębów na mojej szczoteczce. Obie rzeczy są równie zdumiewające dla oczu serca. Największą niespodzianką jest bowiem

to, że w ogóle coś istnieje, że tu jesteśmy. Możemy pielęgnować upodobanie naszego umysłu do niespodzianek. A wszystko, co sprawia, że patrzymy ze zdumieniem, otwiera „oczy naszych oczu”. Zaczynamy postrzegać wszystko jako dar. Jedna kropla zaskoczenia może prowadzić do rzeki wdzięczności.

Zaskoczenie prowadzi nas na drogę wdzięczności. Dotyczy to nie tylko naszego intelektu, ale także naszej woli. Niezależnie od tego, jak mocno nasza wola trzyma się samowystarczalności, samo życie pomaga nam wydostać się z tej pułapki. Samowystarczalność jest iluzją. A życie prędzej czy później rozbija każdą iluzję. Nikt z nas nie byłby tym, kim jest, gdyby nie nasi rodzice, nauczyciele i przyjaciele. Nawet nasi nieprzyjaciele pomagają nam stać się tym, kim jesteśmy. Nie ma człowieka, który zawdzięczałby wszystko wyłącznie sobie. Każdy z nas potrzebuje innych. Prędzej czy później życie uświadamia nam tę prawdę. Życie nas zaskakuje nagłą stratą kogoś bliskiego, przewlekłą chorobą lub w inny sposób. Właściwie to wyzwala nas dzięki temu zaskoczeniu. Może być ono bolesne, ale ból jest niewysoką ceną za wolność od oszukiwania samego siebie.

Samowystarczalność to oszukiwanie samego siebie na jeszcze głębszym poziomie. Nasze prawdziwe „ja” nie jest małym, indywidualnym „ja”, które przeciwstawia się innym „ja”. Odkrywamy to w chwilach, kiedy ku swojemu zaskoczeniu doświadczamy głębokiej komunii ze wszystkimi innymi istotami. Takie chwile zdarzają się w życiu każdego z nas. Możemy je zapamiętać jako czas, kiedy byliśmy na najwyższym stopniu świadomości, żywotności, kiedy byliśmy najlepszym i najprawdziwszym sobą. Możemy też starać się wyprzeć pamięć o tych chwilach, ponieważ ta wiosenna komunია zagraża obronnej izolacji, w której jest nam wygodnie. Mury, za którymi się chowamy, mogą długo opierać się uderzeniom życia. Ale nagle pewnego dnia wielkie zaskoczenie wdziera się do nas, tak jak w poniższym opisie z książki *The Protean Body* (Proteańskie ciało) Dona Johnsona:

(...) Wyszedłem na nabrzeże Zatoki Meksykańskiej. Moje *ja* przestało istnieć. Czułem, że jestem częścią morskiej bryzy, ruchu wody i ryb, promieni światła rzucanych przez słońce, kolorów palm i tropikalnych kwiatów. Nie miałem poczucia przeszłości ani przyszłości. Nie było to szczególnie błogie doświadczenie: było przerażające. To był rodzaj ekstazy, w której uniknięcie włożyłem wiele energii.

Nie czułem, że jestem *tym samym*, co woda, wiatr i światło, ale że uczestniczę z nimi w tym samym systemie ruchu. Wszyscy tańczyliśmy razem...

W tym wielkim tańcu dawca i obdarowany są jednym. Nagle uświadamiamy sobie, jak niewielkie znaczenie ma to, którą z tych dwóch ról odgrywamy w danym momencie. Poza czasem nasze prawdziwe „ja” spoczywa w sobie w doskonałym bezruchu. W czasie urzeczywistnia się to pełnym wdzięku dawaniem i braniem w tańcu życia. Podobnie jak w wirującym bąku, bezruch i taniec są jednym. Tylko w tej jedności mamy do czynienia z prawdziwą samowystarczalnością. Każda inna jest iluzją. Ale to, co prawdziwe, w końcu okazuje się silniejsze niż jakakolwiek iluzja. Prędzej czy później ukaże się naszym oczom jak słońce przez mgłę. Życie, nasz nauczyciel, dopilnuje tego.

Czasami wyrażamy kompulsywną niezależność w nieustannym zapale do pomagania innym, odrzucając jednocześnie wszelką pomoc, której sami moglibyśmy potrzebować. Jeśli tak jest, to także zacznijmy od miejsca, w którym się znajdujemy. Zapytajmy: co bym zrobił, gdyby nie było nikogo, kto potrzebowałby mojej pomocy? Pomagający potrzebuje bezradnego w takim samym stopniu, jak bezradny potrzebuje pomagającego. Pomoc nie jest działaniem jednokierunkowym, ale polega na dawaniu i braniu. Kontynuujemy więc czerpanie radości

z pomagania, tak jak do tej pory, ale dodajmy do tego nową radość, którą daje uznanie i zaakceptowanie naszej własnej potrzeby bycia potrzebnym. Kiedy już zakosztujemy smaku tej radości, znajdziemy ją wszędzie. Gdziekolwiek bowiem jesteśmy, w jakiś sposób jesteśmy zaangażowani w uniwersalne dawanie i branie.

Jeśli nasze uczucia są zbyt pokiereszowane lub zbyt zblazowane, by w pełni wibrować w tym wielkim dawaniu i przyjmowaniu, możemy przynajmniej znaleźć jeden mały obszar, w którym spontanicznie reagujemy z radością. To jest nasz punkt wyjścia. Pamiętajmy: musimy zacząć tam, gdzie jesteśmy, a nie tam, gdzie chcielibyśmy być. Także wtedy niespodzianka może być iskrą zapalną. Co sprawia, że czujesz się dobrze? Ćwiczenia fizyczne? Harmonia w domu? Możliwość pomagania innym? Cokolwiek to jest, u podstaw leży niespodzianka. Gdy tylko nasze uczucia dotykają „świeżości w głębi rzeczy”, rozkwitają młodzieńczą radością. Jeśli zacniemy od pełnego zakosztowania radości tam, gdzie w tej chwili możemy, nasze uczucia staną się na nowo młodzieńcze i zaczną reagować. Wdzięczność czyni nas młodymi. Stając się bardziej wdzięczni, z każdym dniem stajemy się młodszy. Dlaczego nie mielibyśmy spróbować?

Pozwólcie, że podsumuję. Zaskoczenie jest punktem wyjścia. Dzięki zaskoczeniu nasze wewnętrzne oczy otwierają się na zdumiewający fakt, że wszystko jest bezinteresowne. Niczego nie możemy traktować jako rzecz oczywistą. A jeśli nie można tego przyjąć za pewnik, to jest to dar. Takie jest właśnie doniosłe znaczenie wyrażenia, którego tak lekko używamy, mówiąc o danym świecie. Kiedy mówimy o danej sytuacji, danym fakcie, danym świecie, mamy na myśli przede wszystkim to, że nie możemy go zmienić. Trudno taką postawę nazwać uważną (*mindful*, z naciskiem na *full*). Kiedy nazywamy coś „danym”, powinniśmy również mieć na uwadze to, że jest to dar. Prawdziwa uważność uwzględnia w świecie ów aspekt daru. Kiedy nasz umysł uczy się rozpoznawać aspekt daru

ZASKOCZENIE I WDZIĘCZNOŚĆ

w świecie, kiedy nasza wola uczy się go uznawać, a nasze uczucia go doceniać, coraz szerszy zakres naszej uważności sprawia, że nasz świat ożywa. Przypomina mi się obraz rozszerzających się kręgów na powierzchni stawu. Kamyczek, który je zapoczątkował, jest małym pluskiem zaskoczenia. W miarę jak fale się rozszerzają, my się ożywiamy. W końcu wdzięczność stanie się naszą pełną otwartością na bezinteresownie dany świat.

spis treści

Słowo wstępne	9
Bycie żywym i przebudzonym	13
Zaskoczenie i wdzięczność	15
Serce i umysł	31
Modlitwy formalne a duch modlitewny	43
Kontemplacja i relaks	61
Wiara: Zaufanie do Dawcy	81
Nadzieja: otwartość na niespodzianki	113
Miłość: Zgoda na przynależność	147
Pełnia i pustka	171