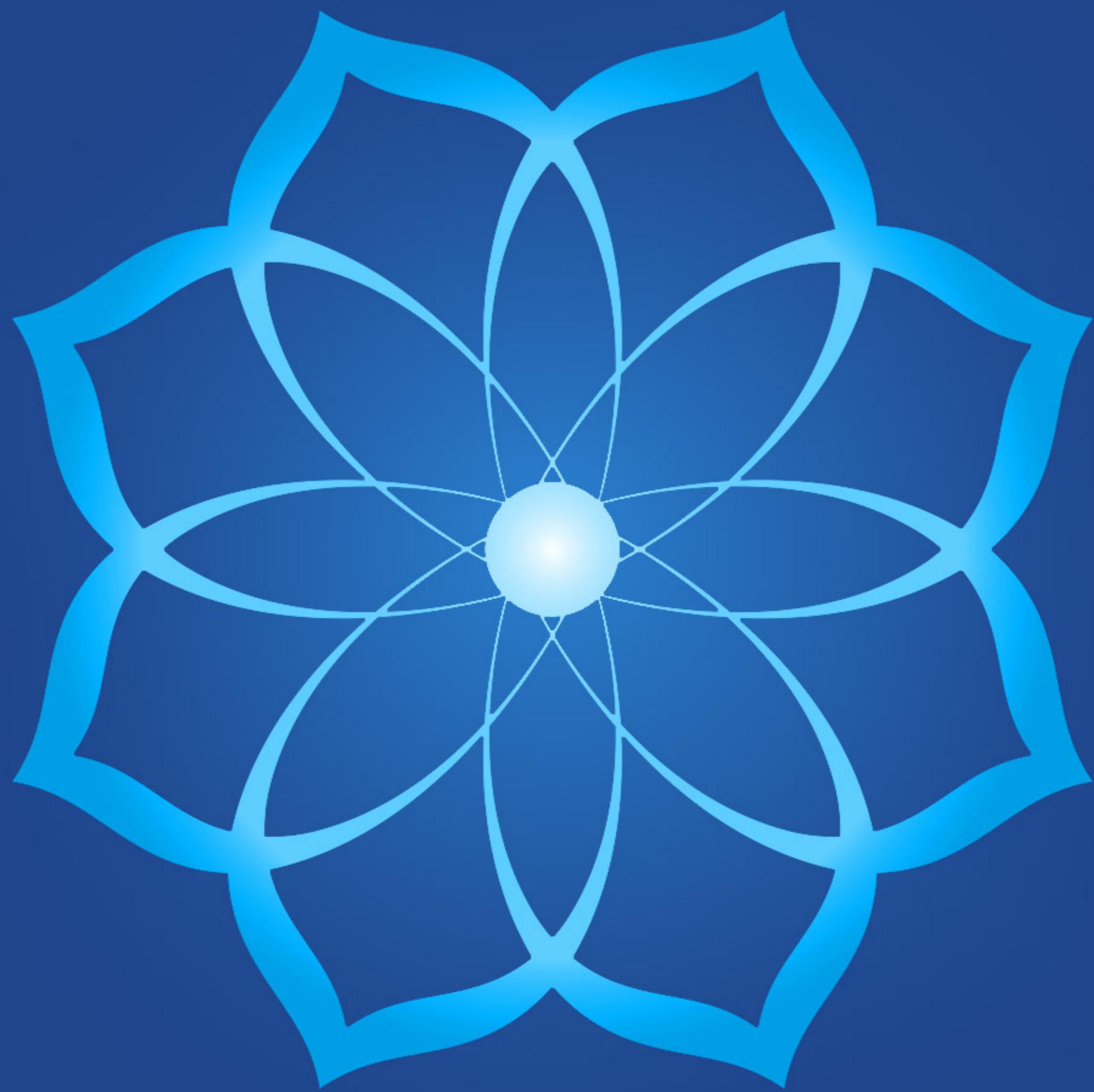


život u zahvalnosti



O knjizi

Osmislio i sastavio:
Matija Kurbanović

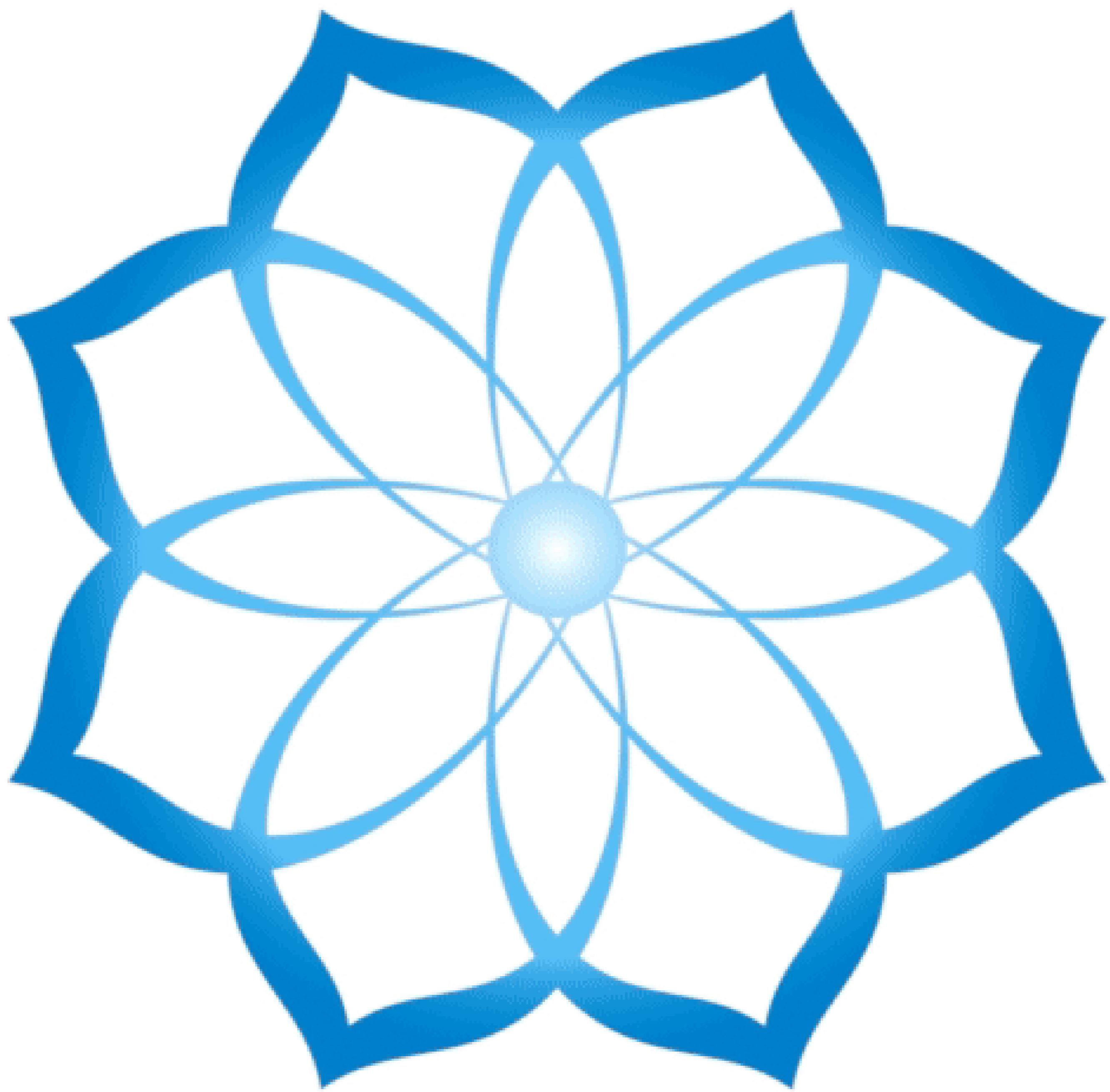
Preveli:
Dubravka Papa
Matija Kurbanović

Dizajn loga:
Arijana Somolanji Kurbanović
Filip Kurbanović

Ilustrirao i oblikovao:
Igor Dešić



Matija s obitelji i bratom Davidom u samostanu Gut Aich u Austriji
(proljeće 2019.)



Život u zahvalnosti

Što je ŽIVOT U ZAHVALNOSTI?

Život u zahvalnosti je način života koji od nas traži da primijetimo sve što je već prisutno i obilno – od najsitnijih stvari ljepote do najvećih naših blagoslova – uz uvjet, da ništa ne uzimamo zdravo za gotovo. Možemo naučiti usmjeriti našu pažnju i priznati da je život dar. Čak i u najtežim trenutcima, življenje u zahvalnosti čini nas svjesnima i stvara mogućnosti koje su uvijek dostupne; prilike da se uči i raste, i da rastemo uz brigu i suočećanje za druge. Zahvalni život temelji se na vrijednostima, kao što su poštovanje, odgovornost i velikodušnost.

Mala, zahvalna djela koja činimo svaki dan mogu nas uzdići, razlikovati nas od drugih i pomoći promijeniti svijet.



David Steindl-Rast

DAVID STEINDL-RAST rođen je pod imenom Franz Kuno Steindl-Rast 12. srpnja 1926. godine u Beču, u Austriji, gdje je proveo svoje djetinjstvo u malom selu u Alpama. Svoje tinejdžerske godine proživio je pod nacističkom okupacijom, bio je pozvan u vojsku, ali nikad nije otisao na front. Na kraju je pobjegao iz vojske i njegova ga je majka skrivala sve dok okupacija nije završila.

Nakon rata Franz je studirao umjetnost, antropologiju i psihologiju, magistrirao na Akademiji likovnih umjetnosti u Beču i doktorirao na Sveučilištu u Beču. Godine 1952. pošao je za svojom obitelji koja je emigrirala u Sjedinjene Države. Godine 1953. pridružio se novoosnovanoj benediktinskoj zajednici u Elmira, NY, Samostan Spasitelja (Mount Saviour Monastery), gdje je postao „brat David“.

1958./59. Brat David bio je postdoktorand na Sveučilištu Cornell, gdje je također postao prvi rimokatolik koji je imao Thorpe docenturu, pored biskupa JDR Robinsona i Paula Tillicha.

Nakon dvanaest godina redovničkog školovanja i proučavanja filozofije i teologije, brat David je poslan da sudjeluje u budističko-kršćanskom dijalogu, za koji je dobio odobrenje Vatikana 1967. godine. Njegovi zen učitelji bili su Hakuun Yasutani Roshi, Soen Nakagawa Roshi, Shunryu Suzuki Roshi i Eido Shimano Roshi. Godine 1968. suosnivač je Centra za duhovne studije a 1975. je dobio nagradu Martin Buber za postignuća u izgradnji mostova između religijskih tradicija.

Zajedno s Thomasom Mertonom, brat David pomogao je u pokretanju obnove vjerskog života. Od 1970. godine postao je vodeća osoba u Kući molitvenog pokreta, koja je utjecala na oko 200.000 članova vjerskih redova u Sjedinjenim Državama i Kanadi. Od 1970-ih godina, brat David je član Udruženja povjesničara kulture William Irwin Thompsona Lindisfarne.

Desetljećima je brat David imao razdoblja pustinjskog života i opsežnih predavanja na pet kontinenata. Na dvomjesečnoj turneji predavanja u Australiji, na primjer, održao je 140 predavanja i proputovao 12.000 milja u Australiju ne računajući povratak. Njegovi slušatelji/publika bili su znanja željni studenti u Zairu i studenti na fakultetima sveučilišta Harvard i Columbia, budistički redovnici i sufiski sudionici duhovne obnove (retreat), Papago Indijanci i njemački intelektualci, New Age komune i mornarički kadeti u Annapolisu, misionari na polineziskim otocima i sudionici skupova u Ujedinjenim narodima, Zelene beretke i sudionici međunarodnih mirovnih konferencija. Brat David je donio duhovnu dubinu u živote velikog broja ljudi na koje je utjecao svojim predavanjima, radionicama i svojim tekstovima.

Njegov se doprinos očituje i u širokom rasponu knjiga i časopisa iz enciklopedije Americana i Nove katoličke enciklopedije, časopisa New Age i magazina Parabola. Njegove knjige prevedene su na mnoge jezike. Gratefulness, the Heart of Prayer (na hrvatski prevedena kao „Punina i praznina-Preporod kršćanske mistike“) i A Listening Heart ponovno su tiskani i ubrajaju se u antologiju već više od dva desetljeća. Brat David je koautor knjige Belonging to the Universe (dobitnik je nagrade American Book Award 1992), dijalog je to o novoj paradigmi u znanosti i teologiji s fizičarom Fritjofom Caprom. Rezultat njegovog dijaloga s budistima je The Ground We Share: Buddhist and Christian Practice u koautorstvu s Robertom Aitkenom Roshijem. Njegove novije knjige su Words of Common Sense for Mind, Body and Soul; Deeper than Words: Living the Apostles' Creed; 99 Blessings: An Invitation to Life; The Way of Silence: Engaging the Sacred in Daily Life; Faith beyond Belief: Spirituality for our Times i njegova autobiografija I am through you so I.

Brat David je napisao poglavla i dijaloge za više od 30 knjiga. Članak brata Davida uključen je u The Best Spiritual Writing, 1998. Širom svijeta distribuiraju se njegovi brojni audio i video zapisi.

Budan, svjestan i na oprezu

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

Tri koraka u procesu življenja zahvalnosti

Čin zahvalnosti je živa cjelina. Stvaranje mentalne mreže kao niza "koraka" na organski tok uvijek će biti pomalo proizvoljno. Pa ipak, zbog praktičnih razloga, takvo razgraničenje može biti korisno.

U svakom procesu možemo razlikovati početak, sredinu i kraj. Možemo koristiti ovaj osnovni uzorak u tri koraka za prakticiranje zahvalnosti: Što se događa na početku, u sredini i na kraju, kad iskusimo zahvalnost? Što se ne događa kada nismo zahvalni?

Prije nego što odem u krevet, pogledam unatrag i zapitam se: Jesam li se danas zaustavio i dopustio da me se iznenadi? Ili, jesam li proživio dan odsutno žureći kroz život?

Biti budan, svjestan i na oprezu je početak, sredina i kraj zahvalnosti. To nam daje trag o tome koja su tri osnovna koraka prakticiranja zahvalnosti.

Prvi korak: probudite se

Za početak, nikada ne počinjemo biti zahvalni ako se ne probudimo. Probudite se za što? kako biste se iznenadili. Sve dok nas ništa ne iznenadi, šetamo životom u ošamućenosti. Moramo vježbati da se budimo i iznenađujemo. Predlažem da koristite ovo jednostavno pitanje kao neku vrstu budilice: "Nije li ovo iznenađujuće?" "Da, doista!" Bit će točan odgovor, bez obzira kada i gdje i pod kojim okolnostima postavljate ovo pitanje. Uostalom, nije li iznenađujuće da postoji išta, a ne ništa? Zapitajte se barem dvaput dnevno: "Zar to nije iznenađujuće?" I uskoro ćete se više probuditi u iznenađujući svijet u kojem živimo.

Iznenađenje može biti potres, dovoljno da nas probudi i prestanemo uzimati sve zdravo za gotovo. Ali nama se to iznenađenje uopće ne mora sviđati. "Kako mogu biti zahvalan za takvo nešto?" Možemo plakati zbog iznenadne nesreće. A zašto? Zato što nismo svjesni pravog dara u ovoj situaciji: prilika.

Drugi korak: Budite svjesni mogućnosti

Postoji jednostavno pitanje koje mi pomaže da vježbam drugi korak zahvalnosti: "Što je ovdje moja prilika?" Vidjet ćete da je uglavnom, prilika koju vam daje određeni trenutak, prilika za uživanje – uživanje u zvukovima, mirisima, okusima, teksturama, bojama i, uz još dublju radost, ljubaznost, strpljenje, vjernost, iskrenost i sve one darove koji omekšavaju naše srce poput tople proljetne kiše. Što više prakticiramo svjesnost o bezbrojnim mogućnostima za jednostavno uživanje, to je lakše prepoznati teška ili bolna iskustva kao prilike, kao darove.

No, dok je svijest o mogućnostima svojstvenim životnim događajima i okolnostima srž zahvalnosti, sama svijest nije dovoljna. Zašto bi bilo dobro biti svjestan prilike, osim ako je koristimo? Koliko smo zahvalni pokazuje se budnošću kojom odgovaramo na priliku.

Treći korak: Odgovorite

Kada prakticiramo biti budni da bismo se iznenadili i bili svjesni prilike koja nam se pruža, spontano ćemo biti oprezni u našem odgovoru na priliku, pogotovo kada nam se pruži prilika da u nečemu uživamo. Kada nagli kišni pljusak više nije samo neugodnost, nego dar iznenađenja, spontano ćete shvatiti priliku za uživanje. Uživat ćete u njoj koliko i u vrtićkim danima, čak i ako više ne pokušavate uhvatiti kišne kapi širom otvorenih usta. Samo ako prilika zahtijeva od vas više od spontanog uživanja, vi ćete se morati malo potaknuti na treći korak.

Postupak pregleda

Pomaže mi da pregledam kako primjenjujem zahvalnost uz pravilo tri osnovna koraka, pravilo koje sam naučio kao dječak prilikom prelaska raskrižja: "Stani, pogledaj, kreni." Prije odlaska u krevet, gledam unatrag i pitam se: Jesam li se danas zaustavio i dopustio da me nešto iznenadi? Ili sam samo bjesomučno trčao? Jesam li bio previše zauzet da bih se probudio i dao se iznenaditi? A kad sam prestao, jesam li tražio priliku tog trenutka? Ili sam dopustio da me okolnosti odvrate od dara u daru? (To se obično događa kada darovi nisu atraktivni.) I na kraju, jesam li bio dovoljno oprezan da ga slijedim, da u potpunosti iskoristim priliku koja mi je ponuđena?

Postoji vrijeme, moram priznati, kada se zaustavljam noću da pogledam unatrag, na sve što mi se dogodilo toga dana, a to je čini se prva stanica na brzom vlaku. Onda se osvrnem i sa žaljenjem shvatim koliko sam propustio. Ne samo da sam bio manje zahvalan na tim non-stop danima, bio sam manje živ, nekako otupio. Drugi dani mogu biti jednakо ubrzani, ali sjetim se da moram zastati; tih dana sam čak i više postigao jer zaustavljanje raskida rutinu.

Ali ako i ne pogledam unazad, samo zaustavljanje neće učiniti moj dan istinski sretnim; kakva je razlika u tome da nisam u brzom vlaku, već na lokalnom, ako nisam svjestan krajolika koji mi se pruža kroz prozor vlaka? U nekim danima, čak sam prilikom noćnog pregleda otkrio da sam stao i pogledao, ali ne s budnošću. Jučer sam na pločniku našao velikog noćnog leptira; zaustavio sam se dovoljno dugo da ga stavim na sigurno mjesto na travnjaku, samo nekoliko koraka dalje, ali nisam čučao kako bih proveo vrijeme s ovim čudesnim stvorenjem. Sjećam se samo tihih, prelijepih očiju na sivosmeđim krilima. Moj je dan bio umanjen zbog neuspjeha da ostanem dovoljno dugo s ovim darom iznenadenja kako bih ga dublje pogledao i zahvalno zahvalio svoj toj ljepoti.

Stani i probudi se; gledaj i budi svjestan onoga što vidiš; zatim nastavi sa svom budnošću koju možeš skupiti za priliku koju trenutak nudi.

Moj jednostavan recept za radostan dan je sljedeći: Zaustavite se i probudite se; gledajte i budite svjesni onoga što vidite; zatim nastavite sa svom budnošću koju možete skupiti za priliku koju trenutak nudi. Gledajući navečer unatrag na dan kad sam iznova i iznova izvodio ova tri koraka, to je kao da gledate u voćnjak pun jabuka.

Ovaj recept za zahvalan život zvuči jednostavno – jer on to i jest. Ali jednostavnost ne znači da je to lako učiniti. Neke od najjednostavnijih stvari su teške jer smo izgubili dječju jednostavnost i još nismo pronašli onu zrelu. Rast u zahvalnosti je rast u zrelosti. Rast je, naravno, organski proces. I tako se vraćamo na ono što sam rekao na početku: Nadređeni organski tok zahvalnosti podrazumijeva mentalnu mrežu kao niz “koraka”, koja će ostati proizvoljna. Kad sam zahvalan, ne žurim, niti padam tijekom dana – ja plešem. Ono što je istina u satu plesa vrijedi i ovdje: samo ako zaboravite misliti na svoje korake, vi zaista plešete!

Članak prvi puta objavljen na “Beliefnet, u ljeto 2001”

Zavjet za život u zahvalnosti

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

U trenucima sumnje možete se osloniti na svoje opredjeljenje (odlučnost) da živite zahvalno kao podsjetnik da u svakoj danoj situaciji potražite/prepozname priliku, i stoga nastavite učiti i rasti – zajedno – stvarajući svijet kojeg poznajemo i kojem osjećamo da pripadamo.

- U znak zahvalnosti prema životu, zavjetujem se nadići iluziju **POLAGANJA PRAVA NA BILO ŠTO**, podsjećajući se da je sve dar, te stoga odlučujem živjeti **U ZAHVALNOSTI**.
- U znak zahvalnosti prema životu, zavjetujem se nadići **POHLEPU**, koja brka želje s potrebama, imajući povjerenje da nam je darovano dovoljno kako bi sve naše potrebe bile zadovoljene, te sve što sam velikodušno dobio odlučujem **VELIKODUŠNO** dijeliti.
- U znak zahvalnosti prema životu, zavjetujem se nadići **RAVNODUŠNOST**, tako što ću budan dočekati prilike koje mi darovani trenutak pruža, te ću na svaku situaciju odgovoriti **KREATIVNO**.
- U znak zahvalnosti prema životu, zavjetujem se nadići **NASILJE**, koje je ukorijenjeno u strahu, sa sviješću o tome da borba nasiljem protiv nasilja vodi u još veće nasilje i smrt, te ću poticati život djelujući **NENASILNO**.
- U znak zahvalnosti prema životu, zavjetujem se nadići **STRAH**, vidjevši u onome čega se inače plašim priliku za njegovanje odvažnog **POVJERENJA U ŽIVOT**, te ću tako izgraditi temelj budućnosti koja je ispunjena mirom.

Brat David je ponudio ovaj zavjet na Trgu zahvalnosti (Thanksgiving Square), u srpnju 2008. godine, te ga ažurirao 2017. godine, promijenivši samo nekoliko riječi u posljednja dva odlomka kako bi pojasnio svoje stavove.

Je li zahvalnost put u bolji svijet?

Greater Good Science Center, Jill Suttie, Brat David Steindl-Rast, OSB

Intervju s bratom Davidom Steindl-Rastom, benediktinskim redovnikom, piscem i predvodnikom svjetskog pokreta zahvalnosti.

U mnogim dijelovima svijeta društvo je bolesno. Ključne riječi dijagnoze društva su: iskorištanje, ugnjetavanje i nasilje. Život u zahvalnosti je lijek za sva tri simptoma.
Br. David Steindl-Rast

Ovaj je intervju izvorno objavljen u Greater Good, internetskom časopisu Znanstvenog centra Greater Good na UC Berkeleyu 2013. godine.

Brat David Steindl-Rast je benediktinski redovnik i jedna od vodećih osoba pokreta zahvalnosti. Mnogo prije nego što je zahvalnost postala glavnom temom znanstvenoga istraživanja, brat David je pisao o zahvalnosti kao srcu molitve i putu do oslobođenja, pomažući u promicanju prakticiranja zahvalnosti kao načina iscijeljivanja osobe /sebe i društva. Brat David je možda najpoznatiji po nastojanju uspostavljanja međuvjerskog dijaloga za razumijevanje među vjerskim tradicijama. Primio je nagradu Martin Buber 1975. godine za svoj rad na ovom području.

Brat David danas pomaže u stvaranju svjetskog pokreta pod nazivom Mreža za život u zahvalnosti putem interaktivnog online foruma kojeg svakodnevno koristi nekoliko tisuća sudionika iz više od 240 zemalja. Kao autor niza knjiga, poglavljia u knjigama i članaka, brat David je izdao i knjigu pod nazivom 99 blagoslova: Poziv na život – zbirku molitvi namijenjenih širem krugu čitatelja.

UC Berkeley Greater Good Science Center nije vjerska ili duhovna organizacija, ali smo duboko zainteresirani za praksu i proučavanje složenosti koncepta zahvalnosti. Malo je osoba koje imaju dublje znanje o ovoj temi od brata Davida, koji kao i Dalaj Lama, redovito razgovara o ovoj temi sa znanstvenicima. Jill Suttie, urednica recenzije knjige Greater Good nedavno je razgovarala s bratom Davidom o njegovim pogledima na znanost o zahvalnosti i budućnosti pokreta zahvalnosti.

Jill Suttie: Počeli ste promicati praksu zahvalnosti iz vjerskih razloga mnogo prije nego što je ona postala tema interesa zapadne znanosti. Što mislite o iznenadnom znanstvenom interesu za proučavanje zahvalnosti?

Brat David Steindl-Rast: Zapravo, znanstveni interes nije nastao tako iznenada kao što se može činiti. Još sredinom 20. stoljeća, psiholozi poput Abrahama Maslowa postali su svjesni važnosti zahvalnosti – o čemu on i piše u Religions, Values, and Peak-Experiences – ali standardna/glavna struja znanosti je zapela kada je uzela fiziku za svoj model istraživanja i nisu pokazivali interes za istraživanje vrijednosti. Tijekom 21. stoljeća istraživanje svijesti i kognitivna neuroznanost vode prema novim granicama, susreću se s novim pitanjima i počinju pomicati okvire onoga što se nekada smatralo klasičnim znanstvenim istraživanjem. Promjena svijesti koja zahvaća cijeli svijet ima svoj učinak i na umove znanstvenika.

Moderna znanost ima istu moć nad ljudskim umovima kakvu je imala religija u srednjem vijeku. Ali javni interes ima snažniji utjecaj na smjer znanosti nego što mnogi ljudi prepostavljaju. Utjecaj na znanost ima financiranje istraživanja. Tako je na primjer, financiranje zaklade Templeton u pionirskim studijama zahvalnog ponašanja Roberta Emmonsa uvelike pridonijelo da tema zahvalnosti postane prihvaćena u znanstvenim krugovima. Znanstvena otkrića pak čine zahvalnost respektabilnim područjem za medije, a time i za sve širi društveni segment. Ovime se stvara zatvoreni krug, koji objašnjava trenutni nagli porast interesa za zahvalnost.

JS: Znanost je pokazala da prakticiranje zahvalnosti povećava sreću i zdravlje pojedinca. Kako prakticiranje zahvalnosti koristi društvu u cjelini?

BDSR: Prvi i najočitiji odgovor je: Sve što proizvodi sretnije, zdravije pojedince stvara društvo u kojem je više ljudi zdravo i sretno. Upravo ovo predstavlja veliki napredak. Ali možemo otići i korak dalje i pokazati da zahvalni pojedinci žive na način koji vodi u društvo za kakvim ljudska bića čeznu. U mnogim dijelovima svijeta društvo je bolesno. Ključne riječi dijagnoze ove bolesti su: iskorištavanje, ugnjetavanje i nasilje. Zahvalan život je lijek protiv sva tri simptoma.

Iskorištavanje izvire iz pohlepe i osjećaja oskudice. Zahvalan život čini nas svjesnima da ima dovoljno za sve. Dakle, dovodi do osjećaja dostačnosti i radosne spremnosti da se dijeli s drugima.

Ugnjetavanje je nužno ponašanje ako želimo iskorištavati druge. Rezultat takvog postupanja je natjecanje i piramida moći: Što više moći imate, to učinkovitije možete iskorištavati one ispod sebe i zaštititi se od onih iznad sebe. Ali zahvalni ljudi žive s osjećajem dostačnosti; ne moraju iskorištavati druge. Dakle, ugnjetavanje postaje nepotrebno; zamjenjuje se međusobnom podrškom i jednakim poštovanjem za sve.

Nasilje izvire iz korijena straha – straha da možda neće biti dovoljno za sve, straha od drugih kao potencijalne konkurencije, straha od tuđinaca i stranaca. Ali zahvalna osoba je neustrašiva. Na taj način ona nasilje sasiječe u korijenu. Iz osjećaja dostatnosti osoba je voljna dijeliti i time nastoji eliminirati nepravednu raspodjelu bogatstva koja stvara povoljno tlo za nasilje. Neustrašiva osoba prihvata novo i neobično, otkriva da ju obogaćuju razlike i slavi raznolikost.

Dakle, život u zahvalnosti uklanja glavne razloge za izrabljivanje, ugnjetavanje i nasilje; kroz dijeljenje, univerzalno poštovanje i nenasilje pruža osnovu za zdravo društvo i svijet koji ima priliku za preživljavanje.

JS: Neki ljudi misle da je znanost o zahvalnosti gubljenje vremena – drugim riječima, očito je da je zahvalnost dobra za vas. Mislite li da znanost nečim važnim doprinosi globalnom pokretu zahvalnosti? Ako da, koji su njegovi doprinosi?

BDSR: Svi znamo da prehrana nije samo dobra za nas, već je neophodno za preživljavanje. Pa ipak, znanstveno proučavanje prehrane može nam uvelike koristiti. Slično tome, iako svi znaju da je „dobar osjećaj“ biti zahvalan, znanstveno istraživanje zahvalnosti može proširiti naša znanja, oplemeniti razlike i produbiti naše razumijevanje.

Baš kao što je akademski interes prehrani dao novi „ugled“, isto može učiniti i sa zahvalnošću. Ovo je važno i sigurno može biti od pomoći globalnom pokretu zahvalnosti. Međutim, ono što pokretu daje poticaj nisu informacije, već entuzijazam i predanost. Iskra koja je zapalila globalni pokret zahvalnosti bio je entuzijazam muškaraca i žena koji su otkrili da život u zahvalnosti čini život smislenim i punim radosti.

JS: Neki ljudi mogu imati poteškoća u prakticiranju zahvalnosti, možda zato što su depresivni ili su doživjeli tešku traumu. Što biste savjetovali nekome u takvom stanju?
BDSR: Zahvalnost je spontani odgovor zdravog tijela i uma na život. Ne bismo to trebali očekivati od osobe koja pati duhom ili tijelom. Uz vježbu se, međutim, osoba se može naučiti fokusirati na „priliku“ kao dar u svakom trenutku. Takav stav prema životu uvijek popravlja situaciju. Čak i u vrijeme bolesti, netko tko prakticira život u zahvalnosti tražit će priliku koju određeni trenutak daje i kreativno je iskoristiti.

JS: Ima li dana kada vam je teško prakticirati zahvalnost? Ako je tako, što vam stoji na putu?

BDSR: Bolest i depresija otežavaju osjećaj zahvalnosti zbog nedostatka energije. Ali čak i u danima kad se osjećam zdravim, moram se vraćati, uvijek iznova, na stazu zahvalnog življenja.

JS: Neki ljudi misle da je znanost o zahvalnosti gubljenje vremena – drugim riječima, očito je da je zahvalnost dobra za vas. Mislite li da znanost nečim važnim doprinosi globalnom pokretu zahvalnosti? Ako da, koji su njegovi doprinosi?

BDSR: Svi znamo da prehrana nije samo dobra za nas, već je neophodno za preživljavanje. Pa ipak, znanstveno proučavanje prehrane može nam uvelike koristiti. Slično tome, iako svi znaju da je „dobar osjećaj“ biti zahvalan, znanstveno istraživanje zahvalnosti može proširiti naša znanja, oplemeniti razlike i produbiti naše razumijevanje.

Baš kao što je akademski interes prehrani dao novi „ugled“, isto može učiniti i sa zahvalnošću. Ovo je važno i sigurno može biti od pomoći globalnom pokretu zahvalnosti. Međutim, ono što pokretu daje poticaj nisu informacije, već entuzijazam i predanost. Iskra koja je zapalila globalni pokret zahvalnosti bio je entuzijazam muškaraca i žena koji su otkrili da život u zahvalnosti čini život smislenim i punim radosti.

JS: Neki ljudi mogu imati poteškoća u prakticiranju zahvalnosti, možda zato što su depresivni ili su doživjeli tešku traumu. Što biste savjetovali nekome u takvom stanju?

BDSR: Zahvalnost je spontani odgovor zdravog tijela i uma na život. Ne bismo to trebali očekivati od osobe koja pati duhom ili tijelom. Uz vježbu se, međutim, osoba se može naučiti fokusirati na „priliku“ kao dar u svakom trenutku. Takav stav prema životu uvijek popravlja situaciju. Čak i u vrijeme bolesti, netko tko prakticira život u zahvalnosti tražit će priliku koju određeni trenutak daje i kreativno je iskoristiti.

JS: Ima li dana kada vam je teško prakticirati zahvalnost? Ako je tako, što vam stoji na putu?

BDSR: Bolest i depresija otežavaju osjećaj zahvalnosti zbog nedostatka energije. Ali čak i u danima kad se osjećam zdravim, moram se vraćati, uvijek iznova, na stazu zahvalnog življenja. Ono što stoji na putu je prisnost; točna je poslovica: „Prisnost rađa prezir.“ Zahvalne oči gledaju što god bilo kao da nikad prije nisu vidjele i njeguju ga kao da ga više nikada neće vidjeti. Ovo je najrealniji stav, jer svaki je trenutak zaista jedinstven. Ali na to se moram uvijek iznova podsjećati. Ovo podsjećanje samog sebe je dinamički element u svjesnosti.

Život u zahvalnosti je svijest da stojimo na svetom tlu – uvijek – u dodiru s Misterijem. Židovski mudraci tumače riječi Postanka 3:5 na način koji je od velike važnosti za život u zahvalnosti. „Izuj cipele; zemlja na kojoj stojiš sveta je zemlja.“ Potplati vaših cipela su koža – koža mrtvih životinja. Oslobođite se mrtvila navika i vaše će žive duše osjetiti da stojite na svetom tlu, gdje god bili.

JS: Kako vidite budućnost pokreta zahvalnosti?

BDSR: Kao što je netko rekao: „Teško je predviđati – posebno kad se radi o budućnosti.“ Međutim, prilično je očito da su nas pohlepa, ugnjetavanje i nasilje doveli do točke samouništenja. Naš opstanak ovisi o radikalnoj promjeni; ako pokret zahvalnosti dovoljno ojača i postane dubok, mogao bi donijeti ovu nužnu promjenu. Život u zahvalnosti umjesto pohlepe donosi: dijeljenje; na mjesto ugnjetavanja: poštovanje; na mjestu nasilja: mir. Tko ne žudi za svijetom dijeljenja, međusobnog poštovanja i mira?

Jill Suttie, Psy.D., urednica je recenzija knjiga Greater Gooda i suradnica časopisa. Ovaj se članak izvorno pojavio na Greater Goodu, online časopisu Znanstvenog centra Greater Good na UC Berkeley.



Naučiti umrijeti

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

(Dio teksta)

...

U konačnoj fizičkoj smrti predajemo čitav naš život. Mišljenja sam da ljudi često, a posebice oni koji ovoj temi pristupaju s religioznog stajališta, shvaćaju smrt suviše neozbiljno.

Često čujemo frazu „U smrti se sniva“. Smrt nije snivanje, već potpuno suprotno od toga. Nije niti prolazak kroz tunel i izlazak na drugu stranu, kao što je to lijepo opisano u knjigama o iskustvima bliske smrti. Možda zaista i postoje razne dimenzije i svjetovi koji dolaze nakon onoga što nazivamo umiranje, no to nije predmet moga interesa.

Ono što mene zanima jest onaj događaj u našim životima u kojemu sve što nam je znamo doživljava svoj kraj. Nema zapravo smisla govoriti o „životu poslije smrti“ ako je smrt kraj vremena za onoga koji umire. Smrt je naprotiv događaj koji nema nastavak u vremenu. Ako ne shvatimo ovo mogli bismo izgubiti razumijevanje ozbiljnosti samog čina umiranja.

Jedna od čestih te pogrešnih slike koja opisuju smrt i život poslije smrti, jest ona u kojoj tijelo umire, a duša nastavlja nezavisno postojati. Moramo se dobro pitati postoji li zaista zasebna duša koja može postojati neovisno o tijelu?! Mi sebe doživljavamo kao bića sazdana istovremeno od duše i tijela. Izvana gledano mi smo u potpunosti tijelo, iznutra pak smo potpuno duša. U smrti čitavo naše biće doživljava svoj kraj. Ali to iste biće istovremeno zna iz iskustva da kada nečemu u životu dođe kraj ne znači da to biva nužno uništeno, već biva pretvoreno u nešto veće.

Na isti način ako smo sposobni i spremni napraviti iskorak vjere, možemo reći da i u konačnoj fizičkoj smrti prelazimo u konačni život. To je vjera u Uskrsnuće promatrana iz Kršćanske perspektive. Uskrsnuće nije preživljavanje, oživljavanje, vraćanje u život, niti bilo koji korak vraćanja unatrag. Tok života se ne može zaustaviti niti obrnuti. Vjerom umiremo pak prema naprijed u potpunost života.

To je jedan od razloga što teolozi današnjice mogu odbaciti ideju o besmrtnoj duši bez da ugroze Radosnu vijest o Uskrsnuću i vječnom životu. Dapače onog trenutka kada nismo više vezani za razne intelektualne apstrakcije, poput koncepta besmrтne duše, možemo slobodnije i potpunije pristupiti egzistencijalnom pristupu Biblije. Možda bi nas moglo začuditi da Kršćansko vjerovanje u Uskrsnuće tijela zapravo počiva na samom iskustvu jedinstva duše i tijela u svakoj osobi. Nije moguće razgovarati o bestjelesnoj ljudskoj osobi, jer to naprosto nije tada više ljudska osoba. Tijelo nužno pripada osobi.

Sveti Pavao kada govori o Uskrsnuću života-u život (kako ja to volim reći) govori o životu koji mora biti OTJELOVLJEN. Ne govori o „životu poslije smrti“, jer ako je smrt kraj vremena što onda može doći poslije? Mi u život i kroz život postajemo netko ovisno o odlukama koje kroz život donosimo, a činimo kroz svoje tijelo. Te odluke s druge strane ovise o našoj mogućnosti da odgovorimo na Božji poziv, poziv koji nam dolazi na razne načine, a kojem odgovaramo i putem tijela. Da tako postajemo netko je istinito za naše tijelo kao i za našu dušu.

No tijelo koje imamo i smatramo našim nije ograničeno samo našom kožom. Sastoji se pak od svih elemenata kozmosa putem kojih se izražava naša jedinstvenost- to nazivamo potpunom i cjelovitom osobom gledajući izvana. No tada smrt osobe, te Uskrsnuće života (kako to piše Sv. Pavao) mora biti stvaranje opet potpune osobe; osobe koja jest i duša i tijelo, od strane Boga koji omogućava i održava prelazak starog u novi život.

Sve što Sv. Pavao zapravo piše o našem besmrtnom- Kristovom životu u nama, jest to da je „SKRIVEN S KRISTOM U BOGU“ (Cor 3:3) To je istinito bili mi mrtvi li živi. U svakom slučaju „naš pravi život jest Krist“, kao što piše Sv. Pavao u istom odlomku.

Ovakvi odlomci nam jasno pokazuju da je kršćanski nauk o vječnom životu zapravo puno bliži nekim „Istočnim učenjima“, nego raznim popularnim teorijama o nezavisnoj besmrtnoj duši. Kada Kršćani koji vježbaju pod vodstvom nekog Gurua čuju i shvate učenje koje kaže „ja nisam ovo tijelo“, „ja nisam ovaj um“; daju zapravo mjesto boljem razumijevanju riječi Sv. Pavla „**Vaš pravi život je Krist**“

Vrlo često je ovo učenje i razumijevanje Sv. Pavla iskrivljeno raznim učenjima o tome kako mi nismo ovo tijelo, već kako smo mi naš um. Učenja su to potpomognuta i opravdavana doktrinom o besmrtnoj duši. To je usko povezano s još jednim područjem, u kojem utjecaj Istoka može pomoći kršćanima u vraćanju autentičnog razumijevanja života „iza života.“ Ponekad se čini kako su kršćani i vjerovanje o osobnom preživljavanju smrti u opasnosti kada se suoče s istočnom mišlju. No je li to popularno mišljenje o individualnom preživljavanju uistinu u skladu s kršćanski naukom?

Jedna stvar istinita u vezi osobnosti, gdje pod time mislim na ono što postajemo kroz život, jeste da je to nešto što neće biti izgubljeno. No osobnost je različita od individualnosti. Mi se rađamo kao individue, a svojim trudom i radom postajemo osobe. Postajemo osobe kroz odnos s drugima. Međuovisnost nas čini osobama. Ono što nas razlikuje jedne od drugih nas čini individuama, no ono što nas spaja nas čini osobama. Potpune osobe postajemo pak kroz odnos s drugima iz duboke ljubavi. Paradoksalno ali davanjem i gubitkom sebe u drugima pronalazimo svoj pravi identitet!

Ono što Sv. Pavao naziva pravim životom, Kristovim životom u nama, jest univerzalna povezanost i međuovisnost u ljubavi. Takvo razumijevanje je uvelike bliže nauku o Budinoj prirodi te Atmanu, nego li je raznim učenjima o individualnosti i odvojenosti. No Sv. Pavao pišući o Kristu u nama kao našem pravom i vječnom domu, ne govori kako je taj život samo „Skriven s Kristom u Bogu“, nego da kada se Krist pojavi, pojavit će se i mi, te zajedno s Njime dijeliti slavu.

Ova poruka je toliko ključna za kršćane da je meni nemoguće biti agnostičan u vezi nje. Nemoguće je zanemariti eshatologiju i biti istovremeno kršćanin. Kako bi nešto ispravno razumjeli ponekad trebamo krenuti od samog kraja, jer ćemo se u protivnom dovesti u situaciju da imamo „sve začine“, a nedostaje nam „recept“.

Mislim da je danas najveći problem u razumijevanju ovih dubokih i važnih istina to što smo s jedne strane nadišli pomalo dječje i mitološko poimanje eshatoloških istina, no s druge strane nismo dosegli razinu zrelosti primjerenu vremenu i spoznajama koje kao civilizacija imamo. (*dodatak radi lakšeg razumijevanja konteksta. Ovdje sam se poslužio nekim mislima brata Davida iz drugih tekstova.)

Mi smo poput neobičnih adolescenata koji se smijemo mitovima koji su nam do jučer bili itekako važni, no pritom zaboravljamo da će nam kad-tad ponovno trebati. Bilo bi dobro da sada nanovo pogledamo i pokušamo shvatiti pojmove poput; raja, pakla, čistilišta, suda..., pojmove koje danas često nazivamo mitovima, te pokušamo shvatiti njihovu ulogu i važnost. Pogrešno bi bilo zaključiti da je ovdje riječ o nečemu što smo kao ljudi nadišli, i od čega više nemamo koristi, već da ih ne bismo trebali niti smjeli shvatiti doslovno. No to nikako ne znači da ih treba odbaciti, već treba pokušati shvatiti na što te „slike“ zapravo ukazuju. Ja vjerujem u uskrsnuće tijela, u konačni sud, no ne u doslovnom smislu, već vjerujem da ta učenja ukazuju na Stvarnost koja stoji iza njih, te kako „slike“ služe zapravo kao putokaz. One su „slike“, prekrasni umjetnički oblici, no ništa više. Mit o čistilištu je zapravo usko povezan s jednim drugim poznatim mitom; onim o reinkarnaciji ili ponovnom rođenju. Oba su povezana s idejom i spoznajom da postoji pravda...da se karma mora odraditi. No kao što ne vjerujem da je čistilište neko vruće mjesto puno raznih razina vrućine, isto tako ne vjerujem u doslovno tumačenje reinkarnacije. Vjerujem u ono na što upućuju, te tako

slobodno mogu reći da vjerujem u oboje. Jedan od razloga što se nisam detaljnije bavio idejom reinkarnacije, je taj što me uvijek zanimala praksa a ne doktrina. Iz tog razloga sam uvijek spontano bio privučen učenjima koji govore o smrti kao jednoj i konačnoj, te o vječnosti koja slijedi.

Pravilno razumijevanje vječnosti nije učenje o nastavku vremena, nego nadilaženje vremena u SADA koje nikada ne prolazi. No mi nekako uvijek nalazimo razno-razne razloge da odgodimo taj boravak u sada. Stoga ne vidim praktičnu korist od vjerovanja kako ćemo nakon ovog života imati drugi, pa potom treći, i tako u nedogled. Tako se zapravo nikada pravilno nećemo susresti sa smrću. Kao što to Don Juan kaže svom učeniku (Castanedi) „Zato što zaboravljaš na svoju smrt nisi niti živ, već živiš tako kao da nikada nećeš umrijeti“ Biti svjestan svoje smrti nas čini odlučnijima.

Smrt nas čini ratnicima!

Treba postati svjestan da nas smrt vreba svakog trena, te ćemo tako biti više budni, prisutni, i jasnije ćemo donositi odluke. Kao ljudi ovdje i sada, ne kao vjernici ove ili one doktrine znamo zapravo što znači život izvan vremena. Ako govorimo o SADA, i pritom znamo što pod time mislimo, govorimo o stvarnosti koja je izvan vremena.

Sada jedino jest, vrijeme je samo mogućnost.

Umiranje u svim svojim fazama i na svim svojim razinama je šansa da iz vremena prijeđemo u SADA koje nema kraja, koje ne prolazi. Iz mogućnosti koja je u vremenu u aktualnost koje je u sada. Gledano ljudskim očima vrijeme predstavlja količinu energije potrebne za rast. U tom smislu vrijeme nema nikakve veze s minutama, satima, godinama ili eonima. A rast znači umiranje onoga što trenutno jesmo u nešto što još nismo.

Sjeme mora umrijeti kako bi klica izrasla.

Slično mi moramo umrijeti u raznim fazama našeg života kako bi mogli ući u neke nove. No ono najvažnije je umiranje nas kao individue-kae neovisne osobe, u međuovisnost-u osobu. Ovo je teško i mukotrpno, jer mi uvijek i svim silama nastojimo održati našu individualnost i osjećaj da nikome nismo ništa dužni... da stojimo sami. No u smrti, bila ona konačna ili jedna od onih brojnih za vrijeme života, moramo napustiti našu individualnost kako bi „oživjelo“ u međuovisnost- tu radost pripadanja! To i je ono što zaista i želimo, no bojimo se svim silama pustiti. Bojimo se da ćemo biti izolirani. No ako pustimo sebe umiremo u radost odnosa-međuovisnosti!

Tada i naša fizička smrt postaje zanemariva u odnosu na rođenje u pravi život-rođenje u Kristu u nama. Sveti Pavao piše „Ja živim, no ne ja. Krist živi u meni“.

No to nije samo njegova privatna izjava, ona se odnosi na sve nas. Pravo Sebstvo (pravo Ja) koje je u nama prema tome jest Krist. Lice koje smo imali prije nego smo se rodili, kako Budisti vole reći jest zapravo ta Kristova stvarnost. To je stvarnost koja nije samo stvarnost Isusa iz Nazareta, već Kristova stvarnost. Ona nije dakako odvojena od Isusa iz Nazareta, no nije njime niti ograničena.

Vrlo je bliska s onim što Budisti zovu „Budina-probuđena priroda“, te neki Hindusi Atman (Brahman)- trajna stvarnost. No mi se svejedno bojimo gubitka svoje individualnosti prelaskom u tu sveprožimajuću stvarnost. No strahu zapravo nema mesta, ako promotrimo Božansko jedinstvo ne kao nametanje jednoobraznosti, već prihvaćanjem beskonačne različitosti. U tom jedinstvu upravo i postoji mjesto za sve različitosti!

Jednom prilikom sam razgovarao s Eido Roshijem (Zen majstor) o vječnom i nepremostivom pitanju koje dijeli Istok i Zapad-Budiste i Kršćane; pitanju o Osobnoj ili Neosobnoj naravi konačne stvarnosti. Budisti (I druge ne-dualne škole Istoka i Zapada) često koriste simboliku vala i mora. Prema toj simbolici svi smo mi, i sve je samo jedan val koja iz tog (Neosobnog) mora dolazi, te se u njega i vraća. Objasnio sam mu kako je ta slika neprihvatljiva većini zapadnjaka, no njegov odgovor me zaista začudio:

„Ako sam ja netko tko je svjestan, tko ima svijest o svojoj jedinstvenosti, da li je moguće da se ja potom u smrti vraćam u neku neosobnu kozmičku juhu?!"

„Ako je ta juha u koje se ja vraćam nešto neosobno, a ja sam osoban, onda ispada da sam ja veći od Toga“.

Odgovor je bio zapravo vrlo jednostavan; ako „more“ nema sve savršenosti osobe (osobne stvarnosti) od kuda onda one „valovima“? Ovaj prekrasan odgovor jednog Budiste je potpuno u skladu s kršćanskim razumijevanjem.

No mogli bismo to i ovako objasniti: U redu, recimo da se „val“ vraća u „ocean“, što je jedna lijepa slika, no vrhunac „vala“ je bio onaj u kojem je“ val“ dosegao svoju najvišu točku. Taj trenutak je istovremeno i u vremenu i izvan vremena. To je jedan od onih trenutaka u SADA koji više ne prolaze, a to je vječnost. I tako sve što s dogodi u tom trenutku potpune osobnosti jednostavno jest, ne pripada niti prošlosti niti budućnosti, nego onome što nikada više ne može biti izgubljeno. Možda zato što nikada nije bilo neostvareno, možda zato što je riječ o spajanju vječnosti s vremenom. Tada doživljavam to kao nešto što se ostvaruje, a možda je to zapravo vraćanje kući...

Dopada mi se i ideja da se „djevičanska životna energija“ u kojoj se osobnost nije nikada razvila (koju osobnost nikada nije dodirnula) jednostavno vraća svome izvoru;

kao val koji nikada nije dosegnuo svoj vrhunac. Ova slika se nekako veže uz ideju vremena koje ističe. No prekretnica duhovnog života je onaj trenutak u kojem se vrijeme koje ističe pretvara u vrijeme koje se ispunjava. Ona počiva u nama neovisno o tome hoće li smrt biti neuspješna u trenutku kada nam vrijeme iscuri, ili ako pak bude „eksplozija“ punoće/potpunosti vremena u bezvremeno SADA.

U knjizi o Deuteronomu Bog govori: „Pred vas danas stavljam život i smrt; izaberite život“. Izaberimo život! Život je nešto što moramo izabrati. Nismo živi samo ako vegetiramo; nego ako donosimo odluke, ako biramo. U svim duhovnim tradicijama život nije nešto što mi automatski imamo, već nešto što trebamo izabrati. A ono što nas potiče da biramo život jest izazov umiranja, učenje o umiranju sada i ovdje.



Religija srca

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

Hto bih da razmislite o jednom posebnom problemu. Zašto su naši odgovori na etičke probleme današnjice tako jedinstveno neučinkoviti i beživotni, neprimjenjivi? Više puta sam se puta pitao, zašto je to tako? Razlozi slijede u tekstu, barem mislim da su to razlozi, i želio bih vam to večeras pojasniti.

Naši etički pristupi izviru iz svojih religijskih korijena. Oni su odsječeni/odvojeni od svojih vjerskih izvora. Pred nama je veliki zadatak, a to je obnoviti etiku u religiji, povezati ju s njezinim izvorom, a to je religija.

Što mislim pod tim? Ne govorim o religijama, nego o Religiji. Ova Religija koja je u osnovi svih različitih religija – iz kojih potiču sve različite religije – je Religija srca. Ali moramo razjasniti što mislimo pod “srcem.” Točnije, srce predstavlja cjelovit ljudsku osobu, najdublje središte našeg bića, našu sveukupnost, a ne bilo koji dio nas. Ovdje se obraćam i cijelo ču se vrijeme obraćati Vašem iskustvu. Samo ako je ono što govorim istina prema Vašem iskustvu, to predstavlja istinu i za Vas. To možda jest istina za mene, ali ako to nije istina prema Vašem iskustvu, onda je to za Vas nevažno. Molim Vas, ono što Vam nudim usklađujte prema vlastitom iskustvu. Prepostavljam da smo svi imali iskustva trenutaka o kojima ovisi Religija. Govorim o iskustvu, a ne o učenjima koje smo dobili u crkvi, u školi ili kod kuće. Religija ovisi o iskustvu.

Religija ne počinje pojmom Boga. Počinje osobnim iskustvom, silnim, snažnim iskustvom krajnjeg pripadanja.

Ključni doživljaj Religije razlikuje se znatno od osobe do osobe. Ipak, ima nešto što uvijek postoji: osjećaj silnog pripadanja. Ovo je ukratko ono što treba razviti i istražiti i objasniti. Ali nadam se da će poslužiti kao putokaz prema korijenima Vaše unutarnje osobne religioznosti. Zar vaša religioznost nekako ne ovisi o iskustvu koje ste imali? I nije li to bilo na neki ili drugi način iskustvo pripadanja, silni osjećaj pripadanja? O ovome neću više govoriti. Za neke duboko religiozne osobe izraz “Bog” nema značenja. Zašto ih gurati da koriste taj izraz? Religija ne počinje pojmom Boga. Počinje osobnim iskustvom, silnim iskustvom krajnjeg pripadanja.

Ključni doživljaj Religije razlikuje se znatno od osobe do osobe. Ipak, ima nešto što uvijek postoji: osjećaj silnog pripadanja. Ovo je ukratko ono što treba razviti i istražiti i objasniti. Ali nadam se da će poslužiti kao putokaz prema korijenima Vaše unutarnje osobne religioznosti. Zar vaša religioznost nekako ne ovisi o iskustvu koje ste imali? I nije li to bilo na neki ili drugi način iskustvo pripadanja, silni osjećaj pripadanja? O ovome neću više govoriti. Za neke duboko religiozne osobe izraz "Bog" nema značenja. Zašto ih gurati da koriste taj izraz? Religija ne počinje pojmom Boga. Počinje osobnim iskustvom, silnim iskustvom krajnjeg pripadanja. Sada se neki od nas osjećaju ugodno, manje ili više, u pozivanju te konačne stvarnosti kojoj pripadamo Bogu. Drugi imaju potpuno isto iskustvo, ali ne osjećaju se ugodno nazivajući to Bogom. Osobno nikada nisam sasvim siguran osjećam li se ili ne ugodno kada koristim pojam "Bog". Mislim da ne, jer se lako može pogrešno shvatiti. Ali ja pripadam tradiciji koja toj stvarnosti daje ime Bog, i tako govoreći iz te tradicije, mogu je prikladno nazvati i Bogom.

Implicitno, religiozno pripadanje je neograničeno pripadanje. Nije čak niti ograničeno na ljude. Otvoreno je za životinje, biljke, ovu planetu, čitav svemir.

E sad, što da radimo s tim iskustvom? Što činimo s tim najdubljim religioznim iskustvom našeg srca, tom sviješću o konačnom pripadanju? Bez obzira pripadate li ovoj ili onoj religijskoj tradiciji ili pripadate nijednoj od njih, uvijek radite tri stvari s tim iskustvom; ne možete postupiti drugačije. Radite nešto sa svojim emocijama. Budući da se radi o iskustvu srca, to jest cijele osobe, u to su sigurno uključeni intelekt, volja i emocije. Oni ne mogu a da ne učine nešto s tim iskustvom. Intelekt ga tumači. Ne možete si pomoći, čak i ako kažete: "U mojoj osobnoj religiji najdublje religiozno iskustvo se ne može protumačiti." To je interpretacija. Negirajući da se to može tumačiti, vi ga tumačite u negativnom smislu. To bi bilo sasvim valjano i dovoljno, ali većina ljudi i sve religiozne tradicije idu dalje. I tako dobivamo doktrinu. Moramo spriječiti da to postane dogma. To je potpuno drugačija stvar. Ali mi imamo doktrinu, dogmu, u najširem smislu. Mi imamo intelektualno tumačenje našeg primarnog religioznog iskustva.

Drugo što činimo s tim je prihvatanje, u nekom obliku, to je pripadnost nečemu. To činimo svjesno, voljom. Ali, naš intelekt često nameće ograničenja. Mi doživljavamo neograničenu pripadnost. Ali onda ne dozvoljavamo si da djelujemo/radimo prema tome. Ponašamo se, na primjer, kao da pripadamo samo onima koji se drže istih dogmi. Prešutno je vjerska pripadnost neograničena pripadnost. Ona nije ograničena na ljudske. Ona može uključivati životinje, biljke, ovaj planet, čitav svemir. Potpuno je otvorena, implicitno. Ovdje dolazi do izražaja uloga etike. Naša volja čini nešto s našim iskustvom bezuvjetne pripadnosti, a u tome je ukorijenjen moral. Ako pripadamo, moramo snositi posljedice. I tako je etika dio religije.

Važna, ali još uvijek samo relativno mali dio. Moramo se podsjećati na to jer je većina religijskih tradicija koje poznajemo na Zapadu pretjerano etična, moralistička. Čini se, ponekad, kao da su razne vrste "morala" progutale svoju religijsku matricu. Tako, sve što čujete u propovijedi je ono što se mora i ono što se ne smije činiti. Ali nikoga posebno ne privlače savjeti što se mora i što se ne smije. Možemo ih podnositи, ali samo s razlogom. A vjerski razlozi su jedini razlozi koji su dovoljno jaki. Ako ste iskreni prema sebi, priznat ćete da ste spremni prihvati svoju etiku kao moralne posljedice vašeg vjerskog iskustva pripadnosti.

Postoji treći aspekt. Naše emocije također utječu na iskustvo bezuvjetne pripadnosti. One to slave. To iskustvo slavimo na različite načine, a to vodi u ritual. Ne mislite samo na rituale velikih religijskih tradicija. Čak i u svojoj osobnoj vjeri možete imati rituale o kojima nikada nikome niste rekli. Nikad ih niste podijelili ni s kim. Oni su samo vaši. Ali to su izvorni, pravi rituali. Ako smo se kao djeca religiozno suzdržali od stupanja na pukotine na pločniku, to je, sasvim moguće, imalo veze s našim iskonskim vjerskim iskustvom. To je moglo biti dio našeg rituala. Odrasli ponekad imaju komplikirane rituale, koji se teško mogu razlikovati od malih psihotičnih epizoda. Svi trebamo rituale. Ako nam ih ne daje religijska tradicija, moramo ih stvoriti sami.

Tako će iskonsko religiozno iskustvo bezuvjetne pripadnosti pronaći svoj izraz u znanosti/doktrini, moralu i ritualu. Moramo spriječiti da dogma postane dogmatična. Moramo spriječiti moral da postane moralistički. I moramo spriječiti da ritual postane ritualni. Kako to učiniti?

U zdravoj religiji moral, dogma i ritual ostaju ukorijenjeni u autoritetu srca. I zapamtite, srce predstavlja cijelu osobu. U doktrini se intelekt bavi religioznim iskustvom. To je važno, ali mi smo ipak nešto više od našeg intelekta. Samo srce obuhvaća naš cjeloviti vjerski odgovor. Ako doktrinu uvijek prosuđujete svojim srcem, spriječit ćete da vaša religija postane dogmatična u negativnom smislu. Ako uvijek u srcu uputite svoja etička uvjerenja, spriječit ćete da vaša religija postane moralistička. Ako svoje rituale stalno vraćate u svoje srce i u njegovo iskonsko iskustvo konačne pripadnosti, spriječit ćete da vaša religija postane ritual. Uvijek mora biti cjelovita osoba koja stoji iza religioznog odgovora, ne samo vaš intelekt, ne samo vaša volja, ne samo vaše emocije.

U trenutku kada prihvaćam odgovornost za prepoznavanje autoriteta u svome srcu, moja vjera sazrijeva.

Osnovno pitanje je: "Gdje prebiva vaš konačni vjerski autoritet?" A ako je vaš odgovor, na primjer, "u Bibliji", onda se morate zapitati: "A tko mi kaže da je Biblija autoritet za mene?"

“Za druge ljude konačni autoritet nalazi se u Kuranu ili drugim svetim pismima. Tko daje Bibliji autoritet nad mnom? Nije li moje vlastito srce slobodno (i autorativno) ono što prepoznaće autoritet i vrednuje? Ako nastavimo s ispitivanjem, dolazimo do spoznaje da je naš bezuvjetni vjerski autoritet unutar naše osobe. Kažem da tamo prebiva. Ne kažem da je svatko od nas vrhunski vjerski autoritet. To bi bila glupost. Ali moj je bezuvjetni vjerski autoritet također “unutar”, jer ga inače ne bih mogao prepoznati tamo “vani”. Srce “prepoznaće” autoritet u trostrukom smislu te riječi. Intelekt prepoznaće autoritet u smislu identificiranja kao takvog. Volja prepoznaće autoritet u smislu priznavanja njegovih tvrdnji/zahtjeva. Emocije prepoznaće autoritet u smislu uvažavanja autoriteta koji zaslužuje da ga se slavi. Samo kad intelekt, volja i osjećaji igraju svoju ulogu, autoritet se prepoznaće/prihvaca svim srcem. U trenutku kada prihvaćam odgovornost za prepoznavanje autoriteta u svome srcu, moja religija sazrijeva. U tom trenutku prelazim iz neodgovorne religije u odgovornu religiju. Taj prijelaz ima dalekosežne posljedice.

Želio bih ukazati na neke od tih posljedica vezano za dva izraza koji su u našoj zapadnoj tradiciji važni za etiku: ljubav i poslušnost.

Biblijski pojam ljubavi ima smisla u svjetlu naše konačne pripadnosti. U našem osnovnom vjerskom iskustvu postajemo svjesni da pripadamo svemu (svima). I mi kažemo, “da”, toj pripadnosti. Ljubav u biblijskom smislu jest ovo “da”, uključujući sve njegove posljedice. Ako ljubav ne razumijevamo u tom smislu, suočavamo se s kontradikcijama. Primjerice, zamislite zapovijed “Voli bližnjeg svoga”. U smislu u kojem obično govorimo o ljubavi, ova ljubav podrazumijeva barem preferencijalnu žudnju, ako već ne znači strastvenu privlačnost. Ali može li se zaista voljeti bližnjega s preferencijalnom žudnjom, ili strastvenom privlačnošću: Riječ je ovdje o Vašem bližnjem, onome tko živi pored vas. Nemoguće je. Osim toga, može li vam netko narediti da osjećate preferencijalnu žudnju? Podrazumijeva li se ovoj zapovjedi i privlačnost? Kakogod, ovo nema smisla. Ali, ako netko kaže: Doživjeli ste bezuvjetnu pripadnost; tada recite “da” (potvrdite) tom iskustvu i snosite posljedice – to ovo ima potpuno dobar smisao.

Biblja ne kaže: „Ljubite bližnjega kao što volite sebe.“ To znači: „Ljubite bližnjega svoga kao sebe“. To znači, volite bližnjega kao (da je on) vi. U svom stvarnom bitku vi ste jedno sa svojim bližnjim. I u trenutku vašeg iskonskog religioznog iskustva, znate da je to istina. Nitko vam to ne mora reći. Dakle, zapovijed jednostavno znači: “Recite da (potvrdite, prihvatile) tom iskustvu i ponašajte se u skladu s tim.” Međutim, ako mislite da morate “voljeti bližnjega kao što volite sebe”, tada prvo morate zamisliti da ste netko drugi. Tada morate voljeti onog nekoga tko je zaista vi, kao što biste voljeli nekoga drugog. I na kraju morate pokušati voljeti nekoga drugoga koji je stvarno netko drugi onako kako biste i vi voljeli sebe da ste netko drugi. To je nemoguće čin mentalne akrobacije. Suprotno tome, nema ništa prirodnije od uvida da ste vaš bližnji

i vi jedno. Doživjeli ste; sada se ponašajte/postupajte u skladu s tim. U tom smislu možemo ponovno postaviti temelje/ukorijeniti etici u religiji.

Kako poslušnost kao vrlina predstavlja osluškivanje/slušanje srcem, poučavanje poslušnosti nije poučavanje konformizmu. Njegov najviši cilj nije stvaranje poslušnika, već proroka.

Želim vam dati još jedan primjer: poslušnost. Poslušnost se često shvaća kao činjenje onoga što vam netko drugi kaže da radite. Naravno, postoje razlozi za to. Poslušnost se često poučava vježbom, primjerom, neko vrijeme i pod vrlo posebnim okolnostima, voljno, slobodno, ono što vam netko drugi kaže da radite. Ovo je poslušnost kao metoda. Ali ta metoda ima sljedeći cilj: poslušnost kao vrlina. A to je poslušnost u punom smislu. Poslušnost kao vrlina u židovskoj tradiciji, u kršćanskoj tradiciji, u drugim velikim religijskim tradicijama u svijetu, znači puno više od činjenja onoga što vam netko drugi kaže da radite. To u konačnici znači i slušanje srcem. To je intenzivan oblik slušanja, najintenzivniji oblik slušanja. Suprotnost poslušnosti je neodgovornost. Onaj koji se ponaša neodgovorno ne sluša temeljito i, prema tome, ne daje odgovarajući odgovor.

Etika koja nije ukorijenjena u religiji srca neće poslušnost smatrati poslušnost kao odgovorno slušanje. Poslušnost će se jednostavno izjednačiti s usklađenosti/sukladnošću s vanjskim naredbama. Ali naše srce nam govori da usklađenost s vanjskim naredbama ponekad može biti neodgovorna. Svi smo mi često skloni popustiti vanjskom pritisku iako nam srce govori da se trebamo tome suprotstaviti/usprotiviti. S obzirom na nepravednu zapovijed, neusklađenost postaje izraz prave poslušnosti. Primjer ovomu je slučaj građanskog neposluha. Ovdje je "neposluh" istinska poslušnost, ona koja je ukorijenjena u srcu.

Činjenica je da smo toliko skloni podložnosti autoritetu, da bi svi naši napor trebali ići prema tome da djecu poučavamo da se, kad je potrebno, usprotive autoritetu.

Naše društvo je neosjetljivo na poslušnosti. Mi mislimo da je ljudskom biću izuzetno teško podvrgnuti se vanjskom autoritetu. Upravo suprotno je točno. Svi smo previše skloni ustuknuti prema zahtjevima vanjskog autoriteta, čak i u slučaju kada grubo kršimo zapravo bolje prosudbe vlastitog srca. Podsjecaćam na eksperimente Stanleyja Milgrama sa sveučilišta Yale, testove koji su provedeni i ponovljeni i u Europi, Južnoj Africi i Australiji. Milgram je iznio uvjerljive dokaze da će više od 60% prosječne populacije mučiti drugo ljudsko biće električnim udarima sve dok se žrtva ne onesvijesti, i to samo zato što zapovijed za to činjenje dolazi od nekoga tko je autoritet – u ovom slučaju psiholog, autoritet našega doba – koji tiho inzistira: „Eksperiment zahtijeva da nastavite. Nemate drugog izbora, morate nastaviti.“ Naše društvo uvjereni je da je pokoravanje autoritetu ono što čovjeku jako teško pada.

I sukladno tome se mi i ponašamo. Mi vježbamo svoju djecu od najranije mladosti da se pokoravaju autoritetima, kao da je to nešto što im se treba utušiti u glavu. Kao što sam rekao, neosjetljivi smo u tom smislu. Činjenica je da smo toliko skloni podložnosti autoritetu, da bi svi naši napor trebali ići u smjeru da djecu poučavamo da se, ako je nužno, usprotive autoritetu. Samo ako se uspravimo, možemo se nadati da ćemo prevladati naš urođen položaj – savijenosti s ciljem prilagodbe vanjskom autoritetu. Jedina valjana gesta autoriteta u ovim okolnostima je stalno vraćanje autoriteta autoritetu. Glavni zadatak svih koji imaju autoritet je vratiti autoritet onima koji su pod njime.

Kako je poslušnost kao vrlina slušanja srcem, poučavanje/obučavanje poslušnosti nije obučavanje konformizma. Njegov najviši cilj nije stvaranje poslušnika, već proroka. Dugo vremena se u vjerskoj tradiciji zna de je najviši stupanj poslušnosti poslušnost proroka. Prorok je onaj koji tako temeljito uči slušati da čuje što treba reći, kako izreći, u zajednici, ali protiv trendova zajednice. Treba znati izgovoriti iznutra, jer ako govorite izvana, niste prorok, već samo vanjski kritičar. Morate biti dio te zajednice, ali morate i govoriti. Samo jedan od ova dva oblika bi bilo relativno lako ostvariti. Bilo bi lako ostati unutra, ako možeš zašutjeti. Ipak, oba se oblika moraju susresti: ostati unutra a izgovarati. Tamo gdje se ova dva oblika ujedine, jest križ proroka. To znači ostati unutra jest vertikala, a izlazak/izričaj van jest horizontala.

U dubini svoga srca možemo se napajati na izvoru snage dovoljno jakom da se suprotstavi silama koje prijete ovoj dobroj zelenoj zemlji. I treba nam svaki djelić energije koju možemo dobiti da bismo se zalagali za ciljeve zbog kojih postojimo. Nije pitanje što možemo postići. Pitanje je hoćemo li imati mudrosti i hrabrosti zauzeti pravi stav. Iskreni napor da to učinimo pružit će sigurnost svakome od nas da smo učinili ono što možemo. To je važnije od razmišljanja o preživljavanju. Ako se previše bavimo preživljavanjem, skloni smo ući u iste tračnice u kojem se nalaze oni koji zbog preživljavanja ugrožavaju opstanak svih nas. Ako se umjesto toga usredotočimo u našoj raspravi na ponovno ukorjenjivanje etike u religiju i religije u našoj prvobitnoj religioznosti, to će nam možda pomoći da razjasnimo svoje stajalište pred velikim opasnošću s kojom se suočavamo.

Izvorno objavljen kao “Religija srca / Nuklearni zastoj” u časopisu NICM (Vol. 8, # 1, str. 27-33).

O srcu

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

Sljedeće pismo brat David je primio kao odgovor na njegov poziv čitateljima 1970-ih da mu pišu putem časopisa Integral Yoga.

Dragi brate David,

želio bih postaviti pitanje koje mi je već neko vrijeme na umu. Povezano je s onim što nazivamo srcem. Srce je veliki simbol u duhovnom životu, a posebno u kršćanstvu. Ali činjenica je da ja ne znam što je srce. Kad ljudi govore o srcu, čini se da to čine na više načina. Općenito, čini se da se odnosi na osjećaje; onda u nekom drugom smislu odnosi se na ljubav i predanost/odanost. Također se odnosi na hrabrost i vjernost (kao primjerice kad se kaže da je neki borac srčan). Ponekad, opet, odnosi se na temeljni stav neke osobe prema životu (kao kad kažemo doživio je temeljitu osobnu promjenu).

Vjerojatno postoje i druga značenja koja su međusobno povezana. Ali s nekim od njih se ne mogu emotivno povezati. Sklon sam o srcu razmišljati u smislu hrabrosti, a o vjeri u smislu vjernosti. Ne nalazim u sebi emocije, posebno ne ljubav i predanost, koje se tako usko povezuju sa srcem i religijom. Dakle, pitanje se svodi na ovo: Što je srce? I trebam li ga razvijati ili ne dirati, ostaviti na miru i slijediti svoj vlastiti put (usredotočen više na intelekt i volju)? I ako mi ono treba, kako da praktično razvijem svoje srce?

Brat David odgovara:

Postoje pitanja na koja treba odgovoriti snažnim glasom, ali na pitanje koje mi je danas postavljeno treba odgovoriti šapatom. Ako uopće govorimo o srcu, moramo govoriti taho i s pažnjom. Pa ipak, ovo nije tema koju bismo samo tako ne dotaknuli. Briga za srce znači brigu za svetu tajnu našeg najdubljeg bića. Vaše se pitanje uklapa u ključni zadatak našeg duhovnog života, u našu "potrebu za razvojem srca", kako ga vi nazivate. "S najvećom brigom brinite se za svoje srce", kaže Biblija (Izreke 4:23), a ovo je jednostavno biblijski izraz za ono što nazivamo duhovnom praksom.

Budući da imamo ne samo tijelo već i osobnost, to davanje i uzimanje izražava se u mom srcu koje kuca.

Ne možemo čak ni reći da tjelesno srce ovdje postaje simbolom čisto duhovnog koncepta. "Srce" znači uvid koji se dobije prije nego što ikad počnemo konceptualno razmišljati. Označava činjenicu da se mogu sabrati i predati sebe u onom davanju i uzimanju koje nazivamo životom. A kako ne samo da imam tijelo već i osobnost, oni imaju svoj izraz u mom pulsirajućem srcu. Smješteno je u središtu tijela, na sjecištu njegove vodoravne i okomite osi, na pola puta između spolnih organa i mozga, moje srce neprestano prima i daje krv koja moje tijelo održava na životu. Sve dok je srce živo, ono neprestano šalje i prima.

Davanje i uzimanje, biti na putovanju i biti doma nerazdvojno su sjedinjeni u svojoj dinamičnoj stvarnosti. Možemo naučiti razumjeti neke tajne srca – vlastite tajne – gledajući sliku doma i putovanja. Samo s obzirom na dom, naše je putovanje uistinu putovanje: inače bismo samo lutali. "Dom je mjesto s kojega polazimo", kaže T.S. Eliot u Četiri kvarteta. Ipak, citirajući istu pjesmu,

„Ono što nazivamo početkom često je i kraj, a okončati/završiti znači i započeti.“

Sa samim sobom se suočavamo kad pogledamo prema zvijezdama i suočimo se s potrebama naših bližnjih, s tim praktično razvijamo srce vraćajući se domu, kući, tamo kamo pripadamo.

DIJELJENJE

Ovo je mjesto koje možemo nazvati domom ili ga možemo nazvati srcem. Kao polazna točka ono predstavlja bitnu razliku između istraživača i latalice. Istraživača obilježava hrabrost (riječ koja potječe iz istog jezičnog korijena kao i srce), dok je latalica izgubila srce. Dom i putovanje zajedno stvaraju kreativni polaritet srca, dvije dimenzije koje moramo njegovati ako želimo „razviti srce“.

Ali pitaš me "kako to ostvarujemo u praksi?" Ovo što smo sada razmatrali možda nas je približilo koraku do odgovora. Morat ćemo učiniti oboje: pronaći svoj pravi dom i ohrabriti se. Ali nećemo postići niti jedno ako ne postignemo oboje.

Da bismo razumjeli u kojem smislu srce treba biti dom, moramo shvatiti da prototip doma u biblijskoj tradiciji nije čvrsta kuća, već "sukkah", kućica ili tabernakul izgrađen od zelenih grana. Na blagdan Sukkoth (ili Tabernacles) siromašna židovska obitelj može sagraditi jednu od ovih kućica na protupožarnim stepenicama između stanarskih kuća u New Yorku i tamo proslaviti radosno sjećanje na vrijeme kada su kao Odabrani putujući kroz pustinju znali što je dom. Tada su stranice bile toliko

labavo konstruirane da se moglo proći do susjedove kućice, a krov je bio dovoljno otvoren da se u pustinjskoj noći vide zvijezde; ovo je još uvijek tradicionalni način gradnje sukkah. Sviest o Misteriju iznad i susjeda (podupiranje ili potreba za podrškom) – ova dvostruka svijest u biblijskoj tradiciji čini dom, srce. Da bismo se suočili s osamljenošću koju osjećamo kad pogledamo prema zvijezdama i suočili se s potrebama naših bližnjih, oboje nam pomaže da u praksi razvijamo svoje srce tako da nas dovodi kući, domu, tamo kamo pripadamo. Ipak, ne zaboravimo da je ono sklonište.

S druge strane, putovanje je uvijek putovanje kući: „... kraj svih naših istraživanja bit će kad stignemo tamo gdje smo započeli ...“ Međutim, dok ne stignemo, uvijek se upuštamo u nepoznato. Nemamo povjerenja. Moramo pronaći vlastiti put; nijedan drugi ne može ga zamijeniti. Treba nam hrabrosti. Rabin Levi Yitzhak, jedan od hasidskih svetaca, lijepo je izrazio ovu hrabrost došljaka kad je molio; „Gospodaru svijeta ... ne molim te da mi otkriješ tajnu svojih putova – ne bih to mogao podnijeti. Ali pokaži mi jednu stvar; pokaži mi to jasnije i dublje; pokaži mi što za mene znači, ono što se događa u ovom trenutku, što ono zahtijeva od mene, što mi ti, Gospodaru svijeta, kroz to govoriš.“

„Pokaži mi što to za mene znači!“ Ovo je molitva srca na njegovom mračnom putovanju. Kako oko opaža svjetlost, a uho zvuk, tako je i srce organ koji opaža značenje. Ali to prepostavlja hrabrost da poslušam poruku i da se uspnem do onoga što se od mene zahtijeva – hrabrosti da kažem „Da“.

Možda ste se pitali gdje će ljubav ući. Ovo je sad poanta. Ljubav je bezuvjetno „da“ srca. Ili još bolje, kao što Cummings kaže: „Što je da spram ako, to je ljubav spram da.“ „Da“ izgovoren ljubavi je sveobuhvatno. Ako bismo putovanju rekli „da“, a pri tome domu ne bismo rekli „da“, naša bi se hrabrost mogla pretvoriti u nevjernu lakomislenost. Ali ako bismo rekli „da“ samo domu, a ne i putovanju, naša vjernost mogla bi se stisnuti u plahost. Samo sveobuhvatno „da“ ljubavi zatvara luk između polova srca, spajajući tako vjernost i hrabrost. „Da“ vjernosti učimo izgovarati vjernošću, a „da“ hrabrosti prevladavajući jedan po jedan svoj strah. Potreban je cijeli život, a smrt je posljednji test. Reći „da“ cijelim srcem, to je duhovna praksa prema biblijskoj tradiciji – barem jedan od načina da se to kaže.

I sami vidite koliko je to u praksi blisko cilju drugih duhovnih putova: zenu, jogi, čak i Yaqui-u znanju. U kršćanskoj tradiciji „da“ srca govori se s pogledom na Onoga koji se naziva „Božjim Da“ (2. Kor. 1:20). Rođen je na putovanju i život je proveo pokušavajući vratiti cijeli svijet kući tamo gdje on je živio; na sjecištu Božjeg „da“ nama i našeg „da“ Bogu i bližnjemu. Ovo se raskrije ogleda u dvije grede križa na kojima je On umro. Njegovo je srce otvorilo vojničko koplje i ostalo je otvoreno dok su mnogi prolazili na svom putu.

Mir tebi!

(Ili da ti poželim "sklad" što doslovno znači "harmonija/usklađenost srca"?)

Tvoj brat David

Preuzeto s Integral Yoga, proljeće 1974, str. 17-19.



O pesimizmu i optimizmu iz "Sjena"

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

To što se danas mnogo ljudi prepušta pesimizmu, to bi jednostavno mogla biti suprotna strana kulture u kojoj se od svih očekuje da se stalno smiješe i "žele vam ugodan dan".

Netko kaže: "Kako si?" a ti odgovoriš: "Dobro." Jeste li ikada rekli nešto drugo kao odgovor na pitanje "Kako ste?" Možda, ali treba malo odvažnosti, jer nitko ne očekuje drugi odgovor osim "Dobro". "Kako si?" zapravo nije pitanje, nego pozdrav. Ali "Dobro" zapravo nije odgovor, već potvrda pozdrava. "Kako si?" "Fino." Te dvije rečenice idu zajedno.

Budući da tako često bezumno ponavljate da ste "dobro", potiskujete svaki drugi odgovor na pitanje "Kako ste?" Ono što potiskuješ počinje voditi svoj vlastiti život. I dočeka Vas s leđa, jer se s tim ne suočavate.

Ako ga potisnete, sjena se pretvara u čudovište; postaje negacija života. Kada se to dogodi, suočeni ste sa stvarima s kojima se teško nositi, teško ih je integrirati. Sjena – koja se sada ne vidi zajedno sa svjetлом, već odvojena od svjetlosti – sklona je izopačenjima i izobličenjima i svim oblicima nezdravog razvoja.

Zato zdrava osobnost ne potiskuje tamnu stranu, sjenu, nego je prihvaća, iskupljuje i tako postaje cjelovita.

Ni optimizam niti pesimizam nisu poželjni, jer niti jedno ni drugo nije realno, a mi to znamo. Kad smo optimistično raspoloženi, stvarnost nas ne zanima. "Nemojte me zbumjivati činjenicama, ja sam optimist." A kad smo pesimistični, ni tada nas ne zanima stvarnost. Stav koji se stvarno bavi stvarnošću je ono što religijski jezik naziva nadom.

Ostati otvoren za iznenađenje kada sve ispadne gore nego što smo ikada mogli zamisliti – to je nada.

Nada je miljama udaljena i od pesimizma i od optimizma. Nada se bavi stvarnošću. A stvarnost je iznenađujuća. Ako je iznenađujuće, stvarno je. Ako nije iznenađujuće, nije stvarno. Nada je otvorenost za to iznenađenje. U punom, vjerskom smislu, nada nije uvjerenje da će sve biti dobro. To je optimizam. Nada buja usred beznađa. Beznađe nije suprotno od nade. Očaj je suprotnost nadi. Usred beznađa, nada buja jer se neće prepustiti očaju. Iako je situacija bezizlazna, uvijek ima mjesta iznenađenju.

Nada kaže: "Ostanimo otvoreni za iznenađenje." Nije to iznenađenje sa sretnim krajem, u holivudskom stilu. To je samo optimizam i na svakom koraku se pokazuje nerealnim. Ali ostati otvoren za iznenađenje kada sve ispadne gore nego što smo ikada mogli zamisliti – to je nada. Očaj stvarnosti dodjeljuje rok. Nada zna da za stvarnost nema rokova. Zato nada buja usred beznađa.

Danas smo srozali nadu do optimizma, i tako dobivamo povratnu reakciju, a to je to prepuštanje pesimizmu i očaju. Očaj ne dopušta da nas stvarnost iznenadi. Ali nada očekuje da će stvarnost iznenaditi samu sebe.

Ako imamo nadu, stvaramo stvarnost punu nade. Naša otvorenost za iznenađenja izaziva stvarnost. To je kao majka koja gleda dijete i kaže: "Iznenadi me." I dijete je iznenadi. Djeca iznenade sama sebe u tom procesu. Iznenadimo se ako opravdamo očekivanja nekoga tko nas gleda očima nade i tako stvara prostor u koji možemo rasti. Ovaj majčinski stav trebamo imati prema ljudima koji su zapeli/uhvaćeni u pesimizmu, tami ili očaju, a ne da ih otpisujemo ili im proturječimo. To je ono što žele, da im se proturječi. Ali radije ih gledajte očima koje govore: "Iznenadi me" i iznenadit će vas.

Susret s Bogom kroz osjetila

BRAT DAVID STEINDL-RAST, OSB

Kad govorim o Bogu, mislim na ovu vrstu ljubavi, ovo veliko “da” koje izražavam pripadanju.

Kad me netko pita o mom osobnom odnosu prema Bogu, moj prvi spontani odgovor je pitanje: Što podrazumijevate kad kažete “Bog”? Godinama razgovaram o vjeri s ljudima diljem svijeta i pri tome sam naučio jedno: riječ “Bog” treba koristiti s najvećim oprezom ako želimo izbjegći nesporazume. S druge strane, postoji dalekosežna suglasnost među ljudskim bićima kada dosegnemo tu mističnu srž iz koje izviru sve religijske tradicije. Čak i oni koji se ne mogu poistovjetiti ni s jednom organiziranoj religijom često su duboko ukorijenjeni u mističnim iskustvima. Ovdje nalazim poveznu točku za značenje izraza “Bog”. Ona mora imati korijen u toj mističnoj svijesti u kojoj se svi ljudi slažu prije nego što počnu govoriti o tome.

U mojim najboljim, najživljim trenutcima – u mojim mističnim trenucima, ako hoćete – imam duboki osjećaj pripadanja. U tim sam trenucima svjestan da mi je u ovom svemiru dom. Znam da ovdje nisam siroče. U mom umu više nema sumnje da pripadam ovoj Zemaljskoj obitelji, u kojoj svaki član pripada svim drugim članovima – kukci pripadaju dabrovima, pupavice pripadaju crnim rupama, kvarkovi pripadaju prepelicama, munje krijesnicama, ljudi hijenama i humusu. – Reći „da“ tom bezgraničnom međusobnom pripadanju je ljubav. Kad govorim o Bogu, mislim na ovu vrstu ljubavi, ovo veliko “da” pripadanju. Tu ljubav doživljavam u isto vrijeme kao Božje “Da” svemu što postoji (i meni osobno) i kao svoje malo “Da” svemu tome. Izgovarajući ovo “da” ja shvaćam Božji život po sebi i ljubav u sebi.

Ali ovo “da” ljubavi je više od osjećaja pripadanja. Uvijek postoji i duboka čežnja. Tko nije u ljubavi iskusio i čežnju i pripadanje? Paradoksalno, ali ove dvije stvari pojačavaju intenzitet međusobno. Što više i dublje pripadamo, to više čeznemo pripadati još potpunije. Čežnja daje dinamičnost našem “da” ljubavi. Žar naše čežnje postaje izraz i sama mjera našeg pripadanja. Ovdje ništa nije statično. Sve je u pokretu s dinamikom koja je, štovise, duboko osobna.

Gdje je ljubav iskrena, pripadanje je uvijek obostrana. Voljeni pripada ljubavniku, kao

što ljubavnik pripada voljenome. Ja pripadam ovom svemiru i božanskom "Da" koje je njegov Izvor, a ta je pripadnost također obostrana. Zbog toga mogu reći "moj Bože" – ne u posesivnom smislu, već u smislu ljubavnog odnosa. Sada, ako je moja najdublja pripadnost uzajamna, može li i moja najgorljivija čežnja biti uzajamna? Mora da je tako. Iako se može činiti čudnim, ono što doživljavam kao svoju čežnju za Bogom je Božja čežnja za mnom. Ne može se imati osobni odnos s neosobnom silom. Istina, ne smijem na Boga projicirati ograničenja osobe; ipak, Božanski Izvor mora imati sva savršenstva osobnosti. Gdje bih ja njih mogao drugdje pronaći?

Stoga ima smisla govoriti o osobnom odnosu s Bogom. Svjesni smo toga – barem malo – u trenucima u kojima smo najbudniji, najživlji, najistinski ljudi. A ovaj odnos možemo njegovati njegujući budnost, živeći punim ljudskim životom.

U Bibliji se to izražava riječima: "Bog govori." Budući da sam odgojen u biblijskoj tradiciji, razumijem Jezik Biblije, iako ga ne bih htio nikome nametati. Ono što je važno jest da postignemo zajedničko razumijevanja onoga što ovaj ili bilo koji drugi jezik želi izraziti. "Bog govori" je jedan način da ukažem na moj osobni odnos s Božanskim Izvorom. Ovaj odnos se može shvatiti kao dijalog. Bog govori, a ja mogu odgovoriti.

Božja neiscrpna poezija dolazi do mene na pet načina: gledajući, slušajući, mirišući, dodirujući i kušajući.

Ali kako Bog govori? Kroz sve što postoji. Svaka stvar, svaka osoba, svaka situacija, u konačnici je Riječ. Nešto mi govori i potiče me da odgovorim. Svaki trenutak sa svime onime što on u sebi sadrži izjavljuje veliko "da" na nov i jedinstven način. Odgovarajući, trenutak po trenutak, riječ po riječ, i sam postajem riječ koju Bog govori u meni, meni i kroz mene.

Zbog toga "biti budan-budnost" postaje tako najvažniji zadatak. Kako mogu dati puni odgovor na ovaj sadašnji trenutak ako nisam svjestan njegove poruke? I kako mogu biti na oprezu ako moja sva osjetila nisu sasvim budna? Božja neiscrpna poezija dolazi do mene na pet jezika: gledajući, slušajući, mirišući, dodirujući i kušajući. Sve ostalo je interpretacija – književna kritika, takoreći, a ne sama poezija. Poezija se opire prijevodu. U potpunosti se može doživjeti samo na izvornom jeziku. To još više vrijedi za božansku poeziju osjetilnosti. Kako bih onda mogao razumjeti život ako ne kroz svoja osjetila?

Kada i na što vaša osjetila najspremnije reagiraju? Kad si postavim ovo pitanje, odmah pomislim na rad u vrtu. Pustinjaštvo u kojem imam privilegiju živjeti veći dio godine ima mali vrt. Za miris uzgajam jasmin, metvicu, kadulju, majčinu dušicu i osam različitih vrsta lavande. Kakvo obilje divnih mirisa na tako malom komadiću tla!

I kakva raznolikost zvukova: proljetna kiša, jesenski vjetar, cijele godine uokolo ptice – žalosna golubica, modra šojka i carić; jastrebov oštar krik u podne i huk sove u sumrak – zvuk koji dvorišna metla proizvodi na šljunku, zvončići na vjetru i škripa vrtnih vrata. Tko bi okus jagode ili smokve mogao pretočiti u riječi? Kakav beskonačan niz stvari za dodirnuti, od mokre trave pod mojim bosim nogama ujutro, do suncem ugrijanih gromada na koje se oslanjam kad večer postane svježa. Očima vrludam naprijed-natrag između bliskog i dalekog: zlatna buba izgubljena među ružinim laticama; neizmjerno prostranstvo Pacifika koje se uzdiže ispod litice na kojoj se smjestila ovo pustinjaštvo do dalekog horizonta gdje se more i nebo spajaju u magli.

Da, priznajem. Imati ovakvo mjesto samoće je neprocjenjiv dar. Olakšava da se srce proširi, da se osjećaji probude, jedan po jedan, da ožive s novom, svježom vitalnošću. Ipak, bez obzira na okolnosti u kojima živimo, moramo nekako izdvojiti vrijeme i mjesto za ovakvu vrstu iskustva. To je nužnost a ne luksuz u čovjekovu životu. Ono što u tim trenucima oživi više je od očiju ili ušiju; naše srce sluša i ustaje da odgovori. Dok ne uskladim osjetila, moje srce ostaje tupo, pospano, polumrtvo. Onoliko koliko se moje srce budi, toliko ja čujem poziv na odgovornost.

Često previdimo blisku vezu između osjetljivosti i odgovornosti, između senzualnosti i društvenog izazova. I izvana i iznutra radi se o istome. Dok učimo stvarno gledati očima, počinjemo gledati i srcem. Počinjemo se suočavati s onim što bismo radije previdjeli, počinjemo vidjeti što se događa u ovom našem svijetu. Dok učimo slušati svojim ušima, naše srce počinje čuti vapaj potlačenih. Možda počnemo osjetiti da je “nešto trulo u državi Danskoj”, možda sjednemo za stol i okusimo slatke i slane suze izrabljivanih koje uvozimo zajedno s kavom i bananama. Biti u dodiru sa svojim tijelom znači biti u kontaktu sa svijetom – koji uključuje Treći svijet i sva druga područja s kojima naša tupa srca nisu u dodiru. Nije ni čudo da oni na vlasti, oni koji su zainteresirani za održanje statusa quo, poprijeko gledaju na sve što pomaže ljudima da se urazume.

Živjeti zahvalno je proslava univerzalnog davanja i uzimanja života, neograničeno “da” pripadanju.

Na svojim putovanjima primjećujem kako je lako izgubiti pažnju. Pretjerano zasićenje naših osjetila prigušuje našu budnost.

Preplavljenost osjetilnih dojmova nastoji odvratiti srce od usredotočenosti na jedno. To mi daje razlog za novu zahvalnost za pustinjaštvo, novo razumijevanje onoga što je samoća. Pustinjak – pustinjak u svakome od nas – ne bježi od svijeta, već traži onu mirnu točku u sebi, gdje se čuje otkucaj srca svijeta. Svi mi – svaki u različitoj mjeri – imamo potrebu za samoćom, jer trebamo njegovati sabranost.

Kako ćemo to učiniti u praksi? Postoji li metoda za njegovanje sabranosti? Da, postoji mnogo metoda. Ono što sam odabrao je zahvalnost. Zahvalnost se može prakticirati, njegovati, naučiti. I dok rastemo u zahvalnosti, rastemo i u sabranosti. Prije nego što ujutro otvorim oči, podsjećam se da imam oči da vidim, dok su milijuni moje braće i sestara slijepi – većina njih zbog uvjeta koji bi se mogli poboljšati kada bi se naša ljudska obitelj urazumila i kada bi svoje resurse razumno, pravedno upotrijebila. Ako otvorim oči s ovom mišlju, velike su šanse da ću biti zahvalniji na daru vida i budniji za potrebe onih kojima taj dar nedostaje. Prije nego što navečer ugasim svjetlo, zabilježim u svoj džepni kalendar jednu stvar na kojoj nikad prije nisam bio zahvalan. To radim godinama, a zalihe se još uvijek čine neiscrpnima.

Zahvalnost donosi radost u moj život. Kako bih mogao pronaći radost u onome što uzimam zdravo za gotovo? Tako da to prestajem “uzimati zdravo za gotovo,” i nema kraja iznenadenjima koja nalazim. Zahvalan stav je kreativan, jer, u krajnjoj liniji, prilika je dar unutar dara u svakom pojedinom darovanom nam trenutku. Uglavnom to znači mogućnost vidjeti i čuti i mirisati i dodirivati i kušati sa zadovoljstvom. Ali kad steknemo naviku osvijestiti prilike, kreativno ćemo to činiti i u nekim neugodnim situacijama. Ali što je najvažnije, zahvalnost jača onaj osjećaj pripadanja koji sam spomenuo na samom početku.

Nema bliže i tješnje veze od one koju slavi zahvalnost, veze između darivatelja i zahvalnoga. Sve je dar. Živjeti zahvalno je slavlje univerzalnog davanja i uzimanja života, neograničeno “da” koje se izražava pripadanju.

Može li naš svijet preživjeti bez toga? Kakav god bio odgovor, jedno je sigurno: reći bezuvjetno “da” međusobnom pripadanju svih bića učinit će ovaj svijet radosnijim. To je razlog zašto je “Da” moj omiljeni sinonim za “Boga”.

Izvorno tiskano u izdanju For the Love of God: Handbook for the Spirit iz 1997., urednika dr. Benjamina Shieldsa i Richarda Carlsona.

STOP, LOOK, GO brojanica



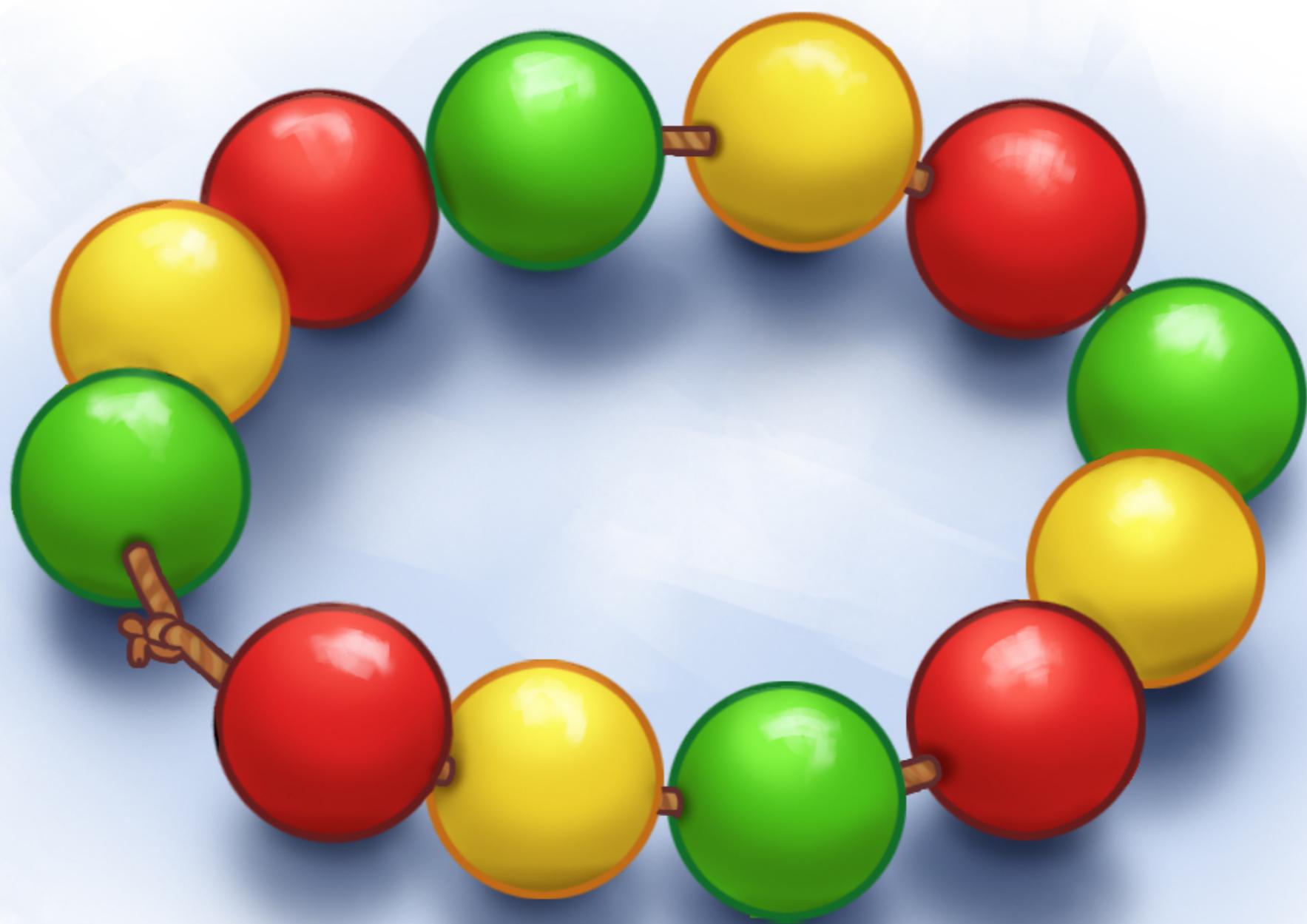
Brojanica može biti korisno pomagalo za vježbanje zahvalnosti.

Ideja za brojanicu je nastala prema uzoru na malu brojanicu brata Davida koju on uvijek nosi sa sobom, i s kojom je stalno povezan u svojoj praksi.

Brat David je upoznat s ovom brojanicom, te mu se jako svidjela, i smatra ju vrlo dobrom idejom.

Sve što trebate jest nabaviti perle u tri boje, i nešto na čega ćete ih nanizati.

Jednostavnim prebiranjem po brojanici možemo pažnju lakše vratiti i usredotočiti na ovdje i sada, a to je početak razvijanja odnosa sa životom, samim sobom i drugima, koji nazivamo “život u zahvalnosti”.



STOP, LOOK, GO ritual

Vježba



Svi u životu imamo i trebamo rituale.

Oni su sastavni dio naše prirode.

I vježbanje zahvalnosti se može “ritualizirati”, a jedan od oblika je i ova jednostavna praksa.

Može se izvoditi svaki dan u isto vrijeme, te se tako zapravo i stvara konkretni ritual, no svakako ne postoji zapreka da se izvodi bilo kada, bilo gdje i koliko god puta srce zaželi, te u tim “neformalnim” trenucima može biti i dodatno pojednostavljena prema vlastitom osjećaju.

STOP: Zastani na trenutak, umiri se i saberi pažnju na sadašnji trenutak.

Ako imaš brojanicu uzmi je u ruku.

Ako želiš možeš i zatvoriti oči.

Udahni i izdahni duboko i svjesno kako bi lakše došao u dodir sa samim sobom.

Pokušaj osjetiti kako ti je ovaj trenutak darovan, te uđi polako u taj doživljaj.

LOOK: Budi svjestan gdje se nalaziš i što te okružuje (u vanjskom i nutarnjem svijetu), te si postavi sljedeća pitanja:

Za što sam trenutno zahvalan? (ili) Za što trenutno mogu biti zahvalan?

Koju mi priliku život sada pruža, zbog koje mogu biti zahvalan?

Ključ je na svoje odgovore gledati kao na dar-kao na nešto što nam je darovano, a ne kao na nešto što se samo po sebi podrazumijeva ili uzima zdravo za gotovo.

Stoga je vrlo dobro prilikom davanja odgovora samom sebi formulirati odgovor na način koji uključuje ideju ili spoznaju o daru. ("Zahvalan sam što mi je darovano...", "Zahvalan sam na daru...")

To ne mora biti ništa posebno, niti veliko.

Često su najvažnije stvari u životu upravo one koje uzimamo zdravo za gotovo, kao npr.: ljudi koji nas trenutno okružuju, naša osjetila, naši osjećaji, prilika za rast i učenje, dom, životinja koja živi s nama, dio prirode kojom smo okruženi i u kojoj se nalazimo...

Kako sama spoznaja ovisi o mnogo faktora, ponekad ćemo biti u mogućnosti osvijestiti više, a ponekad manje.

No bez obzira na sve ne treba ići previše u širinu, dovoljno je spoznati i jednu činjenicu ili priliku, te se s njome duboko povezati.

Ne postoji ograničenje u broja spoznaja, a ponekad spoznaju zamijeni čista tišina u kojoj se zahvalnost pojavljuje kao jedna dublja stvarnost.

Produbi potom i ojačaj ovaj doživljaj, dopusti da raste u tebi (možeš u tu svrhu odgovor i više puta u sebi ponavljati), te ga pokušaj zadržati (neka odgovor postane potpuno svjestan i jasan, te tada lagano pusti misli da odu, a ono što ostaje je dublja spoznaja, dublji osjećaj).

Prebiranjem po brojanici možeš lakše produbiti taj duboki osjećaj, te ga lakše zadržati i iznijeti.

S vremenom sam dodir prstiju sa zrnima na brojanici može probuditi zahvalnost.

GO: Zadrži svoj osjećaj zahvalnosti koliko prirodno možeš, a pomaže i prisjetiti ga se, odnosno ponovno se s njime povezati i u drugim trenucima u danu.

Ako želiš možeš svoju spoznaju i zapisati u svoj dnevnik zahvalnosti.

Proširi potom osjećaj zahvalnosti u svoje okruženje i započni val zahvalnosti.

Izaberi jednu osobu dnevno kojoj ćeš danas zahvaliti na nečemu što je učinila.

To može biti nešto posebno, ili pak nešto sasvim obično.

Budi odvažan i dopusti si vidjeti ljude koji su hrabri, milosrdni, velikodušni, vođeni dobrotom...

Pogledaj što se događa kada to učiniš.

Ako želiš zapiši što si doživio nakon što si nekom na nečemu zahvalio.

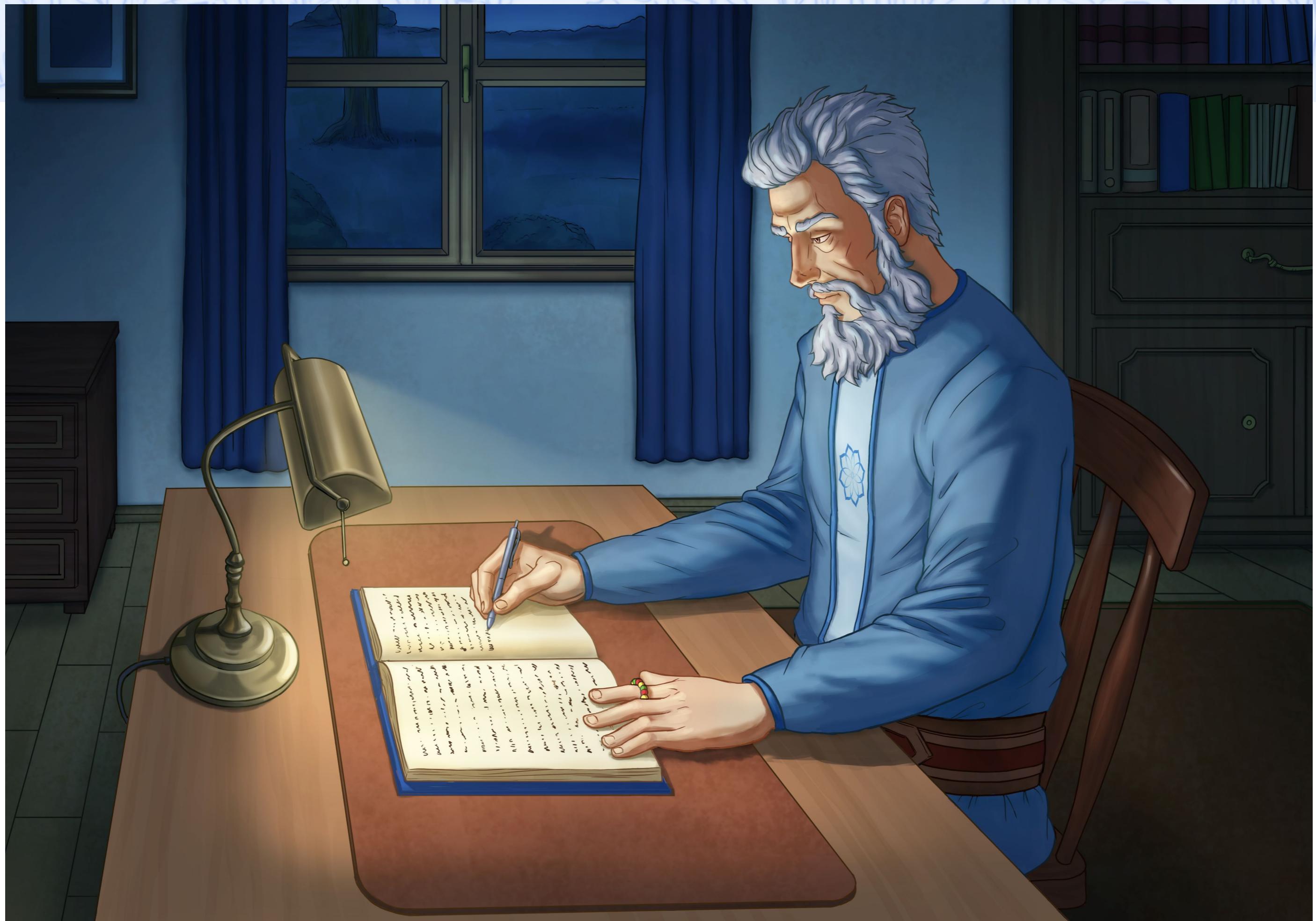
Nakon što si se povezao s izvorima vlastite dobrobiti, te postao zahvalan na onome što imaš, te na ljudima koji te okružuju, budi spreman proširiti svoju pažnju na one "udaljenije" od tebe.

Na one koji trebaju tvoje suosjećanje, brigu i velikodušnost.

Čineći razliku među onima koji pate, koji su nesretni je snažan način vježbanja zahvalnosti.

Dnevnik zahvalnosti

Vježba



Jedna od najpoznatijih metoda za vježbanje i razvijanje zahvalnosti je vođenje dnevnika zahvalnosti.

Dnevnik može biti jednostavan, skroman i minimalistički, no oni koji imaju umjetničkog dara i potrebu za složenijim izražavanjem mogu od svog dnevnika učiniti i malo umjetničko djelo.

Također je dobro koristiti brojanicu prilikom vođenja dnevnika.

Najvažnije od svega je biti redovan, jer redovnost stvara naviku, navika oblikuje ponašanje, a ponašanje pak karakter.

Što se tiče samog vođenja preporučuje se sljedeće:

- Prije svega treba donijeti svjesnu odluku da želimo biti sretniji u životu, a preuvjet za sreću je zahvalnost
- Razni izvori sugeriraju i raznu dinamiku; jedni pišu o tome kako je dobro dnevnik voditi redovito svaki dan, drugi pak od jednom do najviše tri puta tjedno (najnovije spoznaje pokazuju kako je ovo učinkovitije od dnevnog vođenja; vjerojatno jer se brzo naviknemo, te s vremenom “otupimo”, te počnemo ponovno život uzimati zdravo za gotovo)
- Korisnije je fokusirati se na ljude nego na stvari
- Dobro je biti detaljan, odnosno pokušati ući dublje od jednostavnog površnog upisivanja
- Korisno je napraviti eksperiment prilikom kojeg si možemo zamisliti kako nam bi u životu bilo bez onoga što nas čini zahvalnima
- Posebnu pozornost treba obratiti na iznenadjenja, pogotovo ona pozitivna, jer ona lakše bude zahvalnost

Najčešće doba dana za unos je ili odmah ujutro, i/ili navečer na kraju dana, no zapravo nema pravila.

Jutarnje vođenje dnevnika odmah nakon buđenja omogućava da započnemo dan u tišini i spoznaji na čemu smo sve danas zahvalni, na koje situacije koje nas očekuju tijekom dana možemo odgovoriti sa zahvalnošću.

Večernje vođenje dnevnika predstavlja svojevrsnu rekapitulaciju dana, i pruža još jednu dodatnu mogućnost: onu za kratkim osvrtom na događaje i trenutke u danu u kojima nismo bili prisutni, pa stoga ni zahvalni.

U nastavku ću navesti još dvije zanimljive vrste dnevnika.

Dnevnik brata Davida

Na ovu interesantnu verziju dnevnika zahvalnosti sam naišao dok sam slušao jedan intervju s bratom Davidom.

Riječ je o vježbi koju on godinama prakticira.

Na kraju dana, prije spavanja zapiše jednu stvar na kojoj je danas zahvalan, pritom pazеći da se ne ponavlja, već da svaki dan to bude nešto drugo.

Nekada je to neki događaj, nekada susret, ukusna hrana, miris, san, ili pak ideja.

Dnevnik srca

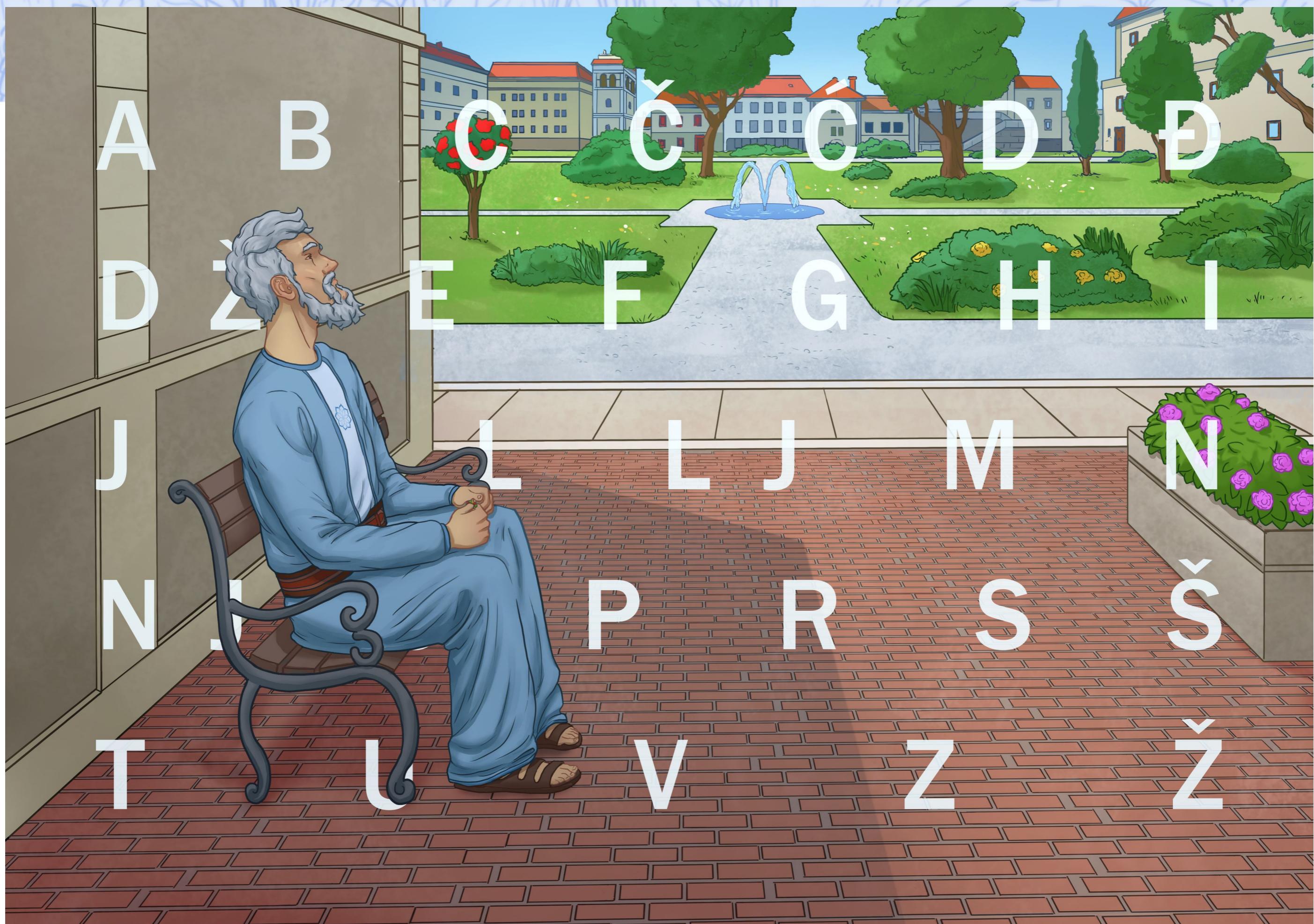
Riječ je o mentalnom načinu vođenja dnevnika; opciji koja meni osobno najviše odgovara.

Na kraju dana prije nego utonem u san, opustim se i prizovem barem jedan događaj na kojem mogu biti zahvalan, te ga pohranim u srce.



ABECEDA zahvalnosti

Vježba



Ovu jednostavnu praksu je osmislio brat David.

On ju koristi u prilici poput čekanja na red kod zubara.

I mi možemo učiniti isto, i tako kreativno i zanimljivo iskoristiti vrijeme dok čekamo da dođemo na red kod doktora, zubara, u banci i slično.

Znači jednostavno se prođe kroz abecedu, te svakom slovu pridruži prva riječ koja nam padne na pamet.

Nakon što izgovorimo riječ ostanemo neko vrijeme s njom, te ono što smo izrekli pokušamo dodatno povezati s našom praksom života u zahvalnosti.

(npr. C: cipele- zahvalan sam što mi je život darovao mogućnost kupovine udobnih cipela, jer sam baš prošli tjedan iskusio što se događa kada hodam u neudobnim cipelama, DŽ: Džep, zahvalan sam na super džepovima koje imam na jakni u kojoj hodam dok igram ovu igru, U: ulica u kojoj živim. Bio sam jako zahvalan kada sam doselio, no onda sam počeo tražiti mane. Mogu li ponovno biti zahvalan? Mogu li u manama naći-vidjeti priliku da nešto u sebi promijenim?)

Djeca i zahvalnost

Vježba



Jednom mi je brat David predložio kako bi bilo dobro napisati nešto na temu “djeca i vježbanje zahvalnosti”.

Ovo je posebno zanimljivo predložiti u trenutku u kojem se svi nalazimo, gdje smo skupa više nego obično, i gdje su mnogi zapravo zatvoreni u kućama i okrenuti jedni drugima.

Svi znamo da djeca posebno vole rituale, pa evo nekoliko zanimljivih koje predlaže brat David:

- Ujutro započeti dan s jednostavnim "hvala" za novi dan
- Uvečer se kratko osvrnuti i zahvaliti za sve darove toga dana
- Prisjetiti se prije i poslije jela svih onih koji su omogućili jelo, razmisliti o onima koji nemaju što jesti dok naša djeca imaju zaista u izobilju

Djeca će vrlo brzo i sama osmisliti nove rituale.

Pišući ovo shvatio sam da ovo nije pogodno samo za djecu, već i za nas "odrasle", koji bi na ovaj način možda lakše mogli doći u kontakt s djetetom u nama, što je nezaobilazan korak na duhovnom putu i koračanju u život u zahvalnosti.



Izvori

Tekstovi

Što je život u zahvalnosti - <https://gratefulness.org/explore/new-to-gratefulness/>

Budan, svjestan i na oprezu - <https://gratefulness.org/explore/new-to-gratefulness/>

Poveznica za tekst na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/180-wach-bewusst-achtsam>

Zavjet za život u zahvalnosti - <https://gratefulness.org/resource/a-pledge-for-grateful-living/>

Poveznica za tekst na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/162-ein-versprechen-dankbar-zu-leben>

Je li zahvalnost put u bolji svijet? - <https://grateful.org/resource/is-gratitude-the-path-to-a-better-world/>

Naučiti umrijeti - <https://parabola.org/2016/02/29/learning-die-brother-david-steindl-rast/>

Poveznica za cijeli tekst na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/829-sterben-lernen>

Religija srca - <https://gratefulness.org/resource/religion-of-the-heart/>

O srcu - <https://gratefulness.org/resource/about-the-heart/>

Poveznica za tekst na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/179-ueber-das-herz>

O pesimizmu i optimizmu iz "Sjena" - <https://gratefulness.org/resource/on-pessimism-optimism-reality-from-the-shadow/>

Susret s Bogom kroz osjetila - <https://gratefulness.org/resource/encounter-god-senses/>

Poveznica za tekst na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/2155-begegnung-mit-gott-durch-die-sinne>

Vježbe

STOP, LOOK, GO ritual, djelomično inspirirano -
<https://gratefulness.org/resource/basic-daily-gratefulness-practice/>

Poveznica za sličnu vježbu na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/1835-die-innehalten-schauen-handeln-technik>

Dnevnik zahvalnosti, poveznica za sličnu vježbu na njemačkom jeziku -
<https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/audios/archiv/2549-dankbarkeitstagebuch>

Poveznice za aplikaciju - https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.smooth.grateful&feature=search_result#%3Ft=W251bGwsMSwxLDEsImNoLnNtb29oLmdyYXRlZnVsIl0

<https://apps.apple.com/us/app/grateful/id506006012?ign-mpt=uo%3D4>

ABECEDA zahvalnosti, djelomično inspirirano -
<https://gratefulness.org/resource/the-abcs-of-grateful-living-gratitude-alphabet-practice/>

Poveznica za sličnu vježbu na njemačkom jeziku - <https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/bibliothek/texte/texte-von-bruder-david/158-das-abc-spiel-der-dankbarkeit>

Youtube linkovi

Video "Dobar dan" s bratom Davidom - https://www.youtube.com/watch?v=3Zl9puhwiyw&ab_channel=GratefulLiving

Video "Blagoslovi" - https://www.youtube.com/watch?v=dDoNHGnJLwU&ab_channel=GratefulLiving




život u zahradnictví