

PRZYMIERZE I ROZMOWA

IDEE JUDAIZMU, KTÓRE ODMIENIAJĄ ŻYCIE.
STUDIOWANIE TORY Z RABINEM SACKSEM.



www.rabbisacks.org

@rabbisacks

Tłumaczenie: Jolanta Różyło
CHIDUSZ.COM

Dziękczynienie

Caw – 24 marca 2018 / 8 nisan 5778

Uczono nas, że pierwszymi słowami, które powinniśmy wypowiadać zaraz po przebudzeniu, są *Mode/moda ani*, „składam dzięki”. Dziękujemy, zanim jeszcze zaczniemy myśleć o czymkolwiek innym. Zauważmy też, że w tym zdaniu odwrócony jest szyk - słowo „dziękuję” (*mode/moda*) występuje na początku, a „ja” (*ani*) po nim. Składanie podziękowań jest ideą na stałe wpisaną w judaizm. Może ona, co potwierdzają najnowsze badania, naprawdę zmienić nasze życie.

Przykazanie dotyczące wyrażania wdzięczności pochodzi z parszy, którą czytamy w tym tygodniu. Wśród wyszczególnionych w niej rodzajów ofiar mowa jest także o *korban toda*, ofierze dziękczynnej: „Jeżeli ją kto na dziękczynienie przynosi, wtedy przyniesie przy tej ofierze dziękczynnej kołaczę praśne, zaczynione oliwą, i ołatki praśne, posmarowane oliwą, i mąkę przednią, wysmażoną na kołaczę zaczynione oliwą” (Wa-jikra 7:12).

Mimo że od prawie dwóch tysięcy lat nie wypełniamy rytuałów opisanych w księdze Wa-jikra, ślad po ofierze dziękczynnej przetrwał do dziś w formie błogosławieństwa *Hagomel* - „Ty, który obdarzasz niegodnych dobrocią”. Błogosławieństwo to wypowiedane jest w synagodze podczas czytania Tory przez osobę, której udało się wyjść z groźnej dla życia lub zdrowia sytuacji. Mędrcy uściślają tę sytuację (na podstawie *Psalmu 107*), jako odnoszącą się do przepłynięcia przez morze, przejścia przez pustynię, wyjścia z ciężkiej choroby lub niewoli (Brachot 54b).

Według mnie, niemalże uniwersalny dla wszystkich ludzi instykt składania podziękowań jest jedną z oznak obecności transcendentnego elementu¹ kondycji ludzkiej. Po niebezpiecznym locie chcemy podziękować nie tylko pilotowi samolotu; za udaną operację jesteśmy wdzięczni nie tylko chirurgowi; kiedy unikniemy więzienia czy innego rodzaju

¹ Więcej na ten temat: Peter Berger, *A Rumor of Angels*, Doubleday, Nowy Jork 1990.

zniewolenia, również nie tylko sędzia czy polityk zasługują na naszą wdzięczność. Mamy poczucie, że zadziałała jakaś większa siła; że jakaś niewidzialna ręka, która przesuwając pionki na szachownicy ludzkiego życia, miała nas na uwadze; że Niebiosa skłoniły się, aby nam pomóc.

Firmy ubezpieczeniowe nazywają czasami klęski żywiołowe „aktem Bożym”, ale ludzkie emocje podpowiadają coś przeciwnego² - Bóg pojawia się z dobrą nowiną, jako cudowny wyswobodziciel, pomoc w uniknięciu katastrofy. Instynkt podpowiadający, że należy podziękować jakiejś niewidzialnej sile, nadludzkiej obecności, która góruje nad naturalnymi okolicznościami i czynnikiem ludzkim, sam w sobie jest dowodem istnienia transcendencji. Mimo że nie stanowi on bezpośredniego dowodu na istnienie Boga, bez wątpienia jest oznaką jakiejś głębokiej duchowości obecnej w ludzkim sercu. Przypomina nam, że nie jesteśmy przypadkowym łańcuchem bezmyślnie reprodukowanych genów. Choć nasze ciała są częścią natury („bo prochem ty, i w proch się obrócisz”), coś w nas próbuje sięgnąć Kogoś ponad nami - duszy wszechświata, Boskiego „Ty”, któremu składamy dzięki. Ten instynkt przekładał się kiedyś na ofiarę dziękczynną, a dziś uwidocznia się w modlitwie *Hagomel*.

Dopiero na początku lat 90. ważne badanie naukowe z zakresu medycyny wykazało znaczny wpływ dziękczynienia na zdrowie. Dziś powszechnie mówi się o nim „Nun Study”, ponieważ przebadano w nim około siedmiuset zakonnic z Zakonu Sióstr Szkolnych de Notre Dame w Stanach Zjednoczonych. Siostry udostępniły swoje akta i wyniki badań lekarskich zespołowi pracującemu nad zgłębieniem procesu starzenia się i rozwoju choroby Alzheimera. Kiedy rozpoczęto badania, ich uczestniczki miały od siedemdziesięciu pięciu do stu dwóch lat³.

Badanie miało dużą wartość ze względu na swój zakres czasowy. W latach 30. młode, wtedy około dwudziestoletnie zakonnice zostały poproszone przez siostrę przełożoną o napisanie krótkich notek autobiograficznych, w których opowiedziały o swoim życiu przed wstąpieniem do zakonu i o powodach podjęcia tej decyzji. Dokumenty te zostały przebadane przy użyciu specjalnego systemu kodowania, którego zadaniem było, między innymi, wyciągnięcie z zapisków wzmianek o pozytywnych i negatywnych emocjach. Następnie, co roku od rozpoczęcia badań analizując stan zdrowia kobiet, badacze próbowali sprawdzić, czy stan emocjonalny zarejestrowany w latach 30. miał wpływ na ich zdrowie sześćdziesiąt lat później. Ponieważ zakonnice prowadziły bardzo podobny tryb życia, okazały się idealną grupą do badań, których celem było dowiedzenie zależności między stanem emocjonalnym a zdrowiem fizycznym człowieka.

Wyniki opublikowane w 2001 roku okazały się zdumiewające⁴. Im więcej pozytywnych emocji: zadowolenia, wdzięczności, szczęścia, miłości, nadziei, siostry odnotowywały w swoich wyznaniach, tym bardziej było prawdopodobne, że dożyją starości w dobrym zdrowiu. Różnice między średnią długością życia wynosiły nawet siedem lat. Było to zadziwiające odkrycie, które dało początek zupełnie nowemu polu badań nad wdzięcznością i pozwoliło lepiej zrozumieć wpływ, jaki emocje mogą mieć na nasze zdrowie.

² Oczywiście nie zawsze. W jednym odcinku serialu *Simpsonowie* Bart Simpson przed rozpoczęciem posiłku w Święto Dziękczynienia patrzy w niebo i zamiast modlitwy dziękczynnej mówi: „Zapłaciłmy za jedzenie z własnej kieszeni, więc nie dziękujemy za nic”.

³ Zob. Robert Emmons, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin, Boston 2007.

⁴ Danner, Deborah D., David A. Snowdon i Wallace V. Friesen, *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 80(5), 2001, s. 804-813.

Od czasu publikacji wyników tego badania i szeregu kolejnych nim zainspirowanych dowiadujemy się coraz więcej na temat wielorakich efektów wypracowywania u siebie postawy wdzięczności. Wpływa ona pozytywnie na nasze zdrowie i system odpornościowy. Ludzie, którzy wyrażają wdzięczność, częściej uprawiają sport i poddają się regularnym badaniom lekarskim. Takie nastawienie redukuje też negatywne emocje jak gniew, żal czy frustrację, i zmniejsza ryzyko depresji. Pozwala uniknąć zbyt silnych reakcji na negatywne przeżycia i wyzbyć się potrzeby zemsty. Wpływa nawet na poprawę jakości snu. Dzięki wdzięczności mamy więcej szacunku do samych siebie, a zatem mniej zazdrościmy innym ich sukcesów i osiągnięć. Dziękowanie poprawia relacje międzyludzkie - zarówno polepsza relacje między przyjaciółmi, jak i pozytywnie wpływa na produktywność pracowników w środowisku zawodowym. Jest również czynnikiem, który znacząco wzmacnia wytrzymałość psychiczną. W jednym z badań, w którym udział wzięli weterani wojny w Wietnamie, dowiedziono, że żołnierze okazujący więcej wdzięczności, rzadziej cierpieli na zespół stresu pourazowego. Pamiętając, za ile rzeczy powinniśmy być wdzięczni, łatwiej jest nam przetrwać bolesne wydarzenia, od utraty pracy po utratę bliskiej osoby⁵.

Żydowska modlitwa jest nieskończoną szkołą wdzięczności. *Birchot ha-szachar*, błogosławieństwa poranne, są litanią dziękczynną do życia i jego elementów: ludzkiego ciała, świata materialnego, ziemi, na której stoimy i oczu, którymi patrzymy.

Wdzięczność jest również jedną z fascynujących cech modlitwy *Amida*. Kiedy prowadzący powtarza słowa modlitwy na głos, wierni medytują w ciszy, odpowiadając tylko *Amen* (poza błogosławieństwem *Kedusza*, na które składa się seria fragmentów modlitwy i odpowiedzi na nie). Istnieje jednak jeden wyjątek. Kiedy prowadzący wypowiada słowa *Modim anachnu lach*, składamy Tobie dzięki, wierni wygłaszają ustęp zwany *Modim de-Rabanan*. W przypadku pozostałych fragmentów wystarczy, że wierni potwierdzą słowa tego, kto wygłasza modlitwę zwykłym *Amen*. Rabin Elias Spira (1660-1712) w swoim dziele *Eliahu raba* wyjaśnia, że podziękowania muszą wychodzić bezpośrednio od nas samych, nie możemy zlecić ich złożenia komuś innemu. (Eliahu raba, Orach Chaim 127:1).

Stąd idea, która może nas zmienić: dziękowanie jest korzystne zarówno dla ciała jak i ducha. Wpływa nie tylko na nasz poziom zadowolenia, ale również zdrowie. Jest też czynnością, która samoistnie się powiela - im bardziej wysławiamy dobro, tym więcej dobra, które jest warte celebracji zauważamy wokół siebie.

Nie jest to łatwe ani naturalne podejście dla człowieka. Genetycznie usposobieni jesteśmy, aby zwracać uwagę raczej na złe, niż dobre aspekty życia⁶. Z biologicznych względów jesteśmy nadzwyczajnie wyczuleni na potencjalne zagrożenia i niebezpieczeństwa. Zdanie sobie sprawy z tego, za jak wiele rzeczy powinniśmy być wdzięczni, wymaga więc niezwyklej uwagi. Na tym właśnie - w różnych wymiarach - opiera się logika modlitwy, błogosławieństwa, szabatu i wielu innych elementów żydowskiego życia.

Ta idea wpisana jest również w nasze wspólne imię. Słowo *mode/moda*, składam dzięki, pochodzi od tego samego rdzenia, co *Jehudi*, Żyd. Odziedziczyliśmy to imię po czwartym

⁵ Wiele z materiałów, które posłużyły do napisania tego akapitu, znaleźć można w *Greater Good: The Science of a Meaningful Life*, na stronie greatergood.berkeley.edu. Zob. też Sonja Lyubomirsky, *Wybierz szczęście*, MT Biznes, Warszawa 2004.

⁶ Klasyczną pracą poświęconą temu tematowi jest: Roy Baumeister, *Bad is stronger than good*, „Review of General Psychology”, t. 5, nr 4, 2001, s. 323-370.

synu Jakuba, nazwanym tak przez swoją matkę Leę, która po jego poczęciu powiedziała: „Tym razem dziękować będę Wiekuistemu” (Be-reszit 29:35). Żydowskość to wdzięczność - i choć nie jest to najbardziej oczywista definicja tożsamości żydowskiej, na pewno najkorzystniej wpłynie na jakość naszego życia.