

Vďačnosť – požehnanie nového roka

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Preklad básne: Lucia Hendrichovská

Hoci k Vám tento článok prichádza vo februárovom čísle Vitality, keď ho píšem, je 2. januára 2020. Chcel by som v ňom s vami zdieľať požehnanie: akt vedomého ocenenia všetkých ľudských a prírodných zdrojov, ktoré mám, ako krok v mojom osobnom rozvoji.

Nachádzam sa práve na začiatku nového roka uprostred príprav na nový semester, ktorý čoskoro začne a som zaplavený vďačnosťou za to, čo mi uplynulý rok dal, a za toľko ďalšieho okolo mňa a vo mne, čo mám a dostávam. A s touto vďakou vovnútri cítim, že môžem komunikovať so všetkými prvkami v mojom živote, úžasnými zdrojmi, ktoré podporujú a umožňujú moje bytie. A tak píšem modlitbu k všetkým zdrojom v mojom živote. Nazval som ju: Modlitba za nový rok. Na konci článku prikladám túto báseň v angličtine a slovenčine. Verím, že hoci sa k Vám dostáva až vo februári, bude pre Vás a rok, ktorý ste začali, relevantná.

Sme tak navyknutí chcieť stále viac, stále zlepšovať naše podmienky, mať ambície byť viac, než čím sme, zažívať úspech. Sme nespokojní, keď nie sme úspešní, kritizujeme seba, život a ľuďom v ňom dávame za vinu naše sklamanie. Sme kritické bytosti a naše kritické myslenie si veľmi ceníme. Vďaka nemu sa naša civilizácia dostala až sem, do bodu rozvinutej vedy a technológií, na ktoré sme tak hrdí.

Ale naše kritické myslenie niečo stojí a naše odhodlanie mať viac, než máme, nie je udržateľné. Existuje hlbší rozmer osobného rozvoja než chcieť byť viac a mať viac: túžba byť schopný viac oceniť to, čo už máme a zažívať za to vedomú vďačnosť. Rozvinutý človek nie je len silnejší, úspešnejší a šikovnejší, ale aj schopný väčšieho rešpektu, ocenenia a vďačnosti za všetko, čo je nám dané individuálne aj kolektívne.

Trvalo udržateľný osobný rozvoj si vyžaduje čoraz väčšie uznanie darov prírody a ľudskej spoločnosti, ktoré umožnili a udržujú náš život. Z prebudenia sa do úcty k darom tvorenia, ktoré už máme, bude náš prínos k budúcemu tvoreniu informovaný a poučený samotnou múdrosťou tvorenia. A to, čo dnes robíme, bude dobrým darom pre budúcnosť, takisto prospešným pre dlhodobý rozvoj ľudstva, ako základ, ktorý sme sami v minulosti dostali pre to, kým sme dnes.

Dôkazy o nezodpovedných aspektoch ľudského neudržateľného rozvoja za posledných 100 rokov máme teraz všetci pred očami, na titulných stranách všetkých novín. Austrálčania sa stávajú environmentálnymi utečencami vo vlastnej krajine, keď väčšina posledných pozostatkov pôvodného austrálskeho veľkého lesa teraz horí bezprecedentne kvôli dlhodobému suchu spôsobenému ľudským globálnym otepľovaním. Jakarta, metropola s 30 miliónmi obyvateľov, sa alarmujúcou rýchlosťou potápa, pretože všade stúpa hladina mora. Amazonský les, pľúca planéty, nenávratne horí a pôda, vzduch, voda, lesy, oceány, rieky, potravinový reťazec, flóra a fauna miznú v dôsledku nezodpovednej ľudskej činnosti. V našom zhone mať všetkého viac sme zabudli oceniť to, čo už máme, a postarať sa o to. Strácame základy našej pozemskej ľudskej existencie, ktoré sme stovky rokov považovali za samozrejmosť.

Naša biosféra, od ktorej závisí všetok pozemský život, je výsledkom nespočetných aktov neustáleho vyvažovania všetkých vzájomne prepojených aspektov pozemskej existencie, ktoré bez ocenenia postupne ničíme. Keby bola planéta Zem len o kúsok bližšie

k Slnku, než treba, všetko tu uschne a zhorí. Keby bola od Slnka o kúsok ďalej, než treba, všetko zamrzne. Horúci vzduch ani zmrazený vzduch sa nedá dýchať. „Sladká zóna“ existencie Zeme nie je nič iné ako „náhodný“ zázrak a my ho ničíme tým, že si nevážime zázrak, ktorým je. Trvalo udržateľný rozvoj si vyžaduje ocenenie toho, čo máme.

To isté platí o ľudskom tele. Tisíce systémov v ňom neustále synchronne pracujú, vo dne i v noci, aby umožnili život v tele. Tento aparát sme nevytvorili my, ani ho nespravujeme, neopravujeme, toto všetko sa nám deje nevedome. Už len chvíľa zamyslenia sa nad genialitou ľudského tela prináša záplavu vďačnosti.

A platí to aj pre kultúry, jazyky, rodiny, komunity a prácu, všetky ľudské výtvory. Toľko dlžíme tomu, čo sa už v ľudskej evolúcii vytvorilo v čase, keď sa tento náš život na Zemi ešte ani nezačal. Nedávno som strávil pár dní štúdiom neuveriteľného prínosu raných vedcov renesancie k ľudskému rozvoju. Riskovali život a často ním aj zaplatili za to, aby oslobodili ľudstvo z väzenia starých dogiem a vytvorili nové pochopenie reality na základe nového nezávislého myslenia. Kde by sme dnes boli, keby nám neboli vydláždili cestu svojou krvou a námahou, vďaka ktorej dnes máme slobodu jednotlivca, ktorú považujeme za takú samozrejmosť? A spomeňte si na priekopníkov reformácie pred nimi a osvietencov, ktorí ich nasledovali, a ešte oveľa skôr veľkých tvorcov gréckej a rímskej klasiky a potom obrovské kroky ľudského vývoja v 19. a 20. storočí, bojovníkov a bojovníčky za slobodu a ľudské práva, práva žien a menších. Naplní vás to ohromujúcim uznaním ľudí, ktorí vytvorili kultúrny základ, na ktorom stojíme dnes.

Vďačnosť vyživuje a čistí ľudskú dušu, dokonca aj ľudskú krv. Okamih skutočnej vďačnosti je jedným z najúčinnějších antistresových a antidepresívnych liekov bez vedľajších účinkov.

Keď oceníte osobu, situáciu, komunitu či krajinu, môžete sa s nimi skutočne dôverne zoznámiť. A potom všetko, čo s nimi urobíte, bude relevantnejšie, prospešnejšie, efektívnejšie, plodnejšie a udržateľnejšie než rovnaká interakcia bez vďačnosti. Slovensko je krajina, kde som za ostatných sedem rokov našiel domov na zvyšok môjho života. Tu mi boli dopriate dobré podmienky pre mňa, moju prácu a rodinu. Zažívam nepretržitú vďačnosť za túto krásnu krajinu a srdečných otvorených ľudí v nej. Domnievam sa, že táto skúsenosť mi umožňuje byť konštruktívnym a plodným príspevkom tejto krajine, aj keď som sem prišiel v dospelom veku a jazykom ešte nehovorím.

So this is my blessing for you all for this new 2020: in the middle of the business of your life, while you are trying so hard to achieve something more – stop from time to time for a moment and appreciate what life and people have already given you, and nurture yourself with this most beneficial of human emotion: gratitude.

Takže toto je moje požehnanie pre nás všetkých a rok 2020, ktorý sme začali: Nech sme schopní sa uprostred zaneprázdneného života a úsilia dosiahnuť niečo viac aspoň z času načas zastaviť a oceniť všetko, čo nám život a ľudia už dali a vyživiť sa tou najužitočnejšou ľudskou emóciou, VĎAČNOSŤOU.

Prayer for the New Year

I say to sleep:

Please do for me what only sleep can do for me
The bathing in the fullness of reality
Renewal of my tired exiled being
Into being here at home again.

I say to food:

Please do to me what only food can do for me -
The stream of earthly products of creation
To re-create me in the image
Of the purity and innocence of sun-kissed life on earth.

I say to my body:

Please do for me what only body can do for its dweller -
The re-arrival through the sinews and the muscles and the bones
And through this cosmic architecture of the organs
Into the full nobility of the human form
A living spirit in the flesh.

I say to my friends:

Please do for me what only friends can do for me
And please let me do for you what only I can do for you
And let us be in an intimate circle
the special loving community which one day in the future
Will be the human home for all.

I say to intimacy:

Please do for me what only intimacy can do for me
And let me do for you what only I can
And teach me constantly how to touch
So to create the blossoming that touch can do
And let it be a blessing.

I say to thoughts:

Please do for me what only thoughts can do for me
And let me serve you as only I can,
And may your wings spread to catch the sun light
For me, for us, for all
And let me stream you through the flesh
So you can walk on Earth and create here
What only you can create here
Through me.

I say to soul, feelings and emotions:

Be for me what depth of soul can be for me
And let me be for depth of soul what only I can be
And may the richness and the depth of soul for us
Become the biosphere and ocean
Where we swim and dive and rise and grow
Into our full humanity.

I say to will:

Please be for me what only will can be for me –
The power of the bull, the lion and the eagle
But guided by the sun light of the heart of man
A unity of heaven and of earth
Through me.

I say to pain:

Please be for me what only pain can be -
A reminder that this place is not yet fully what it can
That this people not yet expressing full potential
That our meeting is not yet the home that it can be for us
And let us rises to ourselves above you pain
Through the grounding that only pain can do
And let us heal.

I say to spirit:

Please be for me what only spirit can be
And wake me up
And move me without breaking me
And change me without burning me
And make me into a candle for your burning.

I say to the elements:

Earth - ground me without burying me
Water – enliven me without flooding me
Air – revive me without scattering me
Fire- warm me without scorching me
Light – enlighten me without fading me out of existence.

I say to beauty:

Please be for me what only beauty can be for me –
A sense-celebration of true being in the flesh
And blow into my slumbering ashes with new life
That will renew my fire of being a lover of life
Continually falling in love with life
And teach me how to sing your praises
So as to be constantly transformed
From the consumer and the refugee
Into your pilgrim.

Yehuda Tagar, Bernolakovo, 2nd of January 2020

Modlitba za Nový rok

Vravím spánku:

Prosím sprav pre mňa to, čo môže urobiť len spánok
Okúp ma v plnosti skutočna
Obrod' moje vyhnanstvom unavené bytie
A znova budem doma.

Vravím jedlu:

Prosím sprav pre mňa to, čo môže urobiť len jedlo
Rieka stvorenia pozemských plodov
Obnov ma do obrazov čistoty a nevinnosti
slnkom bozkaného života na tejto zemi.

Vravím telu:

Prosím sprav pre mňa to, čo môže iba telo urobiť pre jeho obyvateľa
Živý duch navracajúci sa cez kosti, šlachy, svaly
Orgánmi kozmickej architektúry
Do vznešenej ľudskej formy.

Vravím priateľom:

Prosím urobte pre mňa to, čo môžu urobiť len priatelia
A dovoľte mi, aby som pre vás spravil to, čo môžem urobiť len ja
Budme v kruhu dôvernom a osobnom
Milujúce spoločenstvo, ktoré jedného dňa
Bude pre všetkých ľudským domovom.

Vravím intimite:

Prosím sprav pre mňa to, čo môže urobiť len intimita
A dovoľ mi urobiť to, čo smiem iba ja
Neustále ma uč, ako sa dotýkať
Taký dotyk, ktorý tvorí rozkvitanie
A nech je to požehnanie.

Vravím myšlienkam:

Prosím urobte pre mňa, čo môžu urobiť len myšlienky
A dovoľte mi slúžiť vám tak, ako môžem iba ja
Nech sa vaše rozprestreté krídla dotknú svetla
Pre nás, pre všetkých
A dovoľte plynúť vám cezo mňa
V tele môcť chodiť po zemi a tvoriť
Všetko čo len tu možno vytvoriť
Skrze mňa.

Vravím duši, pocitom a emóciám:

Budte pre mňa to, čo môže byť len hĺbka duše
V hĺbke byť tým, čím môžem byť iba ja
A nech sa bohatstvo a hĺbka duše stane
Biosférou i oceánom, v ktorom plávame,
potápame aj vynárame sa
a tak rastieme do plnosti ľudstva.

Vravím vôli:

Prosím buď pre mňa to, čím môže byť len vôľa
Sila býka, leva i orla
Vedená svetlom srdca človeka
V jednote zeme i neba
Skrze mňa.

Vravím bolesti:

Prosím buď pre mňa to, čím môže byť iba bolesť
Pripomenutie
Že toto miesto ešte nie je hotové
Že tento ľud sa ešte nevyjadruje plným potenciálom
Že naše stretnutie ešte nie je domovom
Akým by mal byť pre nás
Povstaňme k sebe cez bolesť
Jej uzemnenie
A uzdraví nás.

Vravím Duchu:

Prosím buď pre mňa to, čím môže byť len Duch
Zobuď ma
Hýb mnou bez toho, aby si ma zlomil
Meň ma bez toho, aby si ma spálil
Urob ma sviecou pre svoj plameň.

Vravím Živlom:

Zem - uzemni ma bez toho, aby si ma pochovala
Voda - oživ ma bez toho, aby si ma zaplavovala
Vzduch - osviež ma bez toho, aby si ma rozptýlil
Oheň - zohrej ma bez toho, aby si ma spálil
Svetlo – osviet ma bez toho, aby vybledla moja existencia.

Vravím kráse:

Prosím, buď pre mňa to, čím len krása môže byť
Zmyslová oslava ozajstného telesného bytia
Zavej nový život do môjho spiaceho popola
Obnov môj oheň a oživ vo mne milenca
Môcť sa znova zamilovať do života
Nauč ma spievať tvoje chválospevy
Aby som sa neustále transformoval
Z utečenca a užívateľa
Na tvojho pútnika.

Yehuda Tagar, Bernolákovo, 2. január 2020
(z anglického originálu preložila Lucia Hendrichovská)