

# Vďačnosť ako duchovná cesta

## Šiesta podmienka duchovného rozvoja

Text: Yehuda Tagar

Dnes by som rád hovoril o vďačnosti. O udržujúcej, liečivej a transformačnej moci ľudskej vďačnosti, ako vedomej duchovnej aktivity.

Vedomé pestovanie vďačnosti je Šiesta zo Siedmych podmienok pre duchovný rozvoj, o ktorých som v posledných mesiacoch písal v týchto článkoch.

V normálnom živote vyjadrujeme vďačnosť, keď ju cítime ako výsledok niečoho dobrého, čo sa práve stalo, a keď pre ňu vidíme dôvod. Niektorí pre nás urobili niečo užitočné, a je tu dobrý dôvod cítiť vďačnosť a vyjadriť ju ako ocenenie. Je to krásny a vyživujúci akt, ktorý buduje vzťahy a komunity. Počúť od niekoho vyjadrenie vďaky v nás podporuje sebavedomie a pocit, že sme cenní. Otvára brány do srdca, je nástrojom dobrej vôle a prehĺbenia vzťahov.

Vďačnosť je potrava duše, a ako každú základnú potravinu, je potrebné ju pestovať, nielen ponechať na náhodu.

Vďačnosť je normálny cit, ktorý všetci máme, ale môže sa z nej stať vedomé duchovné cvičenie. Ako pocit, ktorý prichádza, keď nám je dobre, a mizne, keď sa až tak dobre nemáme, je vďačnosť súčasťou normálneho života. Ale vďačnosť ako vedome kultivovaná vnútorná dynamika je súčasťou vedomého a udržateľného procesu osobného duchovného rozvoja.

Osobný rozvoj je vážny a často náročný vedomý proces, ktorý si vyžaduje energiu, priestor a čas. Každý krok vo vedomom osobnom rozvoji odкрýva prvky duševného života, ktoré boli skryté, nevedomé a opakovali sa. Zrazu sú vedomé a viditeľné ako prahy, ktoré treba prekonať. Táto premena je tá cesta. Pre takú veľkú výzvu potrebujeme veľkú podporu. Práve zážitok vďačnosti môže priniesť túto vnútornú podporu.

Duša je živý organizmus. A tak ako telo, aj ona potrebuje dobrú potravu, čerstvý vzduch, priebežné čistenie a obnovu síl. Vďačnosť je občerstvenie a výživa pre dušu. Rozširovanie vedomia bez rozšírenia vyživujúcej, posilňujúcej skúsenosti vďačnosti, škodí duši. Preto je vďačnosť príliš dôležitá nato, aby sme ju ponechali náhode.

A čo je opak vďačnosti? No, jej ich mnoho: zatrpknutosť, obviňovanie, sebaľútosť, stávanie sa do pozície obeť, úzkostná slepá ambicióznosť, závislosť, chamtivosť, negativita voči sebe a iným, závisť, žiarlivosť, hnevivosť, reaktivnosť, nevraživosť, nenásytnosť, cynizmus, sarkazmus, egoizmus, pocit nešťastia, odmietnutia a zlého zaobchádzania. Tieto pocity sú jed pre dušu, a pôsobia ako ťažké kovy a voľné radikály. Spôsobujú vyčerpanie, rýchle starnutie a degeneráciu.

Pravidelné pestovanie vedomej vďačnosti znamená pre dušu to, čo pre telo očista od toxínov. Prináša do duše svetlo, lásku, nádej a energiu. Umožňuje jej ďalší rast a ochraňuje ju zvnútra.

Vďačnosť je možné vedome pestovať, pretože vždy je množstvo vecí, za ktoré môžeme byť vďačný. Stačí si len spomenúť. V ktoromkoľvek bode počas dňa alebo noci sa môžeme zastaviť a spočítať všetky naše nešťastia, straty a bolesti. Ale to isté platí aj o všetkých prínosoch, ktoré do nášho života vnášajú iní ľudia. Ľudia nám umožnili príchod na tento svet a poskytli základnú podporu, bez ktorej by sme neprežili. Ľudia nám priniesli priateľstvá, komunitu, majetok, kultúru, bohatstvo, lásku a životné skúsenosti. Naše telo, všetky jeho orgány, zmysly, teplo, dýchanie, regenerácia buniek a tkanív – nič z toho sme nevytvorili, všimneme si, len ak niečo nefunguje, a predsa pre nás pracujú 24 hodín denne. Dary reči, vzpriameného postoja, myslenia, cítenia a vôle, to všetko sme dostali bezplatne.

A požehnané živly zem, voda, oheň, vzduch a slnko, mesiac, hviezdy, planéty, deň a noc, ročné obdobia, skaly, minerály, rastliny, zvieratá, oceány, rieky, hory, úrodné krajiny, ktoré umožňujú náš život. Stromy, kvety, umenie, hudba, literatúra, ľudská konverzácia, vzťahy, intimita, priateľstvo, muž, žena, sexualita, milenci, rodina, deti, domov, ľudská vľúdnosť. Čo by bol náš život bez nich?

Je toho toľko, za čo je možné byť vďačný. Je množstvo viditeľných i neviditeľných priateľov, vďaka ktorým je ľudský život možný a stojí za to ho žiť.

Ktorákoľvek chvíľa, v ktorej sa zastavíte, a rozhodnete zamerať sa na niečo krásne, pravé, čisté a užitočné pre život, vytvára vďačnosť. Stáva sa chvíľou očisty, výživy a posilnenia tela, duše a ducha. Chvíľa vedomej vďačnosti mení telo. Zlepšuje dýchanie, reguláciu teploty, svalový tonus, krvný tlak i tep. Ak zaspávate s pocitom vďaky za dnešný deň, zlepší sa kvalita vášho spánku. Ak začnete ráno chvíľou vedomej vďaky za dary spánku, váš deň bude svetlejší.

Ak sa zastavíte uprostred hádky, konfliktu, či nevraživých pocitov voči niekomu, a zameriate sa na potenciálny dar, ktorý táto výzva, či osoba do vášho života prináša, vytvoríte priestor pre vďačnosť, možnosť vidieť iných jasnejšie, priestor pre empatiu. A to nevyhnutne zmení reaktívnu dynamiku, aspoň na vašej strane.

Vďaka tejto vedomej práci sa vďačnosť stáva duchovnou cestou, Šiestou podmienkou pre duchovný rast.

Medzi vďačnosťou a láskou existuje hlboké vnútorné prepojenie, ktoré pozorujem a skúmam už mnoho rokov. Skutky lásky, ktoré oceníme, v nás prirodzene vyvolávajú vďačnosť. Ak si na moment spomeniete na niekoho, kto pre vás urobil niečo významné, zdvihne sa vo vás vlna vďačnosti a prirodzenej túžby dať niečo na oplátku tejto osobe, či niekomu inému. Vďačnosť opäť vedie k skutkom lásky. Je omnoho ľahšie ľúbiť niekoho, komu ste vďační, a milovať, keď sa cítite vďační. Toto je základná „Ekonomia lásky a vďaky“.

Vedomá vďačnosť pomáha aj v rodičovstve. Deti podstupujú veľké riziko pri výbere rodičov, ktorým sa narodí a dúfajú, že to oceníme. V srdci vedia, že

sú pre nás veľkým darom. Rodičovstvo prináša nesmierne príležitosti pre lásku, domov, omladenie, radosť, sebauvedomenie a rast. Ak tieto príležitosti využijeme a pravidelne si pripomenieme dar, ktorým pre nás deti sú, naša láska k nim bude prúdiť o to silnejšie. Deti potrebujú našu lásku neustále, ako vodu a vzduch. Ako pre ne môžeme vytvoriť takéto obrovské množstvo lásky? Ak budeme vedome kultivovať vďačnosť za naše deti, láska bude plynúť mocne, ľahko a radosťne. Vďačnosť podporuje trvalú udržateľnosť rodičovstva.

V juhoafrickom jazyku Zulu je výraz **Ubuntu**, ktoré sa používa medzi kmeňmi Bantu. Vyjadruje najvznešenejšiu ľudskú podstatu jednotlivcov a spoločnosti. Približne sa dá preložiť takto: “**Ja som, pretože ty si. Ty si, pretože ja som**”. Je to výraz uznania, rešpektu a ocenenia ľudskej podstaty v každom človeku. **Ubuntu** je pre Juhoafričanov najvyššia spoločenská hodnota, vyjadrujúca úsilie o spoločnosť, ktorá uznáva ľudskú dôstojnosť všetkých jej členov. Vyjadruje vďačnosť za to, čo jednotlivcovi dávajú ľudia a spoločnosť, a za to, čo je jednotlivec schopný dať im.

Máme teda “študentskú” a “postgraduálnu” úroveň vďačnosti ako duchovnej cesty. “Študentskú” úroveň vďačnosti som popísal vyššie: oceňovať dobro v tom, čo sme dostali, vďačnosť voči tomu, čo je dobré, milované a nápomocné.

“Postgraduálna” úroveň vďačnosti je väčšia výzva. Jedná sa o pestovanie vďaky za dary utrpenia, krízy, bolesti a straty. To je oveľa ťažšie. Ako môžem byť vďačný niekomu, kto mi spôsobuje bolesť? V čase, keď sa to deje, je to takmer nemožné. Ale spätne sa to dá. Pretože, kým by ste boli teraz, keby ste neboli bývali skúšaní? Ak by všetko v minulosti bolo ľahké, pohodlné, jemné a láskyplné, boli by ste tým, kým ste dnes? S rovnakou dôverou, silou, múdrosťou, hĺbkou a schopnosťami, ktoré máte dnes? Nemyslím si. Od narodenia až do smrti rastieme cez výzvy, krízy a konfrontácie so sebou, s druhými ľuďmi, so spoločnosťou, s kultúrnymi obmedzeniami a odporom.

Kedykoľvek sa môžete zastaviť a vybrať si konkrétnu životnú výzvu z minulosti, ktorá v tom čase spôsobila horkosť a sklamanie. Oceňte spôsob, akým ste sa s ňou pasovali, prekonalí ju, zotavili sa a vyrástli k vyššej, pravdivejšej podobe samého seba, práve kvôli a vďaka tejto výzve. Takto rozvíjate vďačnosť na úplne inej úrovni: vďačnosť za životné výzvy, za drsné dary života, za múdrosť Karmy. To vás pripraví na ďalšiu výzvu ktorá príde, umožní vám privítať ju s prítomnejším duchom. Toto je vyššia úroveň vedomého pestovania vďačnosti.

A na záver, vďačnosť zviditeľňuje dušu spirituálnemu rozmeru reality. Nik nemá rád, keď ho berú ako samozrejmosť. Ak váš dar ocenia, povzbudí vás to odhaliť zo seba viac. To platí vo vzťahu k priateľom, milencom, rodičom a zamestnancom, rovnako ako vo vzťahu k duchom prírody – neviditeľným nositeľom múdrosti, ktorá nás vedie. Pestovaním postoja vďačnosti voči viditeľnej realite okolo nás, umožňujeme neviditeľným bytostiam, ktoré nás obklopujú, aby sa nám viac odkrývali. A to tak, že sa my pre nich zviditeľníme v akte vďačnosti.