

Sarah Ban Breathnach



Jednoduchá hojnost



Čaro každodenného života

ajla

Sarah Ban Breathnach

Jednoduchá hojnost
Čaro každodenného života

IKAR

Sarah Ban Breathnach
SIMPLE ABUNDANCE

Copyright © 1995, 2005, 2019 by Sarah Ban Breathnach

Translation © 2021 by Zora Ličková

Cover design © 2021 by Kateřina Stárková

Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-7995-7

*Jej oko, jej ucho boli ako ladičky, ako konvexné šošovky
zachytávajúce aj najnepatrnejšiu refrakciu či ozvenu myšlienky
alebo pocitu... Zachytila hlbšiu vibráciu, akýsi druh ozveny
poskladanej zo všetkého, čo autor vypovedal aj nevy povedal.*

Willa Catherová (1873 – 1947)

Venujem
Chris Tomasinovej
s najväčšou láskou a najhlbšou vďačnosťou
a
Kate,
ktorá vždy rozochveje struny v mojom najhlbšom vnútri.

Prvá v mene tejto knihy pohla nebom
a druhá zasa zemou.

Gloriana Alleluia

*V dobe, v ktorej chýba pravda a istota, ktorá je plná mučivej
tiesne a zúfalstva, by nijaká žena nemala byť hanená za pokus
vrátiť svetu, prostredníctvom svojho diela, aspoň kúsok jeho
strateného srdca.*

Louise Boganová (1897 – 1970)
prvá americká laureátka ceny za poéziu

PREDŠLOV K 25. JUBILEJNÉMU VYDANIU

Jednoduchá hojnosť Čaro každodenného života

*Ženy už stáročia opakujú mnohé z toho,
čo hovoríme aj my dnes
a čo nezriedka pokladáme za čosi nové.*

Dale Spenderová
austrálska vedkyňa

Najdrahšia čitatelka,
vitajte. Ak sa stretávame prvýkrát, dúfam, že na konci tohto spoločne stráveného roka ma budete považovať za svoju dobrú priateľku. A ak ste už dlhšie mojou vzácnou spoločníčkou na ceste, vitajte späť.

Je skvelé opäť sa ocitnúť vo vašej drahocennej spoločnosti! Bez ohľadu na charakter našej známosti som presvedčená, že čítanie tejto knihy si užijete rovnako, ako som si ja užívala jej písanie a život v jej duchu.

Písanie tohto nového, prepracovaného vydania mi dokonca robilo najväčšiu radosť vôbec.

Ťažko si čo i len predstaviť, že už ubehlo dvadsaťpäť rokov od prvého vydania tejto knihy v roku 1995. V denných úvahách som sa na jej stránkach podelila s čitatelkami o všetko, na čo som prišla pri snahe zosúladiť svoje najhlbšie duchovné a tvorivé aspirácie s často drvivým náporom záväzkov voči rodine a pracovnými povinnosťami.

Už dlho som tušila, že takéto frustrácie a túžby neprežívam iba ja, no nič ma nemohlo pripraviť na reakciu žien na celom svete – milióny z vás súhlasili. Spoločne sme sa vydali na cestu za napínavým dobrodružstvom, ktoré sa pre mňa stalo bezodným žriedlom vďačnosti, milosti a naplnenia. Dúfam, že rovnako aj pre vás.

Ako vznikala táto kniha

Príbeh je posvätnou vizualizáciou.

Ozvenou, ktorú v nás zanechajú naše zážitky.

Terry Tempestová-Williamsová

americká autorka, aktivistka a ochrankyňa prírody

Na prednáškach či na besedách s čitateľmi sa ma najčastejšie pýtajú na pozadie vzniku knihy *Jednoduchá hojnosť*. Čo ma viedlo k jej napísaniu a ako som ju písala? Ako sa mi podarilo tak jadrne dať na papier to, čo si myslí toľko žien? Všetci chceli vedieť aj to, ako som sa dostala do *Oprahinej* šou.

Za tie roky som zistila, že najfascinujúcejšou časťou knihy, filmu či osobnosti je ich „zákulisie“, to, čo sa ukrýva medzi riadkami. Pri spätnom pohľade na môj príbeh ma najväčšmi udivuje mystická reťaz udalostí, vďaka ktorej sa táto kniha dostala na svet, do môjho srdca a do vašich rúk ako následok mojich „nevypočutých modlitieb“. Nad týmto mystériom, ktoré mi vyvoláva úsmev na tvári a vďačnosť v srdci, si ešte stále lámam hlavu. Nedokážem totiž vysvetliť, prečo slzy preliate pre neúspech tak skvele pripravujú našu dušu na rast ako nevyhnutný predpoklad našich budúcich úspechov.

Jednoduchá hojnosť bola moja tretia kniha. Pred ňou som napísala dve knihy o rodinnom živote vo viktoriánskom období a zberala som sa napísať ďalšiu na tému viktoriánskych dekoratívnych detailov. No už pri pomyslení na to, že by som sa rok piplala vo volánikoch a v cifričkách, omieľala všakovaké čačky-mačky, ma zaplavovala hrôza. Potrebovala som sa v nejakej knihe dočítať, ako zladiť najhlbšie duchovné, autentické a kreatívne túžby s často zdrvivými a konfliktnými záväzkami – voči dcére, manželstvu, nemohúcej matke, domácnosti, práci, súrodencom, priateľom a širšiemu spoločenstvu. Uvedomovala som si, že nie som jediná žena, ktorá prefcí reálnym životom ako pri mimotelovom zážitku. Nie som jediná žena, ktorá je rozorvaná, deprimovaná a strhaná pod obraz Boží. Zároveň som naisto vedela, že nepoznám ani len otázky, nieto ešte odpovede.

Takú knihu som však nenašla. Laureátka Nobelovej ceny za literatúru z roku 1993 Toni Morrisonová sa raz vyjadrila: „Ak je nejaká kniha, ktorú by ste si veľmi radi prečítali, no zatiaľ

ešte nebola napísaná, potom ju musíte napísať vy.“ Vzala som si jej radu k srdcu.

Chcela som toho hodne – peniaze, úspech, uznanie, rýdze tvorivé sebavyjadrenie –, no nemala som ani poňatia o tom, čo v skutočnosti potrebujem. Niekedy bolo moje dychtivé lačnenie také neukojiteľné, že som sa s ním dokázala vyrovnat len popieraním. Bola som vorkoholička posadnutá starostlivosťou o druhých a navyše perfekcionistka. Ani som si nespomínala, kedy naposledy som bola k sebe láskavá. A bola som vôbec niekedy? Nerada som pripúšťala, že častejšie som bola rozhnevaná, závistlivá žena, ktorá sa ustavične porovnáva s druhými. To len viedlo k roztrpčenosti nad všetkým, čo mi v živote zdanlivo chýbalo – i keď by som za ten svet nevedela povedať, čo to je.

Peniaze predstavovali pre mňa obrovský problém, emočne ťaživú tému, lebo ma oberali o schopnosť byť šťastná – tak veľmi som si to pripúšťala. Boli takpovediac jediným meradlom môjho úspechu a sebahodnoty. Ak som nemala v rukách hmotný dôkaz toho, čo som dosiahla, potom tie úspechy akoby pre mňa neexistovali. Bola som frustrovaná a neschopná dopátrať sa odpovede na otázku, prečo sa mi zdá, že niektoré ženy vedú oveľa naplnenejší život, zatiaľ čo ja, svedomitá, robím všetko do bodky správne, a predsa oscilujem medzi pocitom, že márnim život malichernosťami, a pocitom, že ho obetujem na oltár vlastných ambícií.

Bola som jednoducho žena, ktorá zúfalo potrebovala *Jednoduchú hojnosť*. Prečo som tak veľmi potrebovala niečo vo svojom živote zmeniť? Rovnako ako päťdesiat miliónov iných pracujúcich matiek som sa aj ja v rámci každodenného kolotoča ocitala medzi dvoma mlynskými kameňmi. Na jednej strane som do úmoru uspokojovala požiadavky a očakávania druhých a na druhej som si akútne uvedomovala vlastné, neraz konfliktné, túžby a nenaplnené potreby. Horúčkovito som trielila od jednej povinnosti k druhej, až mal môj duch pocit, že musí šprintovať, aby mi stíhal – čo sa mu nakoniec vždy podarilo, keď som sa ako podťatá zvalila do postele. Rána bývali pre mňa akousi nočnou morou: po prebudení bol mojím prvým vedomým dychom ťažký povzdych a prvou myšlienkou „ako to dnes všetko postíham“. Jasné, že som sa nikomu neponosovala, zato som nariekala v duchu a pred

Bohom, až kým ma dozvuky vlastnej uštvanosti do slova a do písmena neprivádzali do šialenstva. Raz ráno som sa prebudila ako telesná a duchovná troska a finančne skoro na mizine. Prišla som o dva lukratívne džoby v oblasti poradenstva a zárobkových možností pre ľudí v slobodnom povolání rapidne ubúdalo, keďže v meste sa nehovorilo o ničom inom ako o utlmovaní. Sústreďenie na to, čo mi v živote chýba, ma natoľko otravovalo a vysilovalo, že, prisámbohu, nechcelo sa mi o tom ani písať. Cítila som sa vyštvavená, prázdna a znechutená. Finančné starosti vysávali zo mňa moje najcennejšie prirodzené danosti – oberali ma o čas, kreatívnu energiu a cit. Zákonite som pocítila hlbokú potrebu hneď a zaraz si sadnúť za kuchynský stôl a inventarizovať, čo je v mojom živote dobré. Predstavte si Polyannu na antidepresívach. Keď som o šesť hodín dopísala, na svoje obrovské prekvapenie som mala pred sebou základný výpočet mnohých životných darov, ktorými som bola požehnaná a ktoré som tak často prehliadala. Nazbieralo sa ich viac ako stopäťdesiat a ani jeden nesúvisel s peniazmi! A potom sa odohralo to, čomu hovorím sviatosť všedného dňa: odrazu mi svitlo, že nepotrebujem nič iné okrem uvedomenia, aká som požehnaná. Vtedy ma po prvýkrát premkla obrovská vďačnosť. Nabádala ma využiť jej transformačnú silu – nie na to, aby som svoj život prerábala, ale aby som nad ním jasala. Majster Eckhart, nemecký mystik žijúci v trinástom storočí, veril, že „úplne stačí, ak jedinou modlitbou, ktorú v priebehu života vyrieknete, budú slová vďaky“. Presvedčila som sa, že má svätosvätú pravdu, a natoľko som sa zapálila, že som každý deň dopísala do zoznamu päť nových vecí, za ktoré môžem byť vďačná.

Prv než som sa mohla pustiť do napísania tejto knihy, som však musela zrekapitulovať všetko, čo v mojom živote fungovalo a čo nie. Azda vôbec po prvýkrát som musela byť neúprosne pravdivá k sebe aj navonok. V tomto období hlbokej introspekcie som objavila šesť praktických, kreatívnych a duchovných cností, ktoré urýchlili môj vývoj – tým, že mi pomohli zadefinovať si mantinely vlastného života. Boli nimi vďačnosť, jednoduchosť, poriadok, harmónia, krása a radosť. Raz ráno som precitla s vedomím, že sa zo mňa nebadane stáva šťastná žena, ktorá prežíva viac okamihov spokojnosti a šťastia ako tiesnivých momentov. S prílivom sebadôvery

som navrhla, že napíšem pre ženy, ktoré chcú – tak ako som chcela a ešte vždy chcem aj ja – žiť podľa vlastných predstáv a nasledovať svoje osobné méty, knihu o životnom štýle, ktorý im pomôže spomaliť.

Kniha, ktorú práve čítate, vôbec nepripomína tú, do ktorej som sa vtedy pustila. V priebehu takmer päťročného písania prechádzala kniha *Jednoduchá hojnosť* aj ja sama podivuhodnou metamorfózou. Každé ráno sa na jej stránkach snúbila duchovnosť s autentickosťou a tvorivosťou pri intímnom hľadani celistvosti a zdravia na všetkých úrovniach. Začala som odstraňovaním neporiadku a skončila akýmsi safari do vlastného vnútra a ríše ducha. Nikoho táto premena neohúrila väčšmi než mňa samotnú.

V priebehu vývoja obsahu knihy *Jednoduchá hojnosť* od návodu na zvládnutelný životný štýl po rady, ako stráviť život v blaženom stave milosti, som sotva spoznávala ženu, akou som kedysi bývala. Táto kniha mi umožnila prežívať sviatosť všedného dňa, nachádzať posvätné v každodennom, nadpozemské vo svetskom a naplno vstupovať do eucharistie prítomného okamihu. Dokonca sa aj smejem častejšie než predtým, najmä na sebe.

Dospela som k neočakávanému, no vzrušujúcemu objavu, že nič v mojom živote nie je natolko bezvýznamné, aby sa to nemohlo stať nepretržitým zdrojom sebareflexie, objavovania, reintegrácie: strapaté vlasy, výkyvy nálad, striedanie s rodičmi pri rozvážaní detí, šibeničné termíny, prečerpané bankové účty, špinavé podlahy, nákupy v potravinách, vyčerpanie, choroby, situácie, keď si nemám čo obliecť, neočakávaný príchod hostí a dokonca aj zhodenie vyše jedenástich kíľ. *Jednoduchá hojnosť* mi poskytla transcendentné uvedomenie, že autentický život je najosobnejšou formou modlitby, pričom modlitbou sa stáva sám život.

Najväčšou výzvou môjho života sa však stalo zabezpečenie vydania tejto knihy. I keď som pôsobila ako novinárka už dvadsať rokov, pravidelne som prispievala do rubriík a bola som členkou syndikátu novinárov aj autorkou dvoch kníh, nájsť vydavateľa, ktorý by bol ochotný podporiť ma, predstavovalo priam zničujúci tvrdý oriešok. Počas dvoch rokov môj ideový zámer tridsaťkrát zmietli zo stola; až mi napokon literárna agentka Chris Tomasinová v snahe zmierniť tento úder

postupne, v niekoľkých listoch, vysvetlila dôvody neprijatia. Prečo teda zamietli môj návrh? Jednoduchosť sa dobre nepredáva a kniha o živote založenom na vďačnosti? To si vyhodte z hlavy.

Sedem miliónov výtlačkov v tridsiatich jazykoch o dvadsaťpäť rokov vypovedá o niečom inom.

Keď som sa pripravovala na napísanie tohto predslovu, znovu som sa prehrabávala vo vydavateľských podkladoch, ktoré som si odložila na pamiatku. Chcela som totiž zrekonštruovať, ako sa rodil tento zázrak. Niektoré zo zamietavých listov sa mi ešte vždy čítajú tak ťažko, až to mnou lomcuje. Nečudo, veď nepredstaviteľne veľa nocí som plakala, až kým som nezaspala. Ráno som si však povedala, že to skúsim ešte raz, a pustila som sa do ďalšieho rozjímania. Napokon sa myšlienky, sentence, odseky a stránky začali skladať dohromady a prúd tvorivých podnetov nadobudol vlastný spád. Od samého začiatku som ustavične mala pocit, že *Jednoduchá hojnosť* vzniká v spolupráci so Stvoriteľom, keďže názov mi preblesol hlavou ako zablikanie neónok. Keď k niečomu takému dôjde, vždy zbystrím pozornosť. Aj vtedy som to vnímala tak, že mojou prvoradou starostou je byť každý deň k dispozícii na písanie. Pokiaľ išlo o detaily, ako je nájdenie toho pravého vydavateľa, tie zostávali na nebesách a Chris.

Nemienim vás zavádzať. Je veľmi ťažké zachovať si optimizmus, keď vás svet bez prestania odmieta. Nad pracovným stolom som mala vystavenú „vývesku vydavateľských nálad“, aby som neklesala na duchu. Jedno popoludnie v roku 1993, dva roky pred vydaním *Jednoduchej hojnosti*, som vzala do rúk zoznam bestsellerov podľa rebríčka *New York Times*, zatrela som vtedy najpredávanejší titul, napísala namiesto neho *Jednoduchá hojnosť* a prepísala dátum na jún 1996. Nalepila som si ho na hornú časť počítačovej obrazovky. Takisto som si vyvesila prekrásnu pohľadnicu s obrazom od Roberta Speara Dunninga *Zber čerešní*, ktorý namaloval v roku 1866 a na ktorom bol pánsky slamený klobúk a dámsky slamený klobúčik na tráve vedľa pleteného košíka plného čerešní. Nádherne to vyjadrovalo to príslovecné „nepotrebuješ viac, ako už máš“. A takto som pracovala každú deň s priaznivou budúcnosťou pred očami. Mala som sa naučiť dôverovať, že nebesia a „kniha samotná“ to vedia lepšie než ja. Pôvodne som zamýš-

lala *Jednoduchú hojnosť* ako prekrásnu pestrofarebnú knihu o životnom štýle, čo celkom zodpovedalo trendom v 90. rokoch minulého storočia, no moja koncepcia sa nestretávala s kladnou reakciou vydavateľov. Práve keď sme po dvoch rokoch narazili na strop v podobe tridsiateho odmietnutia, Liv Blumerová z Warner Books sa Chris opýtala, či by som bola ochotná prepracovať *Jednoduchú hojnosť* na inšpiratívnu príručku. To som považovala za absurdné – ako mám inšpirovať iné ženy, keď ja sama tak zúfalo hľadám inšpiráciu?! Chris ma požiadala, aby som sa na to vypsala.

Ráno som vzala hotový rukopis a usporiadala ho do denných zamyslení. Ohromila ma pôsobivosť takýchto malých literárnych útvarov. Uvedomila som si, ako človeka poteší, ak má prečítať iba kratučký text a zamýšľať sa nad ním v priebehu dňa. A potom som začula tichý a súcitný hlas, ktorý som rozpoznala ako hlas Ducha. Opýtal sa ma: „Tak čo, ideme spolu do toho?“ A okamžite sme sa pustili do spoločného diela, hoci na jeho dokončenie boli potrebné ďalšie dva roky. Očividne bolo toho veľa, čo som chcela s vami prebrať.

Keď *Jednoduchá hojnosť* v novembri 1995 vyšla, vo vydavateľstve ma upozornili, že ako „typicky ženská literatúra“ pôjde pomaly na odbyt a jej predaj bude závisieť od toho, ako sa bude šíriť chýr o nej medzi ženami. Výrazy „ženská literatúra“, „pomalý odbyt“ a šírenie chýru“ sú v skutočnosti vydavateľské eufemizmy, ako jemne naznačiť, že kniha sa „u čitateľov neujme“. A naozaj, v prvých mesiacoch to tak bolo – s výnimkou kusov, čo sa predali v miestnych kníhkupectvách.

Úplne ma to vzalo, skoro mi to zlomilo srdce – päť rokov práce, premáhania, potu a slz sa má úplne minúť účinku? *Jednoduchá hojnosť* jednoducho zmizne z pultov kníhkupectiev ako prepadáč? To predsa nemôžem dopustiť! Nemala som sa na koho obrátiť so žiadosťou o pomoc, mohla som iba padnúť na kolená. Na druhý deň mi nebesá pošepli do ucha: „Pošli tridsať výtlačkov ženám zo štábu *Šou Oprah Winfreyovej*, aby sa každej z nich ušiel jeden výtlačok. Uvidíme, či sa lady nepohnú.“

Bol to veľmi nezvyčajný spôsob šírenia chýru o knihe. Udialo sa to predtým, ako Oprah založila svoj vychýrený knižný klub, aby primala ženy čítať knihy a besedovať o nich novátorským a inšpirujúcim spôsobom. Z propagačného

oddelenia vydavateľstva už zaslali jeden exemplár Oprahiným producentom, takže ich, pochopiteľne, môj návrh poriadne vyviedol z miery. Považovali ho totiž za strelený.

Medzičasom dobré priateľky pre mňa veľkodušne organizovali v prázdninovom období súkromné knižné večierky a pozývali na ne svoje priateľky a ich priateľky. Dočkali sme sa nadšenej reakcie.

Prenajala som si stánok na prázdninovom bazári waldorfskej školy vo Washingtone, kde sa vždy zišlo veľa ľudí. Ľudia si termín konania tohto podujatia zvyčajne zakrúžkujú v kalendári rok vopred, lebo je to najlepší prázdninový bazár vôbec. Za niekoľko hodín som predala asi sto výtlačkov s autogramom. Vtom som postrehla čosi neobyčajné. Ženy brali aj viacero výtlačkov naraz. Kupovali ich pre svoje sestry, najlepšie priateľky, nevesty, matky, svatky, netere, sesternice, susedky, šéfky a sekretárky. Ženy, ktoré si kúpili knižku na večierku, ma neskôr vyhľadali, aby dokúpili viac exemplárov! Bolo to úžasné prekvapenie, ktoré vo mne vyvolávalo pocity závrätného šťastia.

Z mysle mi však neschádzala Oprah. Znovu som sa obrátila na propagačné oddelenie vydavateľstva a ponúkla im, že tie knihy uhradím, len nech sú takí láskaví a pošlú ich tam, aby som nevyznela ako nejaká zúfalá autorka, ktorou som fakticky aj bola. Azda zachytili v mojom hlase nadšenie pre vec, lebo navela privolili a láskavo zaslali tridsať exemplárov mojej knihy ako dovolenkový darček členkám štábu *Šou Oprah Winfreyovej*. (A dokonca som ich ani nemusela zaplatiť!)

Asi o týždeň mi z propagačného oznámili, že hoci sa všetkým ženám kniha veľmi páčila, produkčný tím tvrdil, že sotva z nej možno urobiť šou. Aby som si zachovala dekorum, odvetila som: „Jedného dňa Oprah chytí *Jednoduchú hojnosť* do rúk a prečíta si nejakú pasáž, ktorá ju osloví, a bude z toho šou.“

Nadišiel január 1996 a s ním aj sychravé počasie a horúca téma, ktorá sa pretriasala u nás doma: „Kedy si konečne zoznenie poriadnu prácu?“ Keď som po prázdninách doviezla dcéru do školy, nejaká žena na parkovisku na mňa vzrušene mávala. Keď ku mne dobehla, sotva dýchala. Evidentne toho mala veľa na srdci. Položila mi ruky na plecía a zahľadela sa mi

do očí. Zahrnula ma vďakou za to, že som napísala *Jednoduchú hojnosť*. Spomenula, že jej svokra bola detskou kardiologičkou, no vzdala to, lebo nedokázala uniesť, že napriek maximálnemu úsiliu prehráva boj o život svojich maličkých zverencov.

„Na Vianoce sme jej darovali *Jednoduchú hojnosť* a hádajte čo? Vrátila sa k pôvodnej profesii, lebo teraz uznáva svoj jedinečný dar a to, že je na tú prácu ako stvorená.“ Na tvári sa nám obom zračilo obrovské dojatie a vďačnosť.

Priamo tam, na mieste, som úplne odovzdala Duchu svoje lipnutie na úspechu svojej knihy. Vzala som na vedomie a prijala, že to odjakživa bola kniha z neba. Už len jej písanie bolo pre mňa obrovským požehnaním a prejavom hojnosti a zaplavila ma obrovská vďačnosť za tú príležitosť. Iba som sa modlila, aby som si našla prácu, v ktorej zúročím svoje autentické vlohy.

Prichádzali mi listy od čitateľiek z celej krajiny, v ktorých mi ďakovali za napísanie *Jednoduchej hojnosti* a spomínali, že sa už necítia také osamotené.

Prvý februárový týždeň mi zavolali zo *Šou Oprah Winfreyovej*. Oprah vošla do maskérne a zbadala na stolíku *Jednoduchú hojnosť*. Premohla ju zvedavosť: „Čo je to za ružovú knihu, ktorú vídam všade?“ Oprah ju otvorila a prečítala si niečo, čo ju oslovilo. A tak ma na ďalší týždeň pozvali do Chicaga. Opýtala som sa, či môžem vziať so sebou aj svoju trinásťročnú dcérku. Napokon sa z toho vyklula najlepšia skúsenosť s vodením dcéry do práce!

Do Chicaga sme pricestovali popoludní, deň pred natáčaním šou, a nakrátko sme vyšli z hotela na prechádzku, aby sme si pozreli Michigan Avenue a okolie. Naďabili sme na múzeum amerického umenia Terra Museum of American Art. Bolo tesne pred záverečnou, a tak sme priestormi expozície iba prebehli. Na druhom poschodí som zabočila do prázdnej galérie. A čo myslíte, aký pohľad sa mi tam naskytol? Na obraz *Zber čerešní* od Roberta Speara Dunninga. Na tú maľbu na pohľadnici, na ktorú som s úľubou hľadievala každý deň pri písaní knihy *Jednoduchá hojnosť*. Ešte vždy mi prechádzajú po chrbte radostné zimomriavky pri spomienke na to, ako sa celý cyklus završil a ako sa mi aj na duchovnej úrovni potvrdilo, že na ceste nevypočutých modlitieb som nikdy nebola sama. A ani vy nie ste.

Cnosť vďačnosti

Nie je nič silnejšie než idea, na ktorú dozrel čas.

Victor Hugo (1802 – 1885)

francúzsky básnik, románopisec a dramatik

Neviem, v ktorej pasáži sa Oprah našla, no tuším sa to týkalo vďačnosti. Napokon, nikto nešíri Božie slovo účinnejšie než Oprah. Všade hovorila o prevratnom vplyve písania *denníka vďačnosti* na život a viacero dielov svojej šou venovala *Jednoduchej hojnosti* a *denníku vďačnosti*. Ani som sa nenazdala a celú krajinu zachvátila „horúčka vďačnosti“.

Iba päť rokov predtým, v roku 1991, keď som v snahe zmeniť svoj život začala experimentovať s vďačnosťou ako duchovným katalyzátorom, ma rozčarovalo zistenie, ako málo sa o tejto téme napísalo. Jednou z výnimiek bola tenučká knižočka meditácií od benediktína Davida Steindla-Rasta s názvom *Gratefulness, the Heart of Prayer (Vďačnosť, srdce modlitby)*. Dozaista vtedy ešte neexistovalo nič na spôsob *denníka vďačnosti*. Zareagovala som na to predsavzatím jeden taký vytvoriť, keďže každodenné vzdávanie vďaky sa pre mňa stalo vynikajúcou novou praxou. Keď dnes natukám do vyhľadávača slovo *vďačnosť*, vyskočí 154 000 000 výsledkov týkajúcich sa kníh, internetových stránok, článkov, informačných bulletinov a linkov na výskumné projekty a ich počet zo dňa na deň rastie. Jedným z mojich obľúbených prameňov je objemný zväzok *The Psychology of Gratitude (Psychológia vďačnosti)*, ktorý vydal Robert A. Emmons a Michael E. McCullough. Je to vlastne prvé kompendium empirického vedeckého výskumu vďačnosti, ktorý uskutočnili poprední bádatelia, aby vedecky podložili pozitívne účinky vďačnosti na myseľ, telo a ducha. Spomínam to preto, lebo ak je pre vás *moja kniha* úplná novinka, potom, či si to uvedomujete, alebo nie, počúvate o nej už roky, vždy keď sa zúčastníte na rozhovore o vďačnosti a *denníku vďačnosti*. Táto téma je v konverzáciách Američanov natolko všadeprítomná, že sa takmer stala akýmsi popkultúrnym, amatérsko-psychologickým ekvivalentom ambientnej hudby.

Chcela som sa o tom zmieniť a upozorniť vás na to prv, než sa vydáte na cestu *jednoduchej hojnosti*. Možno sa do-

mnievate, že poznáte silu vďačnosti, no kým na vlastnej koži neprežijete zázrak vďačnosti, tak určite nie. V tomto zrevidovanom vydaní som zámerne zachovala následnosť meditácií ako v pôvodnom vydaní, aby ste samy postupne objavovali silu vďačnosti. Aj vy, tak ako ženy pred vami, sa prepracujete k príslušným stránkam. Chcem vás ubezpečiť, že vaše hľadanie autenticity považujem za posvätný počin.

Tým sa dostávame k „autentickému ja“, ďalšiemu pojmu, ktorý sa v posledných dvadsiatich rokoch tak nadožíval, že sa aj z neho stalo klišé svojho druhu. No garantujem vám, že ak sa vám podarí vymazať z mysle všetko, čo sa spája s rôznymi podobami „autentického ja“ u iných, bude vás nesmierne baviť objavovanie toho vlastného.

Hra na pravdu

Čo by sa stalo, keby jedna žena vyrozprávala pravdu o svojom živote? Vyvolalo by to rozkol vo svete.

Muriel Rukeyserová (1913 – 1980)
americká poetka a politická aktivistka

Jednoduchú hojnosť som písala len pre jednu čitateľku – pre vás. Deň čo deň počas piatich rokov som vytvárala priestor pre nás obe, kde by sme si odpočinuli a zotavili sa zo svetského stresu a z vlastného nemožného pachtenia za dokonalosťou. Vyjaviť som pravdu o vlastnom živote a hádam som tým odzrkadlila aj ten váš. Sme spriaznené duše.

Táto kniha bola v mnohých ohľadoch originálnym blogom pre ženy, pretože vďaka denným príspevkom sa zaoberala všetkým, s čím sa potýkame v každodennom kolotoči. Šíril sa ako lesný požiar. Ženy kupovali *Jednoduchú hojnosť*, aby ju darovali niekomu na prázdniny, narodeniny, výročie a promócie, a naopak, dostávali ju od členov rodiny na Deň matiek a od priateľiek po rozpade manželstva, eventuálne pri zrušení pracovného miesta či pri združujúcej diagnóze. Keď nejaký telefonát ženou dočista otriasol, zmaril jej sny a prevrátil naruby jej život, ktorý brala ako samozrejmosť, „ružová kniha“ sa objavovala medzi darmi na útechu rovnako často ako niečo sladké pod zub. Psychoterapeuti mi prezradili, že

ju „predpisovali“ pacientkam; účastníčky programu odvykania od závislosti ju šírili ďalej; týrané ženy ju nachádzali na policiach v knižnici azylového domu. Ženy ju čítali počas čakania na chemoterapiu a potom ju nechali sestrám, ktoré sa o ne tak pekne starali. Ženy z celého sveta – od Connecticutu cez Chorvátsko až po Čínu – si navzájom dávali *Jednoduchú hojnosť* pri oslavách, na vyjadrenie sústrasti, útechy, na rozveselenie, ale najmä ako formu komunikácie, a blahorečili život, ktorý nachádzali medzi jej riadkami: svoj vlastný.

Prečo práve táto kniha a prečo teraz?

*Ludia sa občas musia učiť nielen to,
koľko toho znesie srdce, ale aj koľko toho vydrží hlava.*

Maria Mitchellová (1818 – 1889)

prvá americká astronómka a objaviteľka
Kométy slečny Mitchellovej v roku 1847

Nás ženy škatulkujú do vekových skupín, ktoré sa pre nás už nehodia alebo nám vôbec neslúžia. Aké termíny máme k dispozícii dnes? Mileniáli, Generácia X, *baby boomeri*? Čitateľky knihy *Jednoduchá hojnosť* sa vzpierajú takejto obmedzujúcej a úzkoprsej kategorizácii. Túto doplnenú verziu knihy by som nenapísala, nebyť nových čitateľiek z generácie mileniálov, ktoré mi písali, ako veľmi sa im *Jednoduchá hojnosť* páči, no či by som ju nemohla kvôli nim aktualizovať. Michelle Obamová, ktorú nosím v srdci ako modelovú ukážku ženy s autentickým ja, hovorí: „Ak nevyjdete z ulity a samy si nezadefinujete, kto ste, veľmi rýchlo a nepresne to za vás urobia iní.“

Skúsme teda nájsť spoločného menovateľa svojej situácie. Sme úchvatné a fantastické moderné žienky z polovice storočia. No bez ohľadu na svoj vek a postoje, naše srdce a hlava potrebujú trochu domáckej pohody, vyváženosti a radosti na zahojenie bolíestok, čo nás kvária. Som presvedčená, že práve toto nájdete v tejto knihe. A čo poviete povedzme na vnútorný pokoj a mier? Súčasná dynamicky sa meniaci, komplexná a zväčša na poplach bijúca kultúra „aktualít“ sa na nás valí dvadsaťštyri hodín denne, sedem dní v týždni zo všetkých

strán, oberá nás o pocit bezpečia a znižuje našu schopnosť byť šťastné, pričom v nás zanechá pocit vyčerpanosti a zraniteľnosti. Sme preťažené, krehké a vystrašené.

Väčšina z nás by hocikedy pripustila, že sotva vnímame, či prichádzame, odchádzame alebo odkiaľ sa práve vraciame, také sa cítíme ustavične rozptyľované – dokonca aj v spoločnosti najbližších. Často mávame „bez dôvodu“ slzy na krájkú a pocit, že niet nikoho, kto by nám porozumel, keby sme sa mu zverili. Ešte väčšmi zaráža, že táto nepretržitá úzkosť, zdrvenosť a citové vypätie sa ktovie prečo stali novou, kultúrne prijímanou „normou“. Prakticky každá žena, ktorú poznám, priznáva, že sa prebúdzajú vyštavená a zmorená, na pokraji zrútenia a náchylnejšia predstavovať si ťažkosti, ktoré ju čakajú. Takéto rozpoloženie však *nie je* normálne ani zdravé. A niekto to musí povedať.

Ja sa do toho pustím prvá.

Toto nie je normálne.

Žijeme v mimoriadnych časoch, ktoré však nepredstavujú nijakú novú normu, lebo na tom, čo sa deje deň čo deň, nie je nič normálne. Jediný spôsob, ako ochrániť seba a svojich milovaných, je uvedomiť si a uznať, že aj technológia musí mať hranice. Čo teda s tým? Ženy odjakživa chránili svojich najbližších tým, že vytvárali citovo a psychologicky bezpečné zázemie, akési útočisko na ochranu toho, čo považovali za posvätné. Preto sa k tomu vraciame.

Naposledy bola kniha *Jednoduchá hojnosť* upravená na desiate výročie jej vydania, v roku 2005. Pred štrnástimi rokmi však technológie ešte neboli natoľko rozšírené, aby ovládali náš spôsob života do takej miery ako dnes. Zatiaľ čo kedysi nám technika skvalitňovala život, teraz žijeme v jej zajatí. Vedecko-fantastický film Stanleyho Kubricka z roku 1968 *2001: Vesmírna odysea* sa s časovým odstupom stal prorockou kronikou nášho spôsobu života. Namiesto cítiaceho počítača HAL vznášajúceho sa vo vesmíre nám Alexa doma diktuje, čo máme robiť, a Siri nás naviguje na ceste autom. A my sa čudujeme, prečo nemáme dosť trpezlivosti, aby sme vypočuli jediná vlastnú myšlienku do konca?

Počas práce na aktualizovanom vydaní som už nemala na zreteli čitateľky spred dvadsiatich piatich rokov, ale dnešnú čitateľskú obec. Oprášila som niektoré meditácie, ďalšie som

prerobila a mnohé nahradila inými. Celkový duch však zostal nedotknutý: Stačí nám to, čo už máme. Treba si len uvedomiť, ako veľmi sme každodenne požehnávané darmi. Vy, ktoré už ste vzácnymi priateľkami, tu nájdete hromadu nových námětov na zamyslenie. Pre naše dcéry sú tu jemné poštuchnutia, ktoré sme v ich veku potrebovali aj my, aj veľa povzbudzovania, aby sa vydali na safari do vlastného vnútra. Počas prepisovania knihy sa diali divy. Opätovne som sa spojila s tou dievčinou, ktorú som zanechala za sebou, a teraz sa vydávam na novú výpravu do vlastného vnútra. Dúfam, že všetky ženy, ktoré si prečítajú túto knihu, to inšpiruje rovnako.

Na konci každého mesiaca je okrem aktualizovaných „drobných radostí“ zaradená aj sekcia s názvom Vyskúšajte si to doma. Nájdete v nej námety, ako sa zásobiť pre prípad núdze či havarijných situácií. Patrí sem všetko, čo by ste potrebovali, keby ste boli nútené urýchlene evakuovať dom. Pri najmenšom by to boli zásoby postačujúce na prežitie ďalšej snehovej kalamity, ktorá sa v dnešných dňoch očividne vyskytuje čoraz častejšie.

Božské umenie

Božské umenie je samo osebe príbehom.

Isak Dinesenová (1885 – 1962)

literárny pseudonym dánskej autorky

Karen von Blixenovej-Fineckeovej

Ako írsky spisovateľka väčšmi dôverujem neviditeľnému než viditeľnému. Súhlasím s výrokom spisovateľa z 19. storočia Franza Kafku o tom, že písanie je najosobnejšou formou modlitby. Medzi riadkami na každej stránke vyznievajú moje chválospevy na Stvoriteľa, v ktorom sa hýbem, píšem, žijem, milujem, spoznávam sa ako bytosť a nachádzam zmysel života.

Emily Dickinsonová verila, že domov je len iný názov pre Boha. Helen Kellerová opisovala Boha ako „svetlo v mojej temnote, hlas v mojom tichu“. Mystička z trinásteho storočia Juliana z Norwichu hovorievala svojim novickám: „Boh je šatom, ktorý nás zahaluje, obopína a ohraničuje.“ Vždy keď na

konci dlhého, vyčerpávajúceho dňa vkĺznem do obľúbeného pohodlného župana, pochopím, akú len mala pravdu.

Podľa hebrejskej tradície je identita Všemohúceho natoľko posvätná a skrytá, že pravé meno Boha neradno vysloviť. V anglickom prepise je to však YHWH – štyri posvätné písmená vyjadrujúce minulé, prítomný a budúci čas slovesa *byť*. Boh prikázal Mojžišovi, aby vzýval veľké „JA SOM“, a keď tak Mojžiš učinil, more sa rozostúpilo a počas štyridsaťročného putovania pustatinou bol jeho ľud každý deň nasýtený. Mnohí zrejme vzhliadali k nebesám a volali Boha menom *Manna*, čo je názov nebeskej vyživujúcej substancie, ktorá ich udržiavala nažive.

Každá žena veriaca v Boha volá túto posvätnú jedinečnú entitu konkrétnym menom; rovnako ako neverci či ľudia so skúsenosťami inými, ako sú tie vaše či moje, si zvolia iné slovo na pomenovanie Boha, napríklad kozmos, vesmír, všehomír, jediný či jednota, prípadne dobro. Vo svojich knihách často nazývam Boha *Duchom*, pretože nechcem čitateľkám natiskať svoj náhľad na posvätné a božské, ktoré sa, vďaka Bohu, stále rozširuje. Cítim sa inšpirovaná keltskou duchovnosťou svojich írskych predkov, ktorá pozná množstvo nádherných poetických pomenovaní božstva, pričom všetky posväcujú to, čo je všedné: *Zdroj všetkých mystérií, Bodec na pochybnosti, Kresadlo nádeje, Všadeprítomný živiteľ, Súcitný poslucháč, Strážca kozuba, Prameň posvätného a Matka hojnosť*, ktoré sú pre vás ustavičným zdrojom usmernenia.

Nech sa pre vás čítanie knihy a jej myšlienka *jednoduchej hojnosti* stanú akýmisi hovormi s dobrou priateľkou, ktorá je vďačná za to, že sa nám skrížili cesty. Pri pohľade na cestu každodennej milosti, ktorá sa pred nami odvíja, vidím nastávajúce nádherné dni. Požehnané sme medzi ženami. Obe vieme, ako skvele všetko nakoniec dopadne.

Posielam vám veľa lásky, bezmedznú vďaku a blahorečím vašej odvahe.

Sarah Ban Breathnach.

*Sarah Ban Breathnach
máj 2019*