gyvieji šaltiniai

2016/2 (74)

Apie Dievo įsakymą ilsėtis
Holger Lahayne

Skolos ir atostogos. Kaip tai suderinti?
Henrikas Žukauskas

Kodėl švenčiame sekmadienį, o ne šeštadienį?
Volker Müller

Kaina 0,60 Eur

Žurnalą leidžia
Misionieriškas labdaros fondas
„Šviesa Rytuose" nuo 1998 m.
Išeina keturis kartus per metus.
Reg. Nr.: 98–044. Tiražas 7000 egz.

Fondo valdybos pirmininkas
Zenonas Buivydas

Fondo valdytojas
Remigijus Jucevičius

Redaktorė
Lina Jurgaitienė

Redakcinė kolegija:
Irmantas Jakubonis,
Robertas Peteraitis,
Irmantas Pinkoraitis,
Artūras Rulinskas,
Henrikas Žukauskas

Kalbos redaktorė
Gitana Irnienė

Dizainerė
Rima Ramonienė

Fotografijos
„Pixabay"

Spaudė
UAB „BALTO print"
Utenos g. 41A, Vilnius

Redakcija
Žurnalas GYVIEJI ŠALTINIAI
Pylimo g. 20-10
LT- 01118 Vilnius
Tel. 8 618 08200
el. paštas: gyviejisaltiniai@gmail.com
www.gyviejisaltiniai.lt

Žurnalo rėmėjai:
Sigitas Gideika ir Jakob Tielmann

Jūs taip pat galite prisidėti prie žurnalo platinimo ir jo tiražo augimo, pervedę savo auką į Misionieriško labdaros fondo „Šviesa Rytuose" sąskaitą
LT957300010129360165
banke AB „Swedbank"
Įmonės kodas 292014790

Straipsnių autoriai ne visada atspindi redakcijos požiūrį.

Radio stotis
FM
kviečia ir rekomenduoja
LEMPA fest

Šviesiausias muzikos ir menų festivaliS

LEMPA fest 2016

LIEPOS 15-17

BIJŪNAI, AUKŠTADVARIS

DRAUGIŠKAS ŠEIMOMS

MANNAZZ, MEDONAS
SISTERS ON WIRE, SIRUPAS

TEATRINĖS IMPROVIZACIJOS
KERAMIKOS, EMALĖS
ir kitos kūrybinės dirbtuvės

ŠOKIAI, DISKUSIJOS
NETRADICINĖS SPORTO ŠAKOS

Mus rasite: WWW.LEMPAFEST.LT

Turinys

2 Šabas sukurtas žmogui, ne žmogus šabui
Artūras Rulinskas

6 Apie Dievo įsakymą ilsėtis
Holger Lahayne

10 Kaip atrasti ramybę kasdienybėje
Irmantas Jakubonis

13 Skolos ir atostogos. Kaip tai suderinti?
Henrikas Žukauskas

17 Perdegimo sindromas: lėtinio nuovargio būsena
Dmitrijus Škulis

20 LEMPAfest – šviesi vasaros alternatyva
Justas Kupstys

23 Kodėl švenčiame sekmadienį, o ne šeštadienį?
Volker Müller

26 Dievas rūpinasi tavimi!
Eduard Goss

28 Laisvalaikis
Parengė Robertas Peteraitis

32 Kaip susitaikyti su Dievu?

Šabas sukurtas žmogui, ne žmogus šabui

Pagal Morkaus 2, 27

Artūras Rulinskas

Nors mūsų tautoje ir yra nemažai valstybinių švenčių, kurių dėka per metus turime papildomai dvylika laisvų dienų, yra penkiasdešimt du savaitgaliai, įteisinta dvidešimt atostogų dienų, vis dėlto tenka sutikti daug pervargusių, persidirbusių ir išsekusių žmonių. Šios šimtas trisdešimt šešios laisvos dienos per metus daugumai mūsų poilsio nesuteikia.

Daugiau kaip trečdalį savo gyvenimo laiko turėdami poilsiui, daugelis iš mūsų jaučiamės nepailsėję, įsitempę, suirzę, pikti, nemandagūs. Prašau, neužpykite, brangūs skaitytojai, kurie esate pailsėję ir mėgaujatės gyvenimu, manyčiau, jog esate nedidelė mūsų tautos išimtis.

Tikrai ne vienam iš mūsų į galvą yra atėjusi mintis, kad jei tik mažiau laiko skirčiau darbui ir daugiau laiko poilsiui, dauguma gyvenimo problemų išsispręstų, o dėl to, žinoma, ir gyvenimas šiame pasaulyje būtų mielesnis. Iš tiesų būtų sunku pasakyti, ką kiekvienam iš mūsų reikėtų veikti tas šimtą trisdešimt šešias laisvas nuo darbo dienas. Kai tų dienų yra tiek daug, gal darbštaus būdo lietuviams geriausia susirasti kokio nors darbo ar veiklos, kad tos dienos nebūtų tuščios? Iš tiesų dauguma taip ir darome. Kiekvienas turime savo charakterį, savo supratimą apie laiką, savo norus ir galimybes, turime savo įpročius ir tikrai laisva valia sprendžiame, kaip mums leisti savo gyvenimo dienas.

Vis dėlto reikėtų pakalbėti apie tas laisvas penkiasdešimt dvi metų dienas. Dievas Kūrėjas, sukūręs pasaulį ir jame nustatęs tam tikrą nekintamą tvarką, prie viso to pridėjo ir tam tikrų dvasinės tvarkos elementų, dėl kurių apsispręsti turės pats žmogus. Biblijoje, Pradžios knygoje, randame parašyta: *„Kadangi septintą dieną Dievas buvo užbaigęs darbus, kuriais buvo užsiėmęs, septintą dieną jis ilsėjosi po visų darbų, kuriuos buvo atlikęs.* ***Dievas palaimino septintąją dieną ir padarė ją šventą, nes tą dieną jis ilsėjosi po visų kūrimo darbų.“*** (Pr 2, 2–3)

Penkiasdešimt dvi dienos per metus yra išskirtinės. VIEŠPATS numatė, kad būtent ši nuolatos besikartojanti septintoji diena žmonėms padės pailsėti. Ji turėtų suteikti poilsį ne vien tik jų pavargusiam kūnui, bet taip pat sielai ir dvasiai.

Per daug darbų, per mažai laiko – apie tai esame linkę galvoti reaguodami į štai tokį

Tikrai ne vienam iš mūsų į galvą yra atėjusi mintis, kad jei tik mažiau laiko skirčiau darbui ir daugiau laiko poilsiui, dauguma gyvenimo problemų išsispręstų, o dėl to, žinoma, ir gyvenimas šiame pasaulyje būtų mielesnis.

VIEŠPATIES septintos dienos pašventinimą. Visiems darbams atlikti VIEŠPAČIUI reikėjo šešių dienų. Mums įprasta, kad turime penkias įstatymo numatytas darbo dienas. Lyginant šiuos du dalykus, VIEŠPATIES darbų kokybė ir kiekybė yra nepalyginama su mūsų, ir niekas negalėtų suskaičiuoti, ko verta kiekviena VIEŠPATIES darbo valanda.

Nepaisant viso tų darbų reikšmingumo ir gausumo, VIEŠPATS septintą dieną pašventino ir ilsėjosi. Jis davė pavyzdį savo didingiausiam kūriniui sakydamas: ir tu ilsėkis kaip ilsiuosi Aš. Jis ilsėdamasis nedirbo, nekūrė, Jis visa tai paliko ramybėje. Poilsis skirtas tam, kad mes nurimtume, kad sustotume, kad mūsų raumenys ir smegenys pailsėtų ir sustiprėtų, kad per poilsio dieną visokeriopai (fiziškai ir dvasiškai) atsigautume ir sustiprėtume. Čia derėtų pacituoti Mokytojo išmintį, kai jis sakė, kad ***viskam***

yra metas, ir kiekvienam reikalui tinkamas laikas po dangumi (Mok 3, 1). Vieną dieną per savaitę ilsėtis pagal VIEŠPATIES pavyzdį yra laisvo žmogaus požymis.

Poilsis vargina, o ne pailsina – tai dar viena mintis, kuria mėginame paaiškinti savo veiklumą ir nenorą nurimti. Iš tiesų esame patyrę, jog prabėgus dienai, kurią nieko neveikėme, pasijuntame labiau nuvargę nei jeigu tą dieną būtume dirbę. Taip yra dėl to, kad neturime poilsio įpročių, o gal ir pasaulėžiūros pagrindų, kaip reikia ilsėtis, kad turėdami laisvą dieną pasinaudotume jos pranašumu ir patirtume poilsį, o ne dar labiau nuvargtume. Užuot siekę visuminės poilsio palaimos, vaikus tą septintą pašventintą dieną siunčiame į įvairius būrelius ir išvykas, taip formuodami jų pasaulėžiūrą, kad ilsėjimasis garbinant Dievą, džiaugiantis Jo darbais, yra klaida.

Šia septintą VIEŠPATIES pašventintą dieną galima padaryti tiktai vieną naudingą sau darbą – džiaugsmingai ilsėtis. Visa kita, ką aš darau ne iš poilsio sau, savo vaikams, savo mokiniams ar savo bendradarbiams – yra jų varginimas.

Mūsų laikmečiui būdinga perlenkti lazdą – abejingumu poilsio dienos idėjai ir Dievo įstatymo ignoravimu. Nenorėdami būti fariziejais ar davatkomis, mes reaguojame ir tampame *naujo tipo fariziejais ar davatkomis*, tokiais, kurie ignoravo ir mokė Dievo Sūnų, kaip reikia gyventi. Mokydami, bet nesimokydami iš Dievo, tikrai prarasime Jo malones, o diena, skirta būti šventa, bus nuovargio diena, dvasinio menkėjimo laikas. ***Mūsų pačių sprendimu, tos penkiasdešimt dvi dienos per metus, per kurias numatyta*** žmogui ***augti, mes pakeičiame dienomis, per kurias dvasiškai menkėjame.*** Kai kurie tai slėpdami apsirengia fariziejais ar davatkomis ir pradeda vaidinti religinį spektaklį, kuris turi labai mažai bendro su šventosios

”

Esame patyrę, jog prabėgus dienai, kurią nieko neveikėme, pasijuntame labiau nuvargę nei jeigu tą dieną būtume dirbę. Taip yra dėl to, kad neturime poilsio įpročių, o gal ir pasaulėžiūros pagrindų, kaip reikia ilsėtis.

dienos palaiminimu. Vienu metu Jėzus pasakė štai tokią mintį: „Šabas padarytas žmogui, ne žmogus šabui, taigi Žmogaus Sūnus yra ir šabo Viešpats.“ (Mk 2, 27–28)

Penkiasdešimt dvi pašventintos metų dienos, kurias žydai vadino šabu, yra sukurtos žmogui. VIEŠPAČIUI buvo gera ilsėtis septintąją dieną ir Jis tai perdavė žmogui, kurį sukūrė pagal savo atvaizdą, kad ir jam tą septintą dieną būtų gera. Žmogų VIEŠPATS sukūrė laisvą asmenį, ir poilsis (kūno, sielos ir dvasios) yra laisvo žmogaus požymis. ***Visapusiškai ilsėtis žmogui yra kilnu.***

Kodėl dauguma žmonių Lietuvoje, poilsiui turėdami net 136 dienas per metus, labiau elgiasi kaip vergai (pikti, nepasitikintys, nelaimingi, pervargę ir t. t.), o ne kaip laisvieji žmonės? Tikrai žinau, kad pailsėjęs žmogus yra laimingesnis už nepa-

> Visapusiškai ilsėtis žmogui yra kilnu.

ilsėjusį, dvasinis žmogus yra malonesnis už kūniškąjį.

Greičiausiai visa esmė yra klaidingai suprasta tos vienos poilsio dienos per savaitę arba tų penkiasdešimt dviejų dienų per metus idėja. Septinta diena, per kurią galime atsiduoti VIEŠPAČIUI ir ilsėdamiesi su Juo bendrauti bei Jį pažinti, iš tiesų yra labai daug laiko. Jeigu statistiškai mes gyvename septyniasdešimt metų, tai šiam VIEŠPATIES pažinimui ir pašventintam poilsiui turime tris tūkstančius šešis šimtus keturiasdešimt dienų. Man tai atrodo labai daug.

Kai lankausi kapinėse, dažnai tenka skaityti panašius įrašus: „Jis įžengė į amžinojo poilsio šalį“, arba per laidotuves giedama tokio turinio giesmė: „Amžiną atilsį duok mirusiam VIEŠPATIE“. Manau, kad tokių žodžių mintis perimta iš Laiško hebrajams, kur yra parašyta: *Taigi Dievo tautos dar laukia šabo poilsis, nes, kas įžengia į atilsio šalį, ilsisi po savo darbų, panašiai kaip Dievas ilsėjosi po savųjų*. (Hbr 4, 9–10)

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad šabo poilsis atilsio šalyje laukia tų, kurie dar gyvendami žemėje Dievo būdu išmoko ilsėtis nuo visokios veiklos ir kurie paklausę VIEŠPATIES įstatymo nusprendė pasitikėti VIEŠPAČIU ir bent jau minimaliausiu būdu Jam skirti septintadalį savojo gyvenimo.

Apie Dievo įsakymą ilsėtis

Holger Lahayne

Kokia tavo gyvenimo prasmė? Trumpo Vestminsterio katekizmo žodžiais galime atsakyti: „Svarbiausias žmogaus tikslas yra šlovinti Dievą ir džiaugtis Juo per amžius.“ (1 kl.) Tai didžioji viso mūsų gyvenimo antraštė. Tikintys žmonės pašaukti Dievą, savo Išganytoją ir Viešpatį, pripažinti, gerbti ir šlovinti, visuomet Jam paklusti, Juo džiaugtis ir nepaliaujamai į Jį panašėti.

Kaip visa tai konkrečiai atrodo? Vieną iš atsakymų rastume Senojo Testamento šabo įstatyme: „Šešias dienas triūsi ir dirbsi visus savo darbus, bet septintoji diena yra VIEŠPATIES, tavo Dievo, šabas: nedirbsi jokio darbo...“ (Iš 20, 9–10) Dievas liepia žmogui dirbti ir ilsėtis. Taip, kaip Jis šešetą dienų viską kūrė, o paskui ilsėjosi, ir mes turėtume šio ritmo laikytis (11 eil.). Šabo įstatymas leidžia mums praktiškai pamatyti, kaip Dievas dalija mūsų gyvenimo dienas: šešias liepia dirbti, o vieną laikyti šventa, iš kitų išskirta. Iš šios schemos taip pat turėtume suprasti, kad būtent Dievas mūsų dienoms suteikia prasmę.

Dievas nori, kad kiekvienas žmogus darbuotųsi Jo kūrinijoje: ja rūpintųsi, ją saugotų, kūrybingai plėtotų ir taip dalyvautų savo kultūriniame pašaukime (Pr 1, 28; 2, 15). Darbas yra ne nuopuolio padarinys, o Dievo pašaukimas, dalis mūsų egzistencinės paskirties. Niekam neduota teisė tinginiauti. „Šabo dieną nedirbama ne dėl to, kad darbas būtų niekinamas, bet pripažįstant jo svarbą, išaukštinant dievišką jo orumą“, – rašo žydų mąstytojas A. J. Heschelis (Šabas). Antikos

> Pagrindinė šabo funkcija – nustatyti poilsį. Pats žodis *„šabas“* kilęs iš veiksmažodžio (šbt), reiškiančio ilsėjimąsi.

laikais, kai daugelis turtuolių leisdavo už save dirbti vergams, visuotinė darbo prievolė buvo išskirtinė.

Šabas nustato poilsį

Pagrindinė šabo funkcija – nustatyti poilsį. Pats žodis *„šabas“* kilęs iš veiksmažodžio (šbt), reiškiančio ilsėjimąsi: „Per šešias dienas dirbsi savo darbus, bet septintą dieną turi ilsėtis, idant tavo jautis bei asilas turėtų poilsio ir tavo vergas bei ateivis galėtų atsigauti.“ (Iš 23, 12) Įdomu tai, kad įsakymas ilsėtis duodamas ne tik visiems žmonėms, bet ir kitiems jų darbo dalyviams. O tai, kad poilsio dieną privalėdavo turėti ir vergai, humanizavo ekonomiką. Iš to matyti, kaip labai Dievas paiso savo kūrinijos interesų. H. W. Wolffas apibendrindamas pažymi: „Šabo įstatymas aiškiai rodo, kad Izraeliui duoti įsakymai buvo grynių gryniausia geradarybė.“ (*Anthropologie des Alten Testaments*)

Įstatymo 5, 15 sakoma: „Atsimink, kad tu esi buvęs vergas Egipto žemėje, kad išvedė tave iš ten VIEŠPATS, tavo Dievas, galingai pakelta ranka. Todėl VIEŠPATS, tavo Dievas, ir įsakė tau švęsti šabo dieną.“ Kiekviena septinta diena Izraeliui turinti priminti, kad Dievas yra jo išlaisvintojas iš vergovės, t. y. iš poilsio, ramybės neturėjimo. Dėl to šabas – laisvės diena, kurią Heschelis net vadina „brangiausia dovana, kurią žmonija yra gavusi iš Dievo lobyno“. Nepamirškime, kad ją gavo ne tik žmonija, bet jos gyvoji aplinka.

Šabas pagrįstas sukūrimu ir išganymu. Įst 5, 15 jį sieja su Izraelio išgelbėjimo istorija. Apskritai ramybė ir poilsis Biblijoje simbolizuoja amžinąjį žmogaus išganymą. Siono kalnas, Jeruzalės šventykla buvo vadinami Dievo „poilsio vieta“ (Ps 132, 13–14). Atėjus metui ir mes amžinąją ramybę pas Dievą rasime (Apr 14, 13). Ypač su išganymu susijusias eilutes rastume Hbr 4, 1–13, ten jis vadinamas „atilso šalimi“ (3 eil.) arba „šabo poilsiu“ (9 eil.).

Tikroji ramybė – su Jėzumi Kristumi

Reformatorius Jonas Kalvinas taip pat svarsto apie minėtą Laiško hebrajams vietą, ir 4, 9 minimą „dvasinės ramybės vaizdinį“ pavadina „svarbiausiu šabo uždaviniu“: „Ši tikroji ramybė, atspindėta senojo šabo, išsipildė ir pasiekė tikslą Viešpaties prisikėlime.“ (Apie ketvirtą įsakymą *Institutio*, II, 8, 28–34) Tikroji šabo ramybė atėjo kartu su Jėzumi Kristumi, tai patvirtina ir Jis pats: „Ateikite pas mane visi, kurie vargstate ir esate prislėgti; aš jus atgaivinsiu! Imkite ant savo pečių mano jungą ir mokykitės iš manęs, nes aš romus ir nuolankios širdies, ir jūs *rasite savo sieloms atgaivą*...“ (Mt 11, 28–30)

Dėl to Kalvinas kalba apie „šabo panaikinimą“, kadangi „Viešpaties Kristaus atėjimu visa, kas šiame įsakyme veikė kaip išoriškoji praktika, buvo įvykdyta“. Šabas kaip Dievo su Izraeliu sandoros ženklas (Iš 31, 12–17) Bažnyčiai nebegalioja. Dėl to ir šabo įsakymas, vienintelis iš Dešimties, Naujajame Testamente krikščionims neatkartojamas kaip įpareigojimas. Tačiau septynių dienų savaitės ritmas yra, pagal sukūrimo tvarką, amžinųjų Dievo normų dalis ir Bažnyčiai tebegalioja. Dėl to laikoma moraliniu įpareigojimu atskirti vieną dieną iš septynių Dievui. *Vestminsterio tikėjimo išpažinime* (1647) rašoma: „Dievas savo Žodyje davė amžiną moralinį įsakymą visiems žmonėms

> Tikroji šabo ramybė atėjo kartu su Jėzumi Kristumi, tai patvirtina ir Jis pats: „Ateikite pas mane visi, kurie vargstate ir esate prislėgti; aš jus atgaivinsiu!

visais laikais vieną dieną iš septynių laikyti šventą Viešpačiui. Nuo pasaulio sukūrimo iki Kristaus prisikėlimo ši Šabo diena buvo paskutinė savaitės diena. Po Kristaus prisikėlimo ji tapo pirma savaitės diena, Šventajame Rašte vadinama Viešpaties diena...“ (21, 7)

Sąvoka „Viešpaties diena“ Naujajame Testamente minima tiktai vieną kartą, Apr 1, 10. Bet kitos eilutės, kaip Apd 20, 7 arba 1 Kor 16, 2, rodo, kad jau apaštalų laikų krikščionys Dievo garbei rinkdavosi Jėzaus prisikėlimo dieną, t. y. pirmą savaitės dieną (Mk 16, 2) arba mūsų sekmadienį. *Didachėje* (apie 100 m.) kaip apie savaime suprantamą dalyką kalbama, kad „Viešpaties dieną susirinkę laužyti duonos, dėkokite...“ (14, 1). „Viešpaties diena“ krikščionių tradicijoje dar

daug kur laikoma pirmąja savaitės diena po šabo arba net „aštuntąja diena".

Sekmadieninis susirinkimas Dievo garbei tvirtai įsišaknijo tradicijoje ir turbūt yra seniausias krikščionių paprotys. Tačiau Biblijoje jokio tiesioginio įsakymo tai daryti nerastume. Anot Kalvino, sekmadienio atskyrimas „tėra tik būtina priemonė tvarkai bažnyčioje palaikyti", bet „jokiai bendruomenei netaps pasmerkimu, jeigu ji tam ir kitą dieną pasirinktų". Panašiai galvojo ir Martynas Liuteris, jis visuotinę poilsio dieną ypač vertino dėl galimybės pailsėti paprastam žmogui. Tačiau, anot jo, nedarbo diena visų pirma turėjusi būti galimybė bendruomenei pašlovinti Dievą: šventadienis reikalingas, „kad tokią poilsio dieną (antraip nėra galimybės) būtų galima rasti progą ir laiko dalyvauti pamaldose, taigi kad visi krūvon sueitų pasiklausyti Dievo žodžio." Tačiau ir jis pabrėžia, kad šios pamaldos „nėra taip pririštos prie tam tikro laiko, kaip žydų tradicijoje, kad vyktų būtent tą ar aną dieną..." (*Didysis katekizmas*, I, 84–85)

Apie poilsio dienos apeigas

Apeiginė šabo įstatymo dalis panaikinta, dėl to ir liuteronų *Augsburgo tikėjimo išpažinimas* sako, kad „Šabas panaikintas Rašte" (XXVIII, 59). Bet moralinis įstatymo aspektas paliktas, septyndienis ritmas tebegalioja, kadangi pagrįstas sukūrimo tvarkoje. Įdomu, kaip skirtingai atsakoma į klausimą, kas arba kokie [šabo] elementai mūsų sekmadieniui tebegalioja. Kadangi nuo IV a. krikščioniškame pasaulyje sekmadienis laikomas visuotiniu šventadieniu, tai svarbu ir prasminga, kad jis ir toliau išliktų visuotinė poilsio diena.

Tačiau civilizacijos požiūriu *visuotinė* poilsio diena buvo milžiniškas laimėjimas, kurio socialinę naudą vargiai pervertintume. Kadangi sekmadienis – Dievo garbinimo diena, ja buvo sėjama mintis apie aukštesnius dalykus, apie prasmę, pranokstančią mūsų kasdienybės ribas. Sekmadieninis pamaldų lankymas buvo ir tebėra ryškiausias ir žinomiausias krikščioniško gyvenimo ir tikėjimo liudijimas. Dėl to neatsitiktinai antikrikščioniški judėjimai visų pirma puola sekmadienį, siekdami sugriauti septyndienį ritmą (pvz., 1793 m. Prancūzijos revoliucijos kontekste buvo įvestas dešimties dienų ritmas, tačiau jį Napoleono laikais panaikino).

Mūsų dienomis sekmadieniui grasina reikalavimas tądien dirbti kur kas didesniam negu reikia kiekiui žmonių. To priežastis – daugelio darbo laiką ribojančių įstatymų sušvelninimas (parduotuvių darbo laiko, apskritai darbo laiko paskirstymo). Iš dalies šioks toks liberalizavimas neišvengiamas ir netgi sveikintinas, tačiau sekmadienis turėtų likti išskirtinis. Bet, deja, neliko. Gaila, kad džiaugdamiesi to nauda, nepastebime daromos žalos. Juk reikšmingiausias visuotinės poilsio dienos poveikis pasireiškia būtent socialinėje plotmėje, ji suteikia daugiau galimybių žmonėms susitikti, burtis veiklai, švęsti, pabendrauti; stiprina draugystę ir šeimos ryšius. Ekonomikai tiesiogiai tai, žinoma, nieko neduoda, bet užtat sukuria „socialinį kapitalą", kurio ir jai labai reikia.

„Meilė gerovei (...) bene iškiliausias ir labiausiai neblėstantis demokratijos laikų ženklas", – teigia Alexis de Tocqueville'is knygoje *Apie demokratiją Amerikoje* (1834/40). Demokratija žadina „karštą žmogaus meilę materialiems malonumams". Visi, kuriems rūpi demokratinės visuomenės ateitis, turi pasistengti, kad piliečiai kuo dažniau kreiptų žvilgsnį į dangų ir „išvystytų savyje amžinybės pojūtį". Būtent krikščionybė moko teisingai žvelgti į ateitį – „laikyti sielą, nukreiptą dangun", – rašo de Tocqueville'is. Sekmadienis, kaip visuotinio poilsio ir Dievo šlovinimo diena, yra geriausia priemonė tam pasiekti.

Kaip atrasti ramybę kasdienybėje

Irmantas Jakubonis

O. Guinesso žodžiais tariant, kapitalizmo, technologijos ir šiuolaikinių komunikacijų derinys sukūrė galingiausią kada nors egzistavusią civilizaciją – globalią kultūrą.[1] Vienas šios kultūros atributų – greitis, skubėjimas: viskas turi vykti „kuo greičiau, tuo geriau" – greitas maistas, greitas internetas, greitas susisiekimas, greiti rezultatai... Žinoma, yra pagrįstų šios tendencijos ekonominių priežasčių. Bėda ta, kad ekonomika gali tapti veiksniu, formuojančiu ir mūsų vertybes.

Esame sąmoningai ar pasąmoningai, vienokiu ar kitokiu būdu veikiami šios bendros kultūros, gyvename nepaisydami ribų, esame per daug susiplanavę, prisiėmę per daug pareigų, darbų, tarnysčių ir nepastebime, kaip tampame skubantys, įsitempę, susirūpinę ir nuvargę, chroniškai neturintys laiko, nedėmesingi Dievui, artimui ir sau...

Sociologijos mokslų daktaras Z. Baumanas pažymi, kad *„Vakaruose išplito mada, vadinama „the great speed up", – tai didžiulis greitis, turintis milžinišką pagreitį. Šiandieninę situaciją apibūdina būtent šie žodžiai. Tas pašėlęs skubėjimas reiškia, kad dabar jau nebėra laiko, kurio kadaise, seniai seniai [...], buvo labai daug ir jo užteko viskam: ir darbui, ir apmąstymams, ir poilsiui, ir panašiems dalykams."*[1]

„Aš jums tai kalbėjau, kad manyje atrastumėte ramybę. Pasaulyje jūsų priespauda laukia, bet jūs būkite drąsūs: aš nugalėjau pasaulį!" (Jn 16, 33)

Jei atpažįstame save ir pripažįstame veikla perkrautą savo gyvenimą, turime ieškoti išeities ir atsvaros taško skubėjimo kultūroje. Ar tikrai nėra turtingesnio, reikšminges-

[1] Guiness Os. The Call: Finding and Fulfilling the Central Purpose of Your Life. (Nashville: Word Publishing, 1998), p. 57–58. Cituojama iš Scazzero P. Emociškai brandus dvasingumas, 2012.

[1] Baumanas Z. Greitis, gyvenimas off-line ir nekasdienis dialogas. http://www.delfi.lt/news/ringas/lit/zbaumanas-greitis-gyvenimas-off-line-ir-nekasdienis-dialogas.d?id=53747933

nio ir gausesnio gyvenimo? Kur harmonija, pusiausvyra ir „gyvenimas apsčiai“? Pabandykite paieškoti atsakymų į savo rutininę kasdienybę.

Liturginių valandų prasmė

Tikriausiai visi pritarsime P. Scazzero apibendrinimui: *„Mūsų tikslas – mylėti Dievą visa savo esybe, būti nuolat jam atidiems kasdieniame savo gyvenime – kai sustojame ir sėdime prie Jėzaus kojų kaip Marija ar kai esame veiklūs kaip Morta ir atliekame įvairius darbus. Žinome, kad radome pusiausvyrą, kai būname taip giliai įsišakniję Viešpatyje, kad mūsų veikla pasižymi ramia, džiaugsminga ir gilia kontempliacijos savybe.“*[2]

Kaip mums sulėtinti gyvenimo tempą ir plėtoti dvasinį gyvenimą ir ryšį su Dievu? Kaip išlikti „šakelėmis“ Kristaus vynmedyje?

P. Scazzero, dalyvavęs įvairiose Romos katalikų, protestantų ir stačiatikių vienuolių bendruomenėse ir praktiškai jas ištyręs, iš

> Jei atpažįstame save ir pripažįstame veikla perkrautą savo gyvenimą, turime ieškoti išeities ir atsvaros taško skubėjimo kultūroje.

naujo atrado ir pateikia mums sprendimą – „senovinius lobius“ (disciplinas), „priešnuodžius“ nuo šalia mūsų esančios kultūros ir skubėjimo – liturgines valandas ir šabą, jie kaip *„inkarai poreikių audroje [...] suteikia mūsų gyvenimams ritmą, sujungiantį mus su gyvuoju Dievu“*[3]. P. Scazzero pateikia tokias krikščioniškas disciplinas kaip sąžinės

[2] Scazzero P. Emociškai brandus dvasingumas, 2012.

[3] Scazzero P. Emociškai brandus dvasingumas, 2012.

> Svarbu sustoti nustatytu laiku, palikti visokią veiklą ir rūpesčius ir tiesiog būti su Dievu.

peržvalga, išvykimas pabūti vienumoje ir maldoje, bendravimas su dvasios vadovu, pamaldos, bendravimas mažose grupelėse, šlovinimas, aukojimas, Biblijos tyrinėjimas, krikščioniškų knygų skaitymas, kontempliatyvioji malda, pasninkas, Šventojo Rašto eilučių mokymasis atmintinai, *lectio divina*, išpažintis, dienoraščio rašymas, užtarimo malda.[4]

Taigi jei norime stiprinti ir tobulinti mūsų santykį su Dievu, ženkime žingsnį link krikščioniškos „praktikos“ – nuolatos „atnaujinti savo proto dvasią“ ir atsisakyti netinkamo gyvenimo būdo. Sąmoningai skirkime laiko sustojimui, poilsiui, tylai, buvimo su Dievu praktikavimui, t. y. susikurkime poilsio saleles, kurios padės mums išlikti Dievo tėkmėje ir daugiausia dėmesio skirti Jam – praktikuokime liturgines valandas, jos nuo įprastų prašymo maldų skiriasi tuo, kad mes jų metu nieko neprašome, o tiesiog atsisukame į Dievą „ne tam, kad kažką iš Jo gautume, bet tam, kad pabūtume su Kažkuo.“[5]

Pasinaudokime Danieliaus pavyzdžiu – pasidarykime tris „stoteles“ per dieną (žr. Dan 6, 10): ryte, per pietus ir vakare (mes esame laisvi rinktis). Šias „valandas“ galime formuoti savo nuožiūra tiek laiko, tiek turinio prasme. Vienam sustojimui galime skirti nuo 2 iki 45 minučių, svarbiausia, kad tai darytume nuoširdžiai, reguliariai ir prisimintume šio sustojimo tikslą – nurimti ir būti su Dievu. Pasirinkime ir turinį, pavyzdžiui, Psalmių, Šv. Rašto ištraukos skaitymą, maldą, giedojimą. Praktikuojant liturgines valandas, turi būti apimti šie keturi elementai:

Stabtelėjimas – svarbu sustoti nustatytu laiku, palikti visokią veiklą ir rūpesčius ir tiesiog **būti** su Dievu. Neskubant skaityti šv. Raštą, melstis ar vykdyti tą praktiką, kurią pasirinkome. Stabtelėdami mes atsisakome kontrolės ir pripažįstame, kad Jis valdo mūsų gyvenimą ir yra jo Viešpats.

Susikaupimas – atmeskime pašalines mintis, nesiblaškykime, susitelkime į tai, ką darome, ir ilsėkimės Dieve. Tiesiog būkime „čia ir dabar“.

Tyla – viena sunkiausiai įvykdomų elementų. Nuraminkime visus vidinius ir išorinius balsus ir būkime atidūs Dievui.

Šventasis Raštas – tai gali būti Psalmių, Biblijos ištraukų ar tiesiog „Tėve mūsų“ skaitymas. Galime panaudoti šį laiką apmąstyti Biblijos epizodą, sakinį ar žodį. Galime pasirinkti Biblijos skaitymą pagal planą per metus ar skaityti ugdomąsias klasikines krikščioniškas knygas.

Nesvarbu, kiek laiko skirsite ar kokiu turiniu užpildysite savo susitikimo su Dievu valandas, svarbiausia tai daryti reguliariai ir nuoširdžiai. Taip pat prisiminkime taisyklę – „jei tai veiksminga, darykite tai. Jei tai jums nepadeda, atsisakykite to – taip pat ir liturginių valandų!“[6] Būkime sąmoningi, nebijokime keisti praktiką ir atraskime tai, kas stiprina santykį su Dievu ir padeda mums augti Jame.

[4] Apie dvasines disciplinas ir jų praktikavimą plačiau galima susipažinti skaitant „klasikine“ tapusią ir į lietuvių kalbą išverstą Richardo Fosterio knygą „Dvasinės pratybos“ (2007 m.), taip pat Peterio Scazzero „Emociškai brandus dvasingumas“ (2012).

[5] Scazzero P. Emociškai brandus dvasingumas, 2012.

[6] Scazzero P. Emociškai brandus dvasingumas, 2012.

Skolos ir atostogos. Kaip tai suderinti?

Atėjus jiems į Kafarnaumą, prie Petro priėjo didrachmų rinkėjai ir paklausė: „Ar jūsų mokytojas nemoka didrachmos?“ Jis atsakė: „Taip!“ Kai parėjo į namus, Jėzus pirmas jį prakalbino: „Kaip manai, Simonai? Iš ko žemės karaliai ima muitą ar mokestį: iš savo vaikų ar iš svetimųjų?“ Jis atsakė: „Iš svetimųjų“. Jėzus jam tarė: „Taigi vaikai laisvi. Tačiau, kad jų nepiktintume, nueik prie ežero, užmesk meškerę, paimk pirmą užkibusią žuvį; ją pražiodęs, rasi staterą. Paimk ją ir atiduok jiems už mane ir už save“. (Mato 17, 24–27)

Henrikas Žukauskas

Ar įmanomas kokybiškas poilsis, kai kamuoja finansiniai įsiskolinimai? Sutinku, kad tema aktuali, nes matau reklamas televizijoje ir internete – ir greitųjų, ir ilgalaikių kreditų, o mintys apie poilsį paaštrėja ypač dabar, kai malonūs orai vilioja į gamtą, o draugai, kaimynai ir žvaigždės egzotiškai atostogauja. Skolos, skirtingai nei atostogos, nėra visai smagi tema.

Skolos „žymė“ mūsų gyvenime

Kartais skolą lydi „žymė“, ji yra šiek tiek nešvari ir slepiama, o ilgalaikis įsiskolinimas reiškia, kad gyvenimas yra „minuse“ – kad norėdamas mėgautis gyvenimu, pirmiausia turi už skolą atidirbti. Nemanau, kad Šventasis Raštas turi tiesioginį atsakymą į šį klausimą. Net jei kam nors atrodytų, kad toks atsakymas yra, pažvelgus, kaip Rašte vartojamas vienas ar kitas žodis, „skola“ tokias iliuzijas greitai išsklaido. Visgi jei tikime Dievo Žodžiu, įsiklausydami į Rašto žodžius ir matydami aprašytus Dievo veiksmus, norime išgirsti apie išvadavimą ir pasiekti ramybę, o sykiu ir poilsį. Todėl pamėginsiu

pateikti skaitytojams keletą svarstymų, kad kartu galėtume Rašto šviesoje padiskutuoti, kaip turėtų atrodyti kokybiškas poilsis, kai kamuoja finansiniai įsiskolinimai.

Klausime įrašytas žodis *„kamuoja“* lyg ir teigia, kad skola yra skausminga tema. Bet ar iš tiesų šių dienų pasaulyje skola visada yra „nešvari“? Panašu, kad skola tampa normalaus gyvenimo dalimi – studentai ima paskolas, yra paskolos būstui, automobiliui, kitiems esminiams gyvenimo poreikiams patenkinti. Jos neatrodo nuodingos, kaip, pavyzdžiui, greitieji kreditai ar skolinimasis prabangai. Bet kartais sunku atskirti, kokios reikmės yra realios, o kur jau prabanga. Sunku apibrėžti, kiek ir ko žmogui reikia, bet galime klausti, kaip suvokiame, kad mums būtent *reikia* vieno ar kito dalyko. Pasvarstę pamatytume, jog tai diktuoja daugybė veiksnių, pavyzdžiui, bendras gyvenimo lygis, mūsų aplinka, ekonominė ir politinė padėtis, šeimos situacija. Visi esame glaudžiai susiję ir tai turi „ekonominę“ išraišką. Kai kurios mūsų sąsajos yra įsipareigojimai: tėvai–vaikai, šeima, giminė, mokslas–darbas, taip pat ir religinės bendruomenės. Galiausiai yra visuomenė ir valstybė, ir be galo daug įvairių ekonominių dalykų. Aišku, ne visos pareigos yra skolos. Tačiau kartais lyg iš niekur iškyla, kad mes kažką *„turime“* (padaryti ar turėti) ar kas nors mums ką nors *„turi“.*

Taigi įsiskoliname dėl to, kad jaučiamės „turį“ ką nors turėti ar daryti – juk kartais net nepaklausiame savęs, ar tai mums privalu. Manau, labai naudinga užduoti sau klausimą: ką mes iš tiesų „turime“, kam iš tiesų esame skolingi. Kadangi visi esame vieno Dievo sukurto pasaulio dalis ir jo prižiūrėtojai, gyvename tarp kitų Dievo kūrinių, galėtume pasižiūrėti, kaip visi esame susiję, ir prisiminti, kad kiekvienas kontaktas su kitu įpareigoja, ypač jei kitas stokoja. Tokia perspektyva lyg ir praplečia pirmąjį klausimą *„Ar gali būti kokybiškas poilsis, kai*

> Sunku apibrėžti, kiek ir ko žmogui reikia, bet galime klausti, kaip suvokiame, kad mums būtent *reikia* vieno ar kito dalyko.

kamuoja finansiniai įsiskolinimai?“ Manau, kad toks klausimas tikrai nukreipia link kokybiško poilsio. Kitaip sakant, kad poilsis būtų kokybiškas, reikia apmąstyti savo *tikrus* įsiskolinimus ir kam iš tiesų esame skolingi, kaip elgiamės su tais, kurie yra skolingi mums. Tai suprasdami, galime toliau galvoti, ką iš tiesų mums reikia turėti ar daryti.

Yra balsų, teigiančių, kad „turime“ per daug. Nors paaiškinimų nėra, balsai nuo to nesidaro tylesni. Tokie balsai dažnai garsūs, bet mes nematome, iš kur jie kyla. Jie ateina kaip „sveikas protas“, skamba įtikinamai. Jie sako: turi vienaip arba kitaip atrodyti, tavo veikla turi būti vienaip arba kitaip sėkminga, turi viena arba kita padaryti dabar, čia ir tik tam tikru būdu. Kartais šis *balsas* toks stiprus, kad atrodo, jog jeigu nepaklausysi, neturėsi tikro gyvenimo, draugų, ramybės ir džiaugsmo. Ne, tai nebūtinai koks nors konkretus žmogus, tai veikiau autoritetinga nuomonė, tarsi iškalta granite, – „gyvenimo“ išmintis! Ir aišku, jei norime būti gyvi, turime šiuo balsu pasitikėti, tarsi nematoma laisvosios rinkos ranka ir paaiškinimu, jog tam, kad kam nors sektųsi, turi būti ir tų, kuriems nepasiseks.

Atskirkite, kuris balsas teisingas

Žinoma, šie balsai neskambėtų taip įtikinamai, jei dažnai jų neįgarsintų tam tikros instancijos – šeima, valstybė, švietimo ir sveikatos sistemos, ekonomikos autoritetai, o kartais ir bažnyčios. Prisiminkime Šventojo Rašto vietą apie šabą ir jo tikrąją paskirtį, žmogaus Sūnų – šabo Viešpatį. Dažnai instancijų balsai skamba kaip Dievo, nors jie neteikia gyvenimo, teikia tik naštas ir skolas. Visai nenuostabu, kad skolos ir nuodėmės kartais Biblijoje taip arti viena kitos. Kartais skola įgauna tokį svorį, kad ima kelti baimę – žmogus pajunta grėsmę savo laimingam gyvenimui. Nuo skolų gali išvaduoti tik mirtis! Koks liūdnas įsiskolinusiojo gyvenimas… O ir nuodėmių atleidimas kartais Šventajame Rašte taip arti skolų atleidimo. Negi Dievas, gyvenimo Kūrėjas, nori, kad gyventume bijodami? Kaip „išmontuoti“ šitą baimę? Nenoriu atitrūkti nuo finansinių įsiskolinimų temos, bet taip pat nenoriu, kad į Dievo atleidimą žvelgtume taip, lyg jis vyksta ne tikrame mūsų pasaulyje, bet atskirame, dvasiniame.

Dažnos mūsų nuodėmės ir yra skolos kitiems žmonėms, o kadangi esame ir ekonominės būtybės, mūsų santykiai su kitais žmonėmis yra ir ekonominiai. Tačiau daugybė žmonių yra įsiskolinę ne konkretiems žmonėms, o būtent institucijoms, dažnai net didesnėms nei valstybės. Todėl šių galybių pretenzijos į mūsų gyvenimą ir yra toli siekiančios. O kadangi jos yra ekonominės, tai paliečia mūsų santykius su kitais žmonėmis. Tačiau tai, kad esame ekonominės būtybės, nebūtinai turi reikšti, kad skola į mūsų gyvenimą ir santykius atneša mirtį ar baimę. **Dievas** yra Dievas, o ne tas, kuriam esi skolingas; **Dievas** yra Dievas, o ne tas,

”

Baimė dažnai koreguoja mūsų kelius ir savijautą. Bet Dievas, atleisdamas skolas, nori ne bijančių vergų, o draugų. Tai lyg ir turėtų įkvėpti mus pažvelgti į savo gyvenimą kūrybingai – nepasiduoti ir neleisti, kad įsiskolinimai jį pasiglemžtų.

kuris kalba apie tai, ką „turi“ arba „ko reikia“, net jei kalbama Dievo vardu ar naudojamasi Dievo autoritetu. Suprantama, tai jokiu būdu nereiškia, kad jei pasiėmei paskolų, tai nesi skolingas, bet į skolas reikia žvelgti atleidžiančio ir raginančio atleisti skolas Dievo akimis.

Jeigu teisingai suprantu, Šventojo Rašto šviesoje galima būti laisviems ir prisiminti, kad nesame skolingi gyventi pagal tai, ką sako ar kaip gąsdina kiti. Jei **Dievas** yra Dievas, tai ekonominės, socialinės ir religinės galybės – ne dievai, ir visa, ką joms buvome skolingi, ta giliąja prasme, buvo apnuoginta, prikalta ir ištrinta ant kryžiaus – kai visos galybės Dievo vardu susidūrė su Gyvenimo Viešpačiu ir Jį, atleidžiantį skolas, nukryžiavo. Jeigu gyvenimo neskirstytume į dvasinį ir medžiaginį, paklaustume savęs, kaip šis įvykis atsispindi mano ekonominiuose santykiuose. Manau, kad pirmiausia nebūtinai turime įtikėti, kad ekonominės ir visos kitos jėgos suteiks mums gyvenimą ir džiaugsmą, kaip jos su dievišku užtikrintumu tai teigia. Taip pat neturime bijoti, kai jos grasina „mirtimi“. Taip, baimė dažnai koreguoja mūsų kelius ir savijautą. Bet Dievas, atleisdamas skolas, nori ne bijančių vergų, o draugų. Tai lyg ir turėtų įkvėpti mus pažvelgti į savo gyvenimą kūrybingai – nepasiduoti ir neleisti, kad įsiskolinimai jį pasiglemžtų.

Skola sumokėta

Pažvelkime į Jėzų ankstesnėje Šventojo Rašto ištraukoje. Būdamas laisvas, Kristus atrado įdomesnį būdą, kaip sumokėti mokestį. Bet galime atsitraukti nuo baimės ar iškrypti iš galybių nustatytos gyvenimo vagos, gyventi „kaip laisvi“, net jei turime įsiskolinimų. Ta Dvasia, kuri vedė Jėzų, nori vesti ir mus. Prisiminkime, kad Dievo laisvė Šventajame Rašte – ne teorija, o susijusi su Dievo Dvasios veikimu. Jėzaus Dvasia yra gyvybę teikianti laisvės ir teisingumo Dvasia, Ji yra kaip kvėpavimas ir kaip vėjas. Kaip kvėpavimas mums nešant visas naštas išlaiko mūsų žmogišką orumą, drąsą ir laisvę, taip nesileiskime galybių pavergiami. Kaip vėjas, Ji dvelkė virš chaoso, bet vėliau nusileisdavo ant pranašų ir skelbdavo, kad Dievas yra artimas ir vaduojantis, ir todėl, kas neteisinga ir stabmeldiška, žmonių ar valstybių, turi pasikeisti. Su Dvasia prasidėjo nauja kūrinija ir nauja bendruomenė, ji gyvena ekonomiškai *kitaip* ir *laisvai*.

Tuo norėčiau ir užbaigti savo indėlį į diskusiją „Ar gali būti kokybiškas poilsis, kai kamuoja finansiniai įsiskolinimai?“ Jeigu įsiskolinimai iš tiesų kamuoja, viliuosi, kad šios mintys prasklaidys jų gėdą ir padės pažvelgti į įsiskolinimus įkvėptiems Kristaus laisvės Dvasios.

Perdegimo sindromas: lėtinio nuovargio būsena

Dmitrijus Škulis

Visi tikriausiai pamename didįjį pranašą Eliją ir istoriją, atsitikusią jam ant Karmelio kalno kartu su šimtais Baalo pranašų. Tai tarsi viena Elijo vizitinių kortelių, atspindinčių jo stiprybę ir pasišventimą. Tačiau praėjus kelioms dienoms pasakojime matome visai kitokį Eliją: jis slapstosi nuo Jezabelės ir šaukiasi sau mirties: „Gana! – šaukė jis, – imk, Viešpatie, imk mano gyvastį, nes aš nesu geresnis už savo protėvius.“ (1 Kar 19, 4)

> Tikimybę, kad žmogus susirgs šiuo sindromu, labai padidina paprastas nesugebėjimas pasakyti „ne“.

Kas gi atsitiko Elijui? Rodos, ką tik buvo savo tarnystės viršūnėje, ir staiga – visiška neviltis ir bejėgiškumas. Biblijos aiškintojai įvairiai vertina šią situaciją, tačiau, žvelgiant psichologo akimis, vienas iš galimų atsakymų būtų Elijo perdegimas. Ne tiesioginis – nuo Viešpaties ugnies, sudeginusios auką ir viską aplinkui. ***Tai emocinis perdegimas, emocinis nuovargis ir išsekimas.***

Terminą *„perdegimas“* (angl. – *burnout*) pirmą kartą pavartojo vokiečių kilmės amerikietis psichologas Herbertcas Freudenbergeris. Jis perdegimą apibūdino kaip nuovargio arba stipraus nusivylimo būseną, kylančią iš profesinio santykio, kuriam esant nepavyksta sulaukti norimo atlygio. Vėliau perdegimo tyrinėtoja Christina Maslach apibrėžė jį kaip sudėtingą psichologinį organizmo atsaką į lėtinius tarpasmeninius streso veiksnius darbe. Šis atsakas pasireiškia stipriu išsekimu, cinizmu, atsiribojimu nuo darbų bei neveiksmingumo ir pasiekimų stokos jausmais. Kitaip tariant, perdegęs žmogus darbe, ypač jame vykstančiuose tarpasmeniniuose santykiuose, išgyvena nemalonius jausmus, jis jaučiasi viršijęs ir išeikvojęs savo emocinius ir fizinius išteklius. Darbe jis stengiasi atsiriboti nuo žmonių, galbūt sąmoningai vengia susidūrimo su bendradarbiais ar klientais. Be to, mintimis ir emocijomis atsitraukia nuo atliekamo darbo ir, galiausiai, nesijaučia visavertis ir produktyvus.

Kodėl žmonės perdega? Paprasčiausias atsakymas būtų „persidirba“, tačiau iš tikrųjų viskas yra sudėtingiau. Persidirbimas yra vienas, bet anaiptol ne vienintelis iš perde-

gimo rizikos veiksnių. Perdegti labiau linkę tie, kas nesulaukia palaikymo ir padrąsinimo darbo aplinkoje, kas nejaučia pasitenkinimo darbu ir jo prasmės, kas nesijaučia tinkamai įvertintas (tiek emociškai, tiek finansiškai). Labiau linkusios perdegti moterys, taip pat jaunesni negu keturiasdešimties ir pradirbę mažiau negu penkerius metus savo darbovietėje žmonės. Vieniši, išsiskyrę ir neturintieji vaikų taip pat pakliūva į didesnę rizikos grupę. Didesnį polinkį perdegti turės tie žmonės, kurių menkesnė savivertė ir didesnis nepasitikėjimas savimi. Galiausiai, tikimybę, kad žmogus susirgs šiuo sindromu, labai padidina paprastas nesugebėjimas pasakyti „ne".

Atskirą straipsnį būtų galima skirti pastorių, dvasininkų ir kitų bažnyčios tarnautojų perdegimui aptarti. Tikriausiai kiekvienas galėtų prisiminti vieną ar kitą žmogų iš savo bažnyčios, kuris vienu metu buvo aktyvus tarnautojas, spėdavo visur ir visada, buvo prisiėmęs daugybę pareigų – dažnai apie tokius žmones sako, jog jie tiesiog „dega" dėl Dievo. Tačiau, praėjus kiek laiko, šie žmonės palikdavo savo tarnystę, pasitraukdavo iš aktyvios veiklos, imdavo laikytis pasyvios pozicijos savo bendruomenėje. Perdegimas itin aktualus bažnyčios tarnautojams, nes jų veikla susijusi ne tik su žmonėmis. Šioje vietoje tarnautojas jaučia bažnyčios spaudimą, jog turi atiduoti visas jėgas, negali ko nors atsisakyti, turi būti prieinamas kasdien, bet kuriuo paros metu, ir galiausiai, negali būti pavargęs ar suirzęs. Pažįstu vieną kunigą, kuris kasdien dalyvauja 5–6 laidotuvėse ir niekada nesugeba atsisakyti. Gal ir nenuostabu, kad jis kas dvejus metus vis užgeria – kartais organizmas perdega ir tokiu būdu.

Kaip išvengti perdegimo? Norint neperdegti svarbūs trys dalykai. ***Pirma***, reikia aiškiai žinoti savo ribas – tiek darbe, tiek bendraujant. Svarbu aiškiai mokėti pasakyti „ne" ir nesijausti dėl to kaltam, neprisiimti per daug darbų ir įsipareigojimų, gebėti planuoti savo veiklą ir nustoti lyginti save su kitais. ***Antra***, svarbu poilsis. Tai susiję tiek su kasmetinėmis atostogomis, kurių kai kurie darbuotojai apskritai neina, tiek ir su kasdieniu atsiribojimu nuo savo darbo veiklos. Svarbu, kad darbas neužgožtų jūsų gyvenimo, jūsų santykių su artimaisiais. Atraskite laiko sau, mylimai veiklai, artimiems žmonėms. ***Trečia***, svarbu turėti laiko maldai ir asmeniniam santykiui su Dievu. Tyrimai rodo, kad tie, kuriems svarbi malda, mažiau linkę į perdegimą ir emocinį išsekimą.

> Atraskite laiko sau, mylimai veiklai, artimiems žmonėms.

Ką daryti, jeigu jau perdegėte? Čia svarbu vėl prisiminti pranašą Eliją ir kaip Dievas jam padėjo. Jis leido Elijui pailsėti, pavalgyti ir, galiausiai, kalbėjo su juo. Poilsis ir tinkama mityba leidžia fiziškai greičiau atsigauti organizmui. O bendraudami ir išsikalbėdami emociškai išsikrauname. Jeigu perdegėte, tai ženklas, kad kažkas jūsų gyvenime, jūsų darbe buvo ne taip. Tai galimybė keistis, keisti savo požiūrį į darbą ir santykius su aplinkiniais. Gera žinoti tai, kad vieną kartą perdegę, tampame atsparesni, sąmojingesni, pradedame labiau rūpintis savimi ir savo poilsiu, o tai savo ruožtu sumažina tikimybę perdegti dar kartą.

LEMPAfest – šviesi vasaros alternatyva

Justas Kupstys

Galbūt ir drąsiai teigiame, bet esame įsitikinę, jog tai tiesa, ir stengiamės, kad tai taptų tikrove kuo didesnei žmonių grupei. LEMPAfest yra komandos iš įvairių bendruomenių organizuojamas vasaros savaitgalio renginys, skirtas įvairaus amžiaus žmonėms, tiek krikščionims, tiek netikintiems.

Tai erdvė, atvira visiems. Galime drąsiai sakyti, jog *LEMPAfest* yra kur kas daugiau nei tik festivalis. Tai galimybė kiekvienam atgaivinti seniai paslėptą talentą ar atrasti naują pomėgį, užsikrėsti kunkuliuojančiu kūrybiškumu ir būti įkvėptam džiaugtis gyvenimu – ne dienai, ne savaitei, o visiems metams!

Festivalio krauju teka muzika, menas, sportas, gamta, draugystė, bendravimas, tikėjimas, blaivybė ir dar daug gėrio. Taip pat tai yra erdvė, kurioje gali atvirai dalytis savo mintimis, požiūriu į gyvenimą, troškimais ir svajonėmis, diskutuoti ir rasti bendraminčių ir naujų draugų arba tiesiog būti gamtoje, mėgautis scenoje grojančių atlikėjų muzika.

Čia išmoksi daug naujo ir pamatysi daug ką neatrasto, nes festivalio metu savo patirtimi ir sugebėjimais dalijasi įvairių sričių specialistai. Dirbtuvėse rankas įmerksi į dažus arba įspausi į molį ir sukursi tai, ko niekas kitas negalės pakartoti. O galbūt šiais metais išdrįsi net ką nors pakviesti į šokių pamoką... Festivalyje tikrai atrasi įdomų užsiėmimą, o jei trokšti ramybės, galėsi atsipalaiduoti

gamtoje klausydamasis paukščių čiulbėjimo.

LEMPAfest organizatoriai turi tikslą – įkvėpti žmogų gyventi autentišką ir kokybišką gyvenimą, grindžiamą krikščioniškomis vertybėmis; taip pat jie turi misiją – sukurti kūrybišką, motyvuojančią, palankią bendravimui ir poilsiui erdvę; suteikti galimybę blaiviu protu patirti tikrą muzikos, meno, kūno judesio, gamtos ir nuoširdaus bendravimo galią, kuri padėtų žmogui atsinaujinti, atsiskleisti ir pažvelgti į pasaulį per krikščioniškų vertybių prizmę. Festivalio organizatoriai puoselėja tokias vertybes: džiaugsmas, kūrybiškumas, meilė, tikėjimas, orumas, šeima, bendruomeniškumas.

Pirmasis *LEMPAfest* įvyko 2014 m. Keletui draugų, jo rengėjų, ne vienerius metus širdyje kirbėjo mintis suorganizuoti festivalį, kuris skirtųsi nuo kitų Lietuvoje vykstančių analogiškų renginių tuo, kad būtų blaivus, atviras visiems, kad tai būtų erdvė, kur krikščionys galėtų atvažiuoti ir kokybiškai praleisti laisvalaikį, kur netikintys galėtų atvykti ir nesijausti „baltomis varnomis“, bet priešingai, jaustųsi gerai, matytų meilę tarp festivalio organizatorių, dalyvių ir taip galėtų pradėti kelti sau klausimus apie tą, Kas tą meilę teikia. Šis siekis pasitvirtino, nes organizatoriai sulaukė nemažai atsitiktinai į festivalį patekusių žmonių ir savanorių atsiliepimų, teigiančių, kad tarp organizatorių tvyrojo labai geri santykiai, nebuvo pykčių, jautėsi ramybė. Ir tai yra didžiausias liudijimas, kad „tik iš mūsų meilės žmonės Kristų matys“.

Organizatoriai taip pat tikisi, kad festivalis taps vieta, kur bus galima pasikviesti ir garsesnių krikščioniškų grupių iš užsienio, ir tai iš dalies tapo tikrove, nes tiek pirmai-

siais, tiek antraisiais metais festivalyje dalyvavo nemažai tokių grupių iš Norvegijos, Švedijos, Jungtinės Karalystės, Latvijos, Baltarusijos. Norint pasikviesti dar žinomesnes muzikantų grupes, reikia pritraukti daugiau publikos, bet organizatoriai rankų nenuleidžia ir šiemet festivalio dalyvius vėl džiugins grupės iš Švedijos, Latvijos, taip pat išgirsime atlikėją iš Australijos ir JAV.

Tarp daugelio kūrybinių dirbtuvių, sporto renginių ir muzikos, šiemet kviesime dalyvius užsukti ir į diskusijų palapinę, kurioje aktualiomis temomis diskutuos Benas Ulevičius ir Kęstutis Dvareckas, taip pat tikimės sulaukti ir kitų pranešėjų. Siekiame, kad festivalyje sau trokštamą poilsį atrastų kiekvienas. Galbūt kažkam nereikia nei sporto, nei muzikos, o tik atverti kažką naujo savo gyvenime diskutuojant su savo srities specialistu.

Taigi su džiaugsmu norime pranešti, kad šiemet muzikos ir menų festivalis *LEMPAfest*, pernai sulaukęs didelio įvairių krikščioniškų bendruomenių susidomėjimo, ir vėl vyks liepos 15–17 d. Bijūnų kaime, Aukštadvario rajone. Tai bus puiki terpė bendruomenės žmonėms šauniai praleisti savaitgalį gamtoje su muzika, kūrybinėmis dirbtuvėmis, daug sporto ir skleisti meilę nuoširdžiai bendraujant. Tai taip pat gera vieta pasikviesti savo netikinčius draugus į neformalią erdvę, kurioje gali užsimegzti atviras pokalbis apie tikėjimą.

Jau ne pirmus metus festivalyje dalyvaujantis Lietuvos laisvųjų krikščionių bažnyčių vyskupas Artūras Rulinskas sako: *„Kodėl į šį festivalį kviesiu savo draugus? Nes tikrai čia yra saugu, daug džiaugsmo, ramybės ir žmonių, ieškančių gerų ir draugiškų santykių. Savo tikėjimą Kristaus sekėjai čia gali rodyti ir skelbti ne tiek kalbėdami, kiek būdami draugiški ir tinkamai elgdamiesi. Festivalio metu vyksta įvairiausių kūrybinių, sportinių, meninių užsiėmimų, kurių metu net ir nepažįstami žmonės pradeda bendrauti.“*

Bilietų rasite bilietai.lt svetainėje. Artėjant renginiui, bilietai brangsta, todėl kviečiame ilgai nelaukiant juos įsigyti.

Kodėl švenčiame sekmadienį, o ne šeštadienį?

Volker Müller

Ketvirtasis Dievo įsakymas skelbia (Iš 20, 8): „Laikykis šabo ir jį švęsk.“ Gali atsitikti taip, kad mūsų paklaus, kodėl pritariame Dešimčiai Dievo įsakymų, tačiau nelabai tiksliai laikomės ketvirtojo, nes savo poilsio dieną ir pamaldas nukėlėme į sekmadienį (hebr. šabbat – ramybė, tai septintoji judėjų savaitės diena, atitinkanti krikščionių šeštadienį). Ar kaip krikščionys taip gyvendami neprieštaraujame Dievo įsakymams?

Pagrindinė Dievo idėja

Dievo sumanymas, susijęs su poilsio diena, aptinkamas Dešimtyje Dievo įsakymų (Iš 20, 11): „Juk per šešias dienas Viešpats padarė dangų ir žemę, jūrą ir visa, kas juose, bet septintąją dieną ilsėjosi. Todėl Viešpats šabą palaimino ir pašventino.“ Dievas nori, kad mes pailsėtume. Tai Dievo nurodymas žmonėms. Ramybė – tai pažadas, duotas Senajame Testamente Izraelio tautai ir Naujajame Testamente – visiems, kurie tiki Jėzų Kristų. Įvykus nuopuoliui (Pr 3), darbas, sudėtinė gyvenimo dalis, tapo ypač varginantis. Būtent todėl mums svarbi Dievo duota poilsio diena. Tačiau turime suprasti, kad čia kalbama ne apie konkrečią privalomą švęsti dieną. Žmogui iš esmės reikia atrasti savo gyvenime ramybę, kad jis pabendrautų su Dievu ir vėl susigrąžintų per nuopuolį prarastą harmoniją.

Šabas Senajame Testamente

Šabas buvo duotas izraelitams kaip jų išrinkimo ženklas. Bet Biblijoje neparašyta,

kad su juo turėtų būti susipažinę visi žmonės. Iki didžiojo tvano gyvenusios tautos apie tai nieko nežinojo. Neturime žinių apie šabą ir potvaniniu laikotarpiu, nors Nojus ir turėjo galimybę pranešti savo sūnums apie šabo įstatymą. Toks septynių dienų savaitės suskirstymas buvo žinomas tik babiloniečiams. Kitose tautose ir kultūrose susiformavo įvairios kalendorinės sistemos, pavyzdžiui, aštuondienis romiečių ritmas ir dešimtdienis – Senajame Egipte. Ankstyvosios Centrinės ir Pietų Amerikos kultūros kitaip skirstė savaites ir mėnesius, pavyzdžiui, Meksikoje metai buvo padalyti į aštuoniolika mėnesių, kurių kiekvienas turėjo dvidešimt dienų.

Mums aiškėja tokia biblinių įvykių raida: 1) Dievas laimina septintąją dieną (Pr 2, 1–3); 2) Izraelio tauta supažindinama su šabu (Iš 16); 3) šabas tampa įstatymu (Iš 20). Bet šis įstatymas krikščionims negaliojo. Biblijos ištraukoje, esančioje Antrame laiške korintiečiams, 3, 4–18, Paulius kalba apie įstatymo neamžinumą. Jis turi omenyje ir Dešimt Dievo įsakymų, kai kalba apie „tarnavimą mirčiai“, „iškaltą raidėmis akmenyse“ (7 eilutė). Vadinasi, Paulius neatskiria tų Dešimties įsakymų nuo kitų Izraeliui duotų įstatymų.

Žinoma, Dešimt įsakymų apima esminius Dievo prisakymus, bet visgi jie yra žodis, skirtas Izraeliui: „Aš esu Viešpats, tavo Dievas, kuris išvedžiau tave iš Egipto žemės, iš vergijos namų“ (Iš 20, 2). Be to, 147 psalmėje, 19 ir 20 eilutėse, skaitome: „Jis paskelbė savo žodį Jokūbui, savo įstatus ir įsakus Izraeliui. Jis to nepadarė jokiai kitai tautai, ir jos nežino jo įsakų.“ Pati Izraelio tauta taip pat niekaip laiko neskirstė: „Žmonės visi kaip vienas atsakė: „Visa, ką tik Viešpats kalbėjo, darysime!“ (Iš 19, 8) Šio skirsnio pabaigoje žvilgtelėkime į dar du Biblijos tekstus. Vienas yra Išėjimo knygoje, 31, 12–13: „Viešpats kalbėjo Mozei: ‘Tu turi pasakyti izraelitams, kad švęstų mano šabus, nes tai ženklas tarp manęs ir jūsų kartos, duotas tam, kad žinotumėte, jog aš, Viešpats, jus pašventinu.“ Antrasis tekstas yra Ezechielio pranašystėje 20, 12, 20: „Be to, daviau jiems savo šabus kaip ženklą man ir jiems, kad žinotų, jog aš, Viešpats, juos pašventinu (...) Ir švęskite mano šabus, kad jie būtų ženklas man ir jums, kad žinotumėte, jog aš esu Viešpats, jūsų Dievas.“ Abi šios ištraukos aiškiai nusako santykius tarp Izraelio ir Jahvės (t. y. Viešpaties), netgi specialiai kreipiamasi į Mozės sandorą. Šabas yra sandoros ženklas ir jokiu būdu negali būti perkeliamas į kitas tautas ar tikėjimo bendrijas.

> Švęsdami poilsio dieną ne Dievui paslaugą darome, bet priimame mums teikiamą palaiminimą.

Poilsis Naujajame Testamente

Remiantis Naujojo Testamento liudijimu, Jėzaus Kristaus atėjimas panaikino ne Senojo Testamento sandorą, bet Įstatymą. Mes turime prisiminti Viešpaties Jėzaus darbus, Jo suteiktą išganymą ir sugrįžimo faktą. Tai įvyksta ne išskiriant specialią dieną, bet švenčiant Viešpaties vakarienę (1 Kor 11, 24–26)! Laiško hebrajams 4 sk. 9 eilutėje skaitome: „Taigi Dievo tautos dar laukia šabo poilsis. Šis šabo poilsis yra ne septintoji diena, bet poilsis, kuris mums siūlomas Evangelijoje. „O mes, įtikėjusieji, einame į atilsio šalį.“ (Hbr 4, 3) Dievo planas nuvesti savo vaikus į atilsį egzistuoja jau nuo

sukūrimo. Septintoji diena nurodo tik didįjį išganymo istorijos tikslą. Evangelija praneša mums, kad tikroji ramybė (poilsis) yra vienaname Kristuje. Kristus atnešė taiką tarp mūsų ir Dievo (Ef 2,14), Jis išsprendė nuodėmės atpirkimo problemą ir nori dovanoti mums visišką ramybę. Tai ramybė ne vienai dienai, tokiai kaip šabas (ar sekmadienis), bet visiems laikams.

Kokią reikšmę turi sekmadienis?

Naujajame Testamente nurodoma, kad pirmieji krikščionys susirinkdavo sekmadienį (Apd 20, 7 ir 1 Kor 16, 2). Tąkart žmonės, kaip ir Senojo Testamento laikais, skyrė šią dieną poilsiui ir bendravimui. Tam tikras laiko tarpas, septintoji savaitės dalis, turėjo būti skiriama Dievui. Sekmadienis – Kristaus prisikėlimo diena, todėl jis primena mums apie išganymą. Šabas nebėra įstatymo numatytas įpareigojimas, tai – savanoriškas Dievo šlovinimo ir bendravimo su broliais ir seserimis laikas. 321 m. po Kristaus buvo nustatyta, kad sekmadienis yra oficiali poilsio diena. Iš Laiško romiečiams 14 sk. 5 ir 6 eilutės suprantame, kad mums nėra iš anksto nustatyta jokia diena. Sukūrimą atitinkantis ritmas (6 dienos darbo, 1 – poilsio) turi likti, nes žmogus yra Dievo šiam ritmui sukurtas. Jeigu kas nors nuleis tai negirdomis, patirs negatyvų poveikį kūnui, sielai ir dvasiai. Svarbu, kad paisytume šio sukūrimo ritmo, o ne laikytumės tam tikro laiko. Švęsdami poilsio dieną ne Dievui paslaugą darome, bet priimame mums teikiamą palaiminimą (Mk 2, 27). Pagalvokime apie tai, kad be tikros ramybės Kristuje nebus naudos ir iš sekmadienio. Jeigu būsime radę ramybę Kristuje, tuomet su dėkingumu pasinaudosime poilsio diena (nesvarbu – sekmadienį, šeštadienį ar dar kada nors).

Perspausdinta iš žurnalo „Prizmė“ (2003/1)

Dievas rūpinasi tavimi!

Eduard Goss

Kaip gera turėti poilsio dieną! Po darbo savaitės labai norisi pailsėti ir atgauti jėgas... Tačiau kyla klausimas, ar tikintieji taip pat, kaip ir pasauliečiai, gali sau leisti ilsėtis ir atsipalaiduoti? Manau, kad labai aiškų Dievo atsakymą galime rasti Biblijoje.

Morkaus Evangelijoje, šeštame skyriuje, trisdešimt pirmoje eilutėje, skaitome, kad Jėzaus mokiniai tiek daug dirbo, kad net neturėjo laiko ramiai pavalgyti. Be galo daug sergančių žmonių troško būti išgydyti ir čia pat norėjo klausytis Jėzaus pasakojimų. Viešpats Jėzus tinkamai įvertino pavargusių mokinių situaciją ir skyrė jiems poilsio: „Eikite sau vieni į negyvenamą vietą ir truputį pailsėkite.“ Jėzus norėjo, kad Jo padėjėjai atsikvėptų nuo visų tų žmonių ir atgautų jėgas. Jis nuoširdžiai rūpinosi savo mokiniais.

Kai kurie krikščionys įsitikinę, jog Dievui reikia tarnauti kiekvieną dieną, kiekvieną valandą, kiekvieną sekundę. Bet ar tokius nurodymus rastume Biblijoje? Visais gyvenimo atvejais galioja auksinė taisyklė: „Gali duoti tik tai, ką pats turi.“ O tarnavimas juk ir yra davimas. Tam, kad galėtumei duoti kitiems, pirmiausia pats turi gauti. Iš kur galime gauti? Žinoma, kad iš Dievo, būtent bendraudami su Juo! Toks nepaprastas yra mūsų Viešpats! Jis ne tik skatina dirbti ir tarnauti, veikti ir organizuoti, bet ir rūpinasi, kad neperdegtume, kad jėgų mums užtektų ilgam. Todėl Jis ir pasakė mokiniams: „Ei-

> Dievas suteikia žmogui tikrą laisvę ir tikrą ramybę, tikrą viltį ir tikrą poilsį. Jis visada dovanos tau kur kas daugiau, negu tu Jam galėtumei atsilyginti.

kite sau vieni į negyvenamą vietą ir truputį pailsėkite.“

Labai įdomu pažvelgti į pirmuosius žmones – Adomą ir Ievą. Įdomu, kaip jie dirbo ir bendravo su Dievu. Gal dieną jie tvarkydavo rojaus sodą, o vakarais Jis pas juos užsukdavo ir kartu su jais gerdavo arbatą ir maloniai bendraudavo? Nemanau, kad pirmieji žmonės kiekvieną minutę galvojo apie Dievą, bet jų gyvenimas Edeno sode tikrai buvo tobulas; jų bendravimas su Dievu buvo labai artimas – akis į akį ir niekieno netrukdomas.

Kartais bendraudami su žmonėms greitai išsenkame ir prarandame jėgas. O kartais jaučiamės kupini energijos, lyg nematoma jėga staiga pripildo degalų. Bendravimas su Dievu visada yra būtent toks – jėgų suteikiantis. Todėl protinga ir teisinga sekmadienį ne tik kūną pailsinti nuo darbų, bet ir artimai pabendrauti su Dievu ir taip atgaivinti bei atnaujinti sielą.

Bendravimas su Dievu, kaip kai kuriems žmonėms gali atrodyti, nėra vien tik bažnyčios lankymas, giedojimas ir pamokslų klausymasis! Pirmiausia tai yra asmeninis ryšys su Viešpačiu, jis lydi žmogų ir į bažnyčią, ir į darbą, ir kitur. Taip artimai, asmeniškai bendraudamas su Dievu, skaitydamas Bibliją ir melsdamasis, pasinerdamas į gilius apmąstymus ir tylą, žmogus išmoksta klausytis, ką Dievas jam kalba apie jo gyvenimo situaciją. Tada lengviau Dievui paklusti.

Dievas nori suteikti atgaivą tavo kūnui, ir, dar svarbiau, atgaivą tavo sielai. Būtent tai yra didelė Viešpaties palaima! Dievas negali kitaip palaiminti ir duoti mažiau, negu paprašai. Jis gausiai dovanoja ir Jo palaima yra aukščiausios prabos! Dievo yra visas pasaulis. Jam priklauso visa valdžia danguje ir žemėje. Jo charakteris yra siekiamas tikslas mums: Jis duoda, laimina, myli, globoja, skatina, stiprina, ugdo, stato, motyvuoja, dovanoja, prideda prie jau esančio, augina ir suteikia. Kodėl Jis tai daro? Jis negali kitaip! Jis toks yra!

Dievas suteikia žmogui tikrą laisvę ir tikrą ramybę, tikrą viltį ir tikrą poilsį. Jis visada dovanos tau kur kas daugiau, negu tu Jam galėtumei atsilyginti. Pradėjęs rimtai vertinti Dievo nustatytas ribas ir poilsį, patirsi didelę palaimą ir pilnatvę. Viešpats geriau išmano tavo fizines ir sielos ribas. Jis rūpinasi tavimi!

Gerai pasakyta!

Atostogų šypsenos ☺

Pilnas keleivių lėktuvas jau ruošiasi kilti, bet staiga ramybę sudrumsčia penkerių metų berniukas: jis pradeda aikštytis ir ožiuotis. Kad ir ką darytų jo susigėdusi mama, berniukas nenusiramina ir toliau įniršęs klykia ir spardo lėktuvo kėdes.

Staiga iš galo pakyla pagyvenęs vyriškis oro pajėgų generolo uniforma ir lėtai prieina prie berniuko. Priėjęs jis pasilenkia prie berniuko, rodo į ženkliuką sau ant krūtinės ir kažką pasako vaikui į ausį. Berniukas tuojau pat nusiramina, švelniai paima mamos ranką ir tylomis užsisega saugos diržą. Tai matę kiti lėktuvo keleiviai prapliumpa ploti.

Generolui lėtai einant atgal į savo vietą, viena iš lėktuvo palydovių jo tyliai paklausia: „Atsiprašau, generole, gal galėtumėte man pasakyti, kokiais stebuklingais žodžiais jūs nuraminote šį berniuką?“

Kariškis ramiai nusišypso ir atsako: „Parodžiau jam savo piloto ženkliuką su sparnais, tarnybos žvaigždutes bei kovų juosteles ir paaiškinau, kad visa tai man suteikia teisę bet kurio skrydžio metu išmesti pro lėktuvo duris vieną savo pasirinktą keleivį.“

***

Iškaba ant remonto dirbtuvių durų:

GALIME SUTAISYTI VISKĄ (PRAŠOME GARSIAI BELSTIS Į DURIS, NES SKAMBUTIS NEVEIKIA)

Laikas yra tai, kas neleidžia viskam įvykti iš karto.

***

Santechniko skelbimas:
SUTAISYSIME TAI, KĄ PATAISĖ JŪSŲ VYRAS.

***

Pasiklydęs šveicaras sustoja autobusų stotelėje, kurioje laukia du amerikiečiai. Jis klausia:

– Entschuldigung, koennen Sie Deutsch sprechen?

Amerikiečiai tik spokso į jį.

– Excusez-moi, parlez vous Francais? – vėl bando šveicaras.

Tiedu ir toliau tik žiūri.

– Parlare Italiano?

Jokio atsako.

– Hablan ustedes Espanol?

Ir vėl – nieko.

Šveicaras visiškai nusivylęs nuvažiuoja sau. Vienas amerikietis pasisuka į kitą ir sako:

– Žinai, gal mums vertėtų išmokti kokią užsienio kalbą?

– O kam?, – atsako jam kitas. – Tas žmogus moka keturias, bet tai jam vis vien niekuo nepadėjo.

***

Šiandien nusprendžiau nesėdėti ištisą dieną svetainėje prie televizoriaus. Dabar televizorių persinešiu į miegamąjį.

Rabinas Ezra, jo žmona ir vaikai labai norėjo sužinoti, kodėl pagonys taip mėgsta valgyti kiaulieną. Galiausiai jie nusprendė taip pat jos paragauti, tik ne savo mieste, kad kas jų nepamatytų.

Vieną savaitgalį rabinas su visa šeima nuvažiavo į atokesnį miestelį, ten nuėjo į restoraną ir užsisakė keptą paršiuką. Jiems belaukiant maisto, į restoraną įeina rabino Ezros sinagogos narys. Pamatęs rabiną ir jo šeimą pasiprašo atsisėsti prie jų. Rabinui nieko kito nebelieka, kaip tik sutikti.

Po kurio laiko ateina padavėjas su rabino užsakytu patiekalu. Jis atidengia padėklą, ir štai pasirodo keptas paršiukas su obuoliu burnoje. Sinagogos narys sukrėstas.

– Kokia tai ištaiginga vieta, – greitai pasiteisina rabinas. – Tik pažvelk, kaip pateikia mano užsakytą obuolį!

***

Jau kelerius metus dėl savo nuovargio kaltinau miego trūkumą ir per didelį spaudimą darbe, bet dabar atradau tikrąją jo priežastį – pasirodo, man užkrauta per daug darbo!

Lietuvoje gyvena trys milijonai žmonių. Iš jų milijonas ir šimtas tūkstančių yra pensininkai. Todėl darbui dirbti lieka milijonas ir devyni šimtai gyventojų.

Septyni šimtai devyniasdešimt devyni tūkstančiai jų yra vaikai, todėl darbui dirbti lieka milijonas ir šimtas tūkstančių žmonių.

Studentų yra šimtas aštuoniasdešimt septyni tūkstančiai, todėl darbui dirbti lieka devyni šimtai keturiolika tūkstančių žmonių.

Iš jų keturi šimtai keturiasdešimt tūkstančių yra valstybės tarnautojai, tad darbui dirbti lieka keturi šimtai septyniasdešimt keturi tūkstančiai.

Kiekvieną minutę ligoninėse guli dvidešimt šeši tūkstančiai žmonių – darbui dirbti lieka du šimtai trisdešimt penki tūkstančiai.

Keturiasdešimt šeši tūkstančiai suaugusiųjų augina vaikus namuose – tad darbui dirbti lieka šimtas aštuoniasdešimt devyni tūkstančiai.

Savivaldybėse dirba šimtas septyniasdešimt devyni tūkstančiai keturi šimtai aštuoniasdešimt devyni žmonės – taigi darbui dirbti lieka devyni tūkstančiai penki šimtai vienuolika žmonių.

Kadangi dar devyni tūkstančiai penki šimtai devyni žmonės uždaryti kalėjimuose, tai visam darbui atlikti lieka tik du žmonės – tu ir aš.

O tu dabar skaitai anekdotus!

***

Esu pasirengęs daryti klaidų, jei bus kas nors, kas norės iš jų mokytis.

***

Tekstas ant skrajutės:

JEI NEMOKATE SKAITYTI, ŠIAME LAPELYJE RASITE INFORMACIJĄ, KUR GALĖTUMĖTE IŠMOKTI.

Stovyklautojai – gamtos išrastas būdas maitinti uodus.

***

Du vyrai dirba miesto viešuosius darbus. Vienas kasa duobę, kitas eina jam iš paskos ir iškart užpila jo iškastą duobę. Abu jie dirba labai uoliai. Vienas iškasa, o kitas iškart užkasa.

Į juos nuo šaligatvio žvelgia praeivis ir negali atsistebėti, kaip uoliai tiedu dirba. Tačiau jis niekaip nesupranta, ką jie čia daro. Galiausiai nebeiškenčia ir priėjęs klausia:

– Man labai patinka, kaip uoliai dirbate, bet ką jūs čia darote? Jūs kasate duobę, o jūsų bendradarbis eina iš paskos ir ją užpila!

Duobių kasėjas atsako:

– Na, taip. Gal atrodo juokingai, bet vyrukas, turėjęs su mumis sodinti medžius, šiandien serga.

Parengė ***Robertas Peteraitis***

Kaip susitaikyti su Dievu?

Viešpaties meilė mums pasirodė Jėzaus Kristaus atėjimu į šį pasaulį, Jo gyvenimu tarp žmonių, mirtimi ant kryžiaus ir prisikėlimu iš mirusiųjų. Kristaus mirtimi Dievas siūlo tau nuodėmių atleidimą, Jo prisikėlimu – amžinojo gyvenimo dovaną. Kristus mirė už visą žmoniją ir prisikėlė, bet kiekvienas asmeniškai apsisprendžia, ar priimti šią dovaną, ar ne. Susitaikyti su Dievu įmanoma tik priimant Jo siūlomą atleidimą ir amžinąjį gyvenimą.

Nuodėmingas gyvenimas baigsis dvasine mirtimi, t. y. amžinu atskyrimu nuo Dievo kančių vietoje. Vienintelis pasirinkimas – asmeniškai priimti Dievo dovaną: nuodėmių atleidimą ir amžinąjį gyvenimą. Dievas Tėvas siuntė savo viengimį sūnų Jėzų Kristų mirti ant kryžiaus už tave ir sumokėti už tavo nuodėmes, kad galėtumei su Juo susitaikyti.

Dievas maloningai siūlo tau tai, ko pats niekada negalėtumei padaryti. Tai – dovana. Tau tereikia ją priimti. Nuoširdžiai patikėk, kad Jėzus Kristus mirė už tave ir prisikėlė, kad suteiktų tau nuodėmių atleidimą ir amžinąjį gyvenimą.

Priimk Jėzų Kristų į savo širdį dabar. Gali pakviesti Jėzų ateiti į tavo gyvenimą melsdamasis tokia malda:

Viešpatie Jėzau, aš pripažįstu, kad esu nusidėjėlis ir man reikia Tavo atleidimo. Aš tikiu, kad Tu mirei ant kryžiaus, praliedamas savo brangų kraują ir dėl mano padarytų nuodėmių. Tikiu, kad prisikėlei iš mirusiųjų ir šiandien esi gyvas. Atleisk, Viešpatie, visas mano nuodėmes ir nuplauk jas savo šventuoju krauju. Ateik į mano širdį ir į mano gyvenimą. Priimu Tavo amžinojo gyvenimo dovaną ir savo širdimi tikėdamas, lūpomis išpažįstu Tave savo sielos Gelbėtoju ir gyvenimo Viešpačiu. Amen.

Jeigu meldeisi šia malda nuoširdžiai, visu protu, visa širdimi ir visa savo esybe tikėdamas tuo, gali būti tikras, kad Jėzus atėjo į tavo širdį ir tapo tavo gyvenimo Viešpačiu.

Vieno sakinio maldos

Paveikios maldos nebūtinai turi būti ilgos. Ir trumpos, vieno sakinio maldos, ištartos su tikėjimu, gali labai daug ką pakeisti. Jas galima palyginti su strėlėmis, paleistomis iš žemės į Dangų ir pasiekiančiomis Dievo širdį.

Viešpatie, kalbėk man. (1 Sam 3, 10)
Viešpatie, padaryk kažką neįprasto. (Ramesh Richard)
Viešpatie Jėzau, atverk mano širdies akis tam, kad aiškiai Tave matyčiau. (Ef 1, 17–18)
Teįvyksta Tavo valia. Nieko daugiau, nieko mažiau, ir nieko kito. (Bobby Richardson)
Viešpatie, teįvyksta Tavo valia, net jei tai reikštų, kad neįvyks mano valia. (Lk 22, 42)
Tavo yra karalystė, jėga ir šlovė per amžius. Amen. (Mt 6, 13)
Viešpatie Jėzau Kristau, Dievo Sūnau, pasigailėk manęs, nusidėjėlio. (Mt 15, 22)
Viešpatie, gelbėk mane! (Mt 14, 30)

Pagal Ray Pritchard „One-Sentence Prayers“ parengė Robertas Peteraitis

Malonūs skaitytojai,

kviečiame Jus prenumeruoti žurnalus „Gyvieji Šaltiniai“, „Vera i Žizn“, „Tropinka“ Lietuvos pašto skyriuose arba internetu **www.post.lt** 2016 metams.

Visų žurnalų metinė prenumeratos kaina – **5 Eur**

Leidiniai „Gyvieji Šaltiniai“ leidžiami 4 kartus per metus,

„Vera i Žizn“ bei „Tropinka“ – 6 kartus per metus.

Leidinių indeksai:
„Gyvieji Šaltiniai“ 5397,
„Vera i Žizn“ 5398,
„Tropinka“ 5399.
Ačiū, kad skaitote mūsų leidinius!

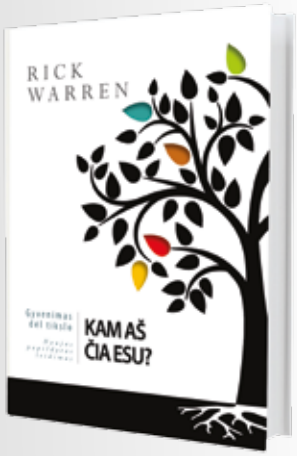
Žurnalus galite prenumeruoti internetinėje svetainėje **www.prenumeruok.lt** bei mūsų redakcijoje, adresu:
Pylimo g. 20-10, LT-01118, Vilnius

Knygų galite įsigyti mūsų raštinėje arba internetu www.km.lt

RICK WARREN

Gyvenimas dėl tikslo

KAM AŠ ČIA ESU?



Naujas papildytas leidimas

ŠI KNYGA PAKEITĖ MILIJONUS GYVENIMŲ

Išversta į daugiau kaip 85 kalbas *Gyvenimas dėl tikslo* yra ne vien knyga; tai vadovas 42 dienų dvasinėje kelionėje. Kartą leidęsi į šią kelionę, jūs jau niekada nebebūsite toks pat. Savo kelionėje rasite atsakymus į tris svarbiausius gyvenimo klausimus:

Egzistencinį klausimą:
Kodėl aš gyvenu?

Reikšmingumo klausimą:
Ar mano gyvenimas svarbus?

Tikslo klausimą:
Kodėl aš esu čia?

Gyvendami dėl tikslo, kuriam buvote sukurti, peržengiate paprasto išlikimo lygmenį, ir prieš jus atsiveria reikšminga būtis – gyvenimas, kuris skirtas nugyventi būtent jums.

Šis naujas papildytas leidimas skirtas naujajai skaitytojų kartai.

km.lt

ieškauDievo.lt

Dievas palaimino septintąją dieną ir padarė ją šventą, nes tą dieną jis ilsėjosi po visų kūrimo darbų.
Pradžios 2, 3

Iš visų vaistų geriausi – poilsis ir susilaikymas.
Benjamin Franklin

Ilsėkis Viešpatyje ir kantriai lauk Jo! Nesijaudink dėl to, kad sekasi žmogui, kuris daro pikta.
Psalmių 37, 7

Poilsis nėra tinginiavimas. Vasarą gulėti žolėje klausantis vandens čiurlenimo ar stebėti plaukiančius debesis visai nėra laiko švaistymas.
John Lubbock

Aš atgaivinsiu pailsusią sielą, o suvargusią – pastiprinsiu.
Jeremijo 31,25

Dėkingoje širdyje visuomet yra vasara.
Celia Thaxter

Ar nežinai? Ar negirdėjai? Viešpats, amžinasis Dievas, kuris sutvėrė žemę, niekada nepailsta ir nepavargsta, Jo išmintis neišsemiama. Jis duoda pavargusiam jėgų ir bejėgį atgaivina.
Izaijo 40,28–29

ISSN 1822-9336

gyvieji šaltiniai