

**Nepaprastos
dėkingumo piliulės**
Gediminas Kapustavičius

**Išpakuokite
dėkingumo dovaną**
Sandra Doan

**Po gaisro
išbandymo –
dėkingumo malda**
Gintarė Astrauskaitė-
Marčiukaitienė



Žurnalą leidžia

Misionieriškas labdaros fondas „Šviesa Rytuose“ nuo 1998 m. Išeina keturis kartus per metus. Reg. Nr.: 98–044. Tiražas 5000 egz.

Fondo valdybos pirmininkas

Zenonas Buivydas

Fondo valdytojas

Remigijus Jucevičius

Redaktorė

Lina Jurgaitienė

Redakcinė kolegija:

Sandra Doan,
Irmantas Jakubonis,
Gediminas Kapustavičius,
Robertas Peteraitis

Kalbos redaktorė

Birutė Bikulčienė

Dizainerė

Rima Ramonienė

Fotografijos:

„Shutterstock“, „unsplash“

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.



Brangūs mūsų žurnalo bičiuliai,

Iš Dievo nuostabios malonės sulaukėme dar vieno mums dovanoto pavasario. Tikriausiai kiekvieno širdyje suskamba žodis ALELIUJA! O taip, juk JIS PRISIKĖLĖ! Ir te kiekvieno lūpos ištars – IŠ TIESŲ IŠ TIESŲ PRISIKĖLĖ! *Jo čia nebėra, Jis prisikėlė, kaip buvo sakęs. (Mato 28, 6)*

Bet ne vien džiaugsmas lydi mus kasdienybėje. Vis garsiau girdime apie karus, vis dažniau matome žiaurius vaizdus iš Izraelio ir Ukrainos, ir net klausomės nuogąstavimų, ar sąjungininkai suspės mums padėti, jei ištiktų blogiausias scenarijus...

Tikiu, kad ir be išorinių grėsmių kiekvieno tautiečio realus gyvenimas susiliečia su šia Šventojo Rašto eilute: *kiekvienai dienai pakanka savo vargo*. O kaip kitaip, ar ne būtent šios eilutės lydimi patiriame ir paguodą, ir viltį, ir net sulaukiame džiaugsmo akimirkų, kurios palydi į tikrą ir nuoširdų **dėkingumą Jam**, be Kurio žinios mums niekas negali pakenkti.

Dar labiau branginkime taikos kupinas dienas mūsų žemėje, dar karščiau maldose užtarkime kenčiančius, būkime dar labiau atidesni ir dosnesni stokojantiems bei prašantiems, dar stipriau mylėkime savo artimą ir vienas kitą!

Su mūsų Viešpaties
JĖZAUS KRISTAUS
Prisikėlimo Švente!

*Žurnalo redakcinės kolegijos vardu
misionieriško labdaros fondo „Šviesa Rytuose“
valdytojas Remigijus Jucevičius*

Turinys



2



8



6



16

- 2 Nepaprastos dėkingumo piliulės
Gediminas Kapustavičius
- 6 Išgyvenus tragediją dėkingumas Dievui atėjo ne iš karto
- 8 Atrakintos durys į naują gyvenimą
Gediminas Kapustavičius
- 12 Išpakuokite dėkingumo dovaną
Sandra Doan
- 16 Dėkingumas kaip ugdoma dorybė
Irmantas Jakubonis
- 20 Po gaisro išbandymo – dėkingumo malda
Gintarė Astrauskaitė-Marčiukaitienė
- 22 Ar esate dėkingas žmogus?
Elizaveta Evdokimova
- 26 Poezija
Janina Gotautienė
- 28 Apie iš širdies kylantį dėkingumą
Robertas Peteraitis
- 30 Perkeičianti dėkingumo galia
- 32 Kaip susitaikyti su Dievu?

Nepaprastos dėkingumo piliulės

Gediminas Kapustavičius

*Kauno baptistų bendruomenės
„Kristaus Misija“ pastorius*

Krikščionybė – ne tik religinės praktikos, dvasinio augimo, bet ir sielogydos kelias. Viešpats nori išgydyti įvairias mūsų sielos ligas, pažeistus tarpusavio santykius ir rekomenduoja tam reikiamas priemones. Dievo Žodyje aptinkame išrašytą receptą nuolat ir reguliariai vartoti dėkingumą: *Už viską dėkokite, nes tokia Dievo valia jums Kristuje Jėzuje* (1 Tesalonikiečiams 5, 18).



Dėkingumo piliulės – tai simbolinis terminas, kuris gan taikliai apibūdina dėkingumo galią ir reikšmę mūsų gyvenimo gerovei. Piliulės yra mažos, tačiau daro didelį poveikį žmogaus sveikatai. Dėkingumas, ko gero, yra viena mažiausiai pastebimų, tačiau kartu ir viena veiksmingiausių priemonių, kuria gali naudotis kiekvienas žmogus. Dėkingumo seansai nieko nekainuoja ir neužima daug laiko, tačiau jų nauda yra milžiniška. Įsigilinkime į dėkingumo terapijos subtilybes, kad suvoktume, kodėl verta visada ir už viską dėkoti.

Dėkingumas artina prie Dievo. Dėkingumas, tarsi komunikacinis tiltas, sujungia žmogų su dvasiniu pasauliu ir kreipia Dievo link: *Visada ir už viską dėkodami Dievui Tėvui mūsų Viešpaties Jėzaus Kristaus vardu (Efeziečiams 5, 20)*. Kai žmogus yra dėkingas už tai, ką turi, jis atveria savo širdį dvasinei tikrovei ir asmeniniam bendravimui su Viešpačiu. Dėkingas žmogus pastebi, pripažįsta ir vertina gyvenimo dovanas, kurias teikia mylinčios Dievo rankos: *Kiekvienas geras davinys ir kiekviena tobula dovana yra iš aukštybių, nužengia nuo šviesybių Tėvo, kuriame nėra permainių ir nė šešėlio keitimosi (Jokūbo 1, 17)*. Dėkingumo piliulės atveria mūsų dvasines akis, žadina mūsų sielą ieškoti Dievo artumo ir glaudesnio ryšio su Juo, ugdo mūsų pasitikėjimą Viešpaties gerumu ir malone kasdieniuose rūpesčiuose: *Niekuo nesirūpinkite, bet visuose reikaluose malda ir prašymu su padėka jūsų troškimai tesidaro žinomi Dievui (Filipiečiams 4, 6)*. Jei nutinka taip, kad nejaučiame Dievo artumo savo gyvenime ar manome, kad Jis mūsų nemyli ir nesirūpina mumis, turėtume pasitelkti dėkingumą. Dėkingumo terapija – tai praktika, kuri žadina sąmoningą dėmesį ir padėką už tai, ką turime gyvenime. O juk visi turime daug ką: gyvybę, gebėjimų, darbą, namus, duonos ant stalo, šeimą, draugų ir t. t. Pamažu mūsų dėmesys nuo to, ką turime, ims krypti į Tą, kurio dėka tai turime. Ir mūsų širdis užlies šiltos malonios dėkingumo bangos. Kada paskutinį kartą dėkojome Viešpačiui už tai, ką turime? Dėkingumo reikia labiau mums, o ne Dievui. Dievas yra neišsenkantis meilės



Nerimaujame dėl to, ko neturime, ir nedėkojame už tai, ką turime.

šaltinis, iš kurio teka visas gėris, ir dėkingumas leidžia mums pajusti šio gėrio buvimą mūsų gyvenime, stiprindamas mūsų ryšį su Kūrėju, Gelbėtoju ir Ganytoju.

Dėkingumas atneša ramybę. Kasdienybėje visi ir dažnai susiduriame su stresu, nerimu, įvairiomis baimėmis ar iššūkiais, kurie pavojingai veikia ir žaloja mūsų psichinę bei fizinę sveikatą. Gaila, tačiau nedaugelis žino ir naudojami dėkingumo terapijos privalumais. Dėkingumas saugo mus nuo rūpesčių ir atneša ramybę: *Niekuo nesirūpinkite, bet visuose reikaluose malda ir prašymu su padėka jūsų troškimai tesidaro žinomi Dievui. Ir Dievo ramybė, pranokstanti visoki supratimą, saugos jūsų širdis ir mintis Kristuje Jėzuje (Filipiečiams 4, 6–7)*. Dievo Žodis moko mus sutelkti dėmesį ne į rūpesčius, kurių tikrai visi turime, bet į maldą ir padėką Dievui. Deja, labai dažnai mes elgiamės visiškai priešingai. Nerimaujame dėl to, ko neturime, ir nedėkojame už tai, ką turime. Rezultatas – nerimas, stresas ar depresija. Dėkingumas atneša vidinę ramybę, nes jis skatina mus sustoti ir atrasti grožį bei gėrį net mažiausiuose gyvenimo dalykuose. Jis suteikia mums stiprybės ir pasitikėjimo, kad, nors ir patiriame sunkumų, mes visada turime ką vertinti ir kuo džiaugtis. Tokia praktika padeda net ir į blogus dalykus pažvelgti kitaip. Iš kilo problemų darbe? Galime jaustis dėkingi, kad iš viso turime darbą. Susierzinimas



dėl didelių šildymo sąskaitų nublanksta tada, kai esame dėkingi, kad iš viso turime namus. Noras skųstis dėl smulkių rūpesčių dingsta tada, kai jaučiame dėkingumą, kad esame gyvi ir sveiki: *Liūdėjau, kad batų neturiu, kol vieną dieną sutikau žmogų, kuris neturi kojų (Dale Carnegie)*. Tikintys žmonės visas gyvenimo negandas pasitinka oriai ir ramiai, nes Viešpats pažadėjo Jį mylintiems: *Nors mūsų išorinis žmogus ir nyksta, vidinis diena iš dienos atsinaujina. Mūsų trumpalaikis lengvas sielvartas ruošia mums visa pranokstančią amžinąją šlovę (2 Korintiečiams 4, 16–17)*. Dėkingumas yra puikus vaistas, gydantis įvairias sielos ligas ir negalias. Leiskime dėkingumo piliulėms ištirpdyti visas mūsų abejones, baimes, įtampas, rūpesčius, nerimą ir pripildyti mūsų širdis visa pranokstančia Dievo ramybe: *Atsigulu ramus ir užmiegu, nes Tu vienintelis, Viešpatie, leidi man saugiai gyventi (Psalmyno 4, 8)*.

Dėkingumas teikia pasitenkinimą. Dėkingumas taip pat prieštarauja mūsų norui kontroliuoti aplinką. Kartais turime priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, ir būti dėkingi už tai, ką turime ar tai, kuo esame: *Už viską dėkokite, nes tokia Dievo valia jums Kristuje Jėzuje (1 Tesalonikiečiams 5, 18)*. Nors iš prigimties, deja, mes visi esame linkę nevertinti to, ką turime, ir skundžiamės ar geidžiame to, ko neturime.

Todėl aplinkui tiek daug nepatenkintų ir nelaimingų žmonių: *Jie visada murma, nepatenkinti savo dalia, gyvena geismais; jų lūpos kalba išpūstus žodžius, jie pataikauja žmonėms dėl savo naudos (Judo 1, 16)*. Dėkingumas moko perprogramuoti savo mąstymą – ieškoti pozityvių patirčių, džiaugtis šia akimirka, pastebėti ir branginti mažus dalykus, užuot susitelkus į didelius laimėjimus. Gyvenimas pilnas nuostabių, gražių akimirkų! Gaila, kad kasdieniame šurmulyje nerandame laiko ar noro jų pastebėti, įvertinti ir padėkoti už visus gerus dalykus, kuriuos turime ar kurie mums nutinka. Tačiau to tikrai galima ir būtina išmokti: *Kalbu tai ne todėl, kad stokoju, nes išmokau būti patenkintas savo būkle. Esu patyręs ir skurdą, ir perteklių. Visa ko esu ragavęs: buvau sotus ir alkanas, turtingas ir beturtis. Aš visa galiu Kristuje, kuris mane stiprina (Filipiečiams 4, 11–13)*. Kažkas teisingai pastebėjo: *Išmok dėkoti Dievui už tai, ką turi, tada Jis padovanos tau tai, ko trūksta*. Dievas nori, kad mes būtume laimingi. Paradoksalu, tačiau laimė visai nepriklauso nuo to, ką žmogus turi ar neturi, bet nuo to, kaip vertina tai, ką turi. *Laimė – tai mokėjimas pasitenkinti tuo, ką turi (Aristotelis)*. Būdami dėkingi esame laimingi! Dėkingumas suteikia prasmę praeičiai, atneša ramybę ir pasitenkinimą dabarčiai ir teikia viltį ateičiai! Apie tai liudija vaikino eilėraštis, rastas 1941 metais žydų gete:



Dėkingumas nėra apsimestinis meiliekavimas ar neteisingo elgesio ignoravimas, bet nuoširdus kitų žmonių vertės ir indėlio pripažinimas.

Nuo rytojaus būsiu liūdnas, nuo rytojaus. Bet šiandien būsiu patenkintas: kas iš to, jei liūdėsiu, kas iš to? Kodėl pučia atšiaurus vėjas? Kodėl turėčiau šiandien sielvartauti dėl rytojaus? Gal rytojus išauš geras ir šviesus. Gal rytoj dar spindės saulė. Ir neliks jokios priežasties liūdėti. Nuo rytojaus būsiu liūdnas, nuo rytojaus. Bet šiandien – šiandien būsiu patenkintas; ir kiekvieną karčią dieną tarsi: nuo rytojaus būsiu liūdnas. Šiandien ne.

Dėkingumas gerina santykius. Dėkingumas moko priimti ir branginti šalia esančius žmones. Kai mes išmokstame nuoširdžiai dėkoti, mūsų elgesys tampa malonus aplinkiniams. Žmonės pradeda jaustis vertinami, svarbūs, reikalingi, o tai padeda užmegzti bei stiprinti tikrus ir ilgalaikius tarpusavio santykius: santuokoje, šeimoje, bažnyčioje, draugų ratelyje, darbo kolektyve ar bet kurioje kitoje visuomenės ląstelėje. Dėkingumas – tikro artimo ryšio kūrėjas. Dėkingi žmonės tarsi magnetas traukia ir buria aplink save draugus, bendraminčius ar sekėjus. Apaštalas Paulius nuolat dėkojo sutiktiems žmonėms, vertino jų indėlį ir pastangas:

Mes jaučiame pareigą visada dėkoti, broliai, už jus Dievui, ir tai teisinga, nes jūsų tikėjimas smarkiai auga ir jūsų visų meilė vienas kitam vis didėja (2 Tesalonikiečiams 1, 3). Sveikinkite Priscilę ir Akvilą, mano bendradarbius Kristuje Jėzuje, kurie guldė galvas, gelbėdami mano gyvybę. Jiems dėkoju ne aš vienas, bet ir visos pagonių bažnyčios (Romiečiams 16, 3–4). Dėkingumas suartina ir įkvepia aplinkinius būti geresnius. Kai mes dėkojame vienas kitam, tai skatina mus būti jautresius, dosnius, rūpestingus. Taigi dėkingumas ne tik stiprina tarpusavio ryšius, bet ir padeda sukurti šiltą draugišką bendruomenę, kurioje kiekvienas jaučiasi mylimas, gerbiamas ir reikalingas. Argi ne to visi mes ilgimės ir tikimės? Dėkingumas nėra apsimestinis meiliekavimas ar neteisingo elgesio ignoravimas, bet nuoširdus kitų žmonių vertės ir indėlio pripažinimas. Kita vertus, nedėkingi žmonės, kurie viskuo nepatenkinti, nuolat skundžiasi, niurzga ir menkina kitus, ilgainiui atstumia aplinkinius ir patys kenčia dėl tikrų artimų santykių stygiaus. Ima trūkti dėmesio, supratimo, palaikymo. Žmogus jaučiasi vienišas, nereikalingas ar nepageidaujamas. Šie ar panašūs simptomai signalizuoja, kad pats laikas imtis dėkingumo terapijos.

Deja, šiandien dėkingumas nykstanti vertybė. *Šiuolaikinis žmogus piktinasi, protestuoja, kerštauja, bet retai dėkoja. Nors už viską, ką turime, esame kam nors skolingi. (Bruno Ferrero)*. Mums reikia dėkingumo piliulių, kurios padėtų atrasti ar atnaujinti asmeninius santykius su Viešpačiu, ištirpdyti visus rūpesčius ir baimes, grąžinti ramybę, džiaugsmą ir gerus santykius su kitais žmonėmis. Vartokime dėkingumo piliules patys ir duokime jų kitiems. Vartokime jas kasdien ir nepaliaujamai, kol pamatysime teigiamų pokyčių savo ir aplinkinių gyvenime. *Lašas po lašo ir akmenį pratašo. Upė sutrupina uolas ne dėl savo jėgos, bet dėl savo pastovumo, atkaklumo, nesibaigiančio tekėjimo*. Ir nebijokime perdozuoti, jokio šalutinio poveikio dėkingumas tikrai neturi. Mažiau dejuokime, daugiau dėkokime!

Išgyvenus tragediją dėkingumas Dievui atėjo ne iš karto

Dėkingumas – mūsų kasdienybėje neretai girdimas žodis. Tačiau Dievo šviesoje, sakralioje aplinkoje, netgi antgamtinėmis aplinkybėmis dėkingumas sušvinta visiškai kitaip. Tai gali būti sunki liga, gili emocinė ir fizinė trauma, klinikinė mirtis ar kiti artimos mirties potyriai. Išlikę gyvi žmonės dažniausiai dėkoja, kad sugrįžo į gyvenimą, bet tas dėkingumas jau yra visiškai kitoks, giliai išjaustas, suprastas, pažymėtas Dievo rankos prisilietimo. Apie tokį dėkingumą kalbamės su Lietuvos evangelikų reformatų bažnyčios Vilniaus parapijos klebonu Tomu ŠERNU.



Priminsime, jog Tomas Šernas yra vienintelis 1991 m. liepos 31 d. Medininkų tragediją išgyvenęs Lietuvos muitinės pareigūnas. Tą naktį brutalaus Medininkų pasienio posto užpuolimo metu buvo nužudyti septyni Lietuvos pareigūnai. Užpuolimo metu sunkiai sužeistas Tomas Šernas išliko gyvas.

Kada atėjo akimirka padėkoti Dievui už išgelbėtą gyvybę? O gal ne tik už gyvybę? Apskritai, kaip Jums tada atrodė dėkingumas, ką jis Jums reiškė tada ir dabar?

Dėkingumas į mano gyvenimą atėjo gana lėtai, ne iš karto. Nors Biblijoje daug nuorodų apie dėkingumą, jog reikia už viską dėkoti, šis supratimas į širdį atėjo tikrai ne per akimirką. Kodėl?

Lietuvos Respublikos Seimo archyvo ir Andriaus Petrukevičiaus asmeninio archyvo nuotraukos



T. Šernas ir LR Prezidentas Valdas Adamkus Medininkuose.



T. Šernas Vilniaus Antakalnio kapinėse 1992 m.

Todėl, kad visi esame gimtosios nuodėmės pažeisti ir dažniausiai savo gyvenimą suvokiame kaip nesibaigiantį „karą“ su aplinka, mąstome ir nuo pat gimimo elgiame egocentiškai. Tai mes darome tiesiog automatiškai, dėl to stengtis visai nereikia. Tačiau per Dievo žodį bei Šventąją Dvasią mes po truputį suvokiame dėkingumą. O tai iš mūsų reikalauja nuolat peržengti savo igimtą, automatišką egocentiškumą, kad galėtume neapsimesdami, bet iš tikrųjų būti dėkingi. O tam nuolatos reikia žmogaus pastangų atsilipti į Dievo valią, mūsų atgailos, maldos, meilės.

Kaip šiandien suprantate ir vertinate dėkingumą, kokią prasmę jis įgavo Jūsų neeiliniame gyvenime?

Dėkingumas yra būtina tikėjimo dalis. Kai žmonės sako, jog kas nors turi tvirtą tikėjimą, man tai skamba kaip beveik apmirusio dalyko ar tvirto užsispyrimo pavadinimas. Nes gyvas žmogus nuolatos patiria gyvenimo išbandymų, sunkumų bei visokių pagundų. Todėl sunkumų bei pagundų metu tikėjimas ir dėkojimas Dievui darosi ne toks pats paprastas, koks būna ramiau ir malonių gyvenimo tarpsniu. Dėkojimas Dievui tikrai yra nuolatinis procesas, krikščionio gyvo tikėjimo nuolatinės brandos dalykas. Juk iš pradžių mokomės dėkoti už maistą ir gražią dieną. Vėliau galime dėkoti už gyvenimą, už pasaulį, už darbą, nes jau galime suprasti, jog tai yra dovana. Galiausiai pradėdame dėkoti už

patį tikėjimą, kuris taip pat yra Dievo dovana. Turėdami šią tikėjimo dovaną ir už ją dėkodami galime tikėjimu būti prie Jėzaus Kristaus kryžiaus paslapties. Tai mums yra didžiausia įmanoma dovana. Tai svarbu visiems, taip pat ir man mano „neeiliniame gyvenime“.

Ką galėtumėte pasakyti nedėkingiems žmonėms, kurie dar nepažino Dievo artumo?

Žmogus nuo pat jo užmezgimo yra vieniša būtybė, nuolatos kovojanti su visokiais gyvenimo sunkumais ir todėl nuolatos stengiasi ką nors įrodyti – savo šaunumą, stiprumą, gražumą, protingumą. O tai yra nesibaigianti pagunda ir nesibaigiančios lenktynės, kurių, kaip ir Adomas su Ieva, negalime laimėti.

Dėkodami Dievui ir savo artimajam mes jau nesame vieniši, nes užmezgame ryšį. Todėl tik tikėjimas ir dėkingumas Dievui mus palaipsniui, po truputį keičia, daro mažiau vienišus ir egocentiškus.

O kaip būti dėkingiems tiems, kurie nepažino Dievo artumo?

Manau, jog reikia pradėti nuo paprastų žingsnių, reikia mokytis maldoje padėkoti už kasdieninę duoną, už rytą ir vakarą. Reikia skaityti, apmąstyti ir dėkoti už 10 Dievo įsakymų. Tikėjimas, kaip ir dėkingumas, yra gyvas, vystosi, auga arba pasibaigia.

Dėkojame Jums už atsakymus.

Atrakintos durys į naują gyvenimą

Gediminas Kapustavičius

Kristaus prisikėlimas iš kapo reiškia, kad Jis yra gyvas ir nori dalyvauti tikinčių žmonių gyvenime! Todėl leiskime Jėzui gyventi mumyse ir per mus, kad Jo gyvybė įkvėptų mus kilniems darbams, kad Jo jėga nuverstume sunkumų kalnus, ir Jo meilė užgydytų visas nuoskaudas ir giliausias širdies žaizdas. Atverkime plačiai savo širdies ir tikėjimo duris į naują gyvenimą su prisikėlusiu Kristumi.

„Tos pirmosios savaitės dienos vakare, durims, kur buvo susirinkę mokiniai, dėl žydų baimės esant užrakintoms, atėjo Jėzus, atsistojo viduryje ir tarė: „Ramybė jums!“ (Jono 20, 19)

Reikia pripažinti, kad ne visuomet pavyksta duris atverti. Būna dienų, kai mieliau liekame savo šiltoje lovoje ir užsitraukę antklodę ant galvos slepiamės nuo aplinkinio pasaulio. Kartais mums atrodo, kad bus lengviau ir saugiau, jei užsirakinsime savo namų duris ir bandysime išvengti mus supančių problemų, iššūkių ar nepageidaujamų aplinkybių. Tiesą sakant, mes visi esame linkę bėgti ir slėptis nuo gyvenimo tikrovės. Kiekvieną kartą, kai užtrenkiame duris sutiktam žmogui, įvykiui ar idėjai, mes užrakiname ir apribojame patys save. Būtent taip nutiko Jėzaus mokiniams jau pirmąją Kristaus prisikėlimo dieną. Jie savo akimis matė tuščią kapą, girdėjo liudytojų, mačiusių Viešpatį gyvą, žodžius, tačiau tos pačios dienos vakare mokiniai susirenka viename kambarėje ir užsirakina duris (Jono 20, 19). Lygiai po savaitės jie susirenka toje pačioje vietoje ir vėl užrakinama namų duris (Jono 20, 26). Jėzaus kapas atviras ir



tuščias, bet mokinių namai uždaryti ir durys užrakintos. Kambarys tapo jų aklaviete. Jėzus išlaisvintas iš kapo, mokiniai įkalinti kambarėje. Jie atskyrė save nuo prisikėlimo tikrovės. Jų tikėjimo durys buvo užrakintos. Palikę tuščią Jėzaus kapą, jie pasislėpė savo baimės, abejonių ir nevilties kape. Užrakintos durys, tarsi didelis sunkus akmuo, uždarė jiems kelią į naują gyvenimą. Jie užsirakino ir įkalino patys save. Beje, mūsų kalėjimų durys visuomet rakinamos iš vidaus.

Kur mes, Jėzaus mokiniai, gyvename šią dieną? Prisikėlimo laisvėje ir džiaugsmo ar užsirakinę savo vidiniame kambarėlyje? Kambarėlis labai tinkama vieta asmeninei maldai (Mato 6, 6), bet visiškai netinkama nuolatiniam krikščionio gyvenimui ir tarnavimui. Evangelijoje aprašytas kambarys, durys ir spynos apibūdina ne tik konkrečią susirinkimo vietą, bet ir Kristaus mokinių vidinę būseną. Užrakintos mūsų gyvenimo sritys visada labiau pabrėžia tai, kas vyksta mūsų viduje, nei mūsų aplinkoje. *Valtis neskęsta, kai yra vandenyje. Valtis skęsta, kai vanduo joje. Ne taip svarbu, kas vyksta šalia jūsų, svarbiau – kas vyksta jumoje.*

Užrakintos spynos

Ar mūsų gyvenime yra užrakintų durų? Gal nenorime priimti šalia esančio žmogaus, baimindamiesi, kad jis mus apvils, išduos ar įskaudins? Nesiryžtame imtis naujos veiklos ar užduoties, nes manome, jog eilinį kartą nepasiseks? Ar net nepamėginame įgyvendinti savo svajonės, kadangi ji atrodo tokia tolima ir nepasiekiamą? Nedrįstame atverti savo širdies ir pasakyti tiesos į akis, nes bijome, jog mūsų nesupras, ims nemėgti ar dar baisiau – išjuoks? O gal neatsiliepiame į Dievo pašaukimą, kadangi nenorime patirti galimų sunkumų ir pavojų? Daugybė pačių įmantriausių užraktų. Daugelis žmonių užsidaro savyje nuo visų ir visko tarsi vėžliai po savo kiautais. Ir Jėzaus pirmieji mokiniai tūnojo kažkur susigūžę kampelyje, užsirakinę visus langus ir duris. Tačiau Jėzus norėjo juos išlaisvinti, kad jie išeitų į dienos šviesą, įkvėptų gaivaus oro, plačiai atvertų savo širdies bei lūpų duris ir drąsiai liudytų apie Kristaus prisikėlimą visam pasauliui. Prisikėlimo žinia šią dieną ragina ir mus drąsiai atverti tikėjimo duris į naują gyvenimą su Kristumi, išlįsti iš savo slėptuvių ir apversti šį pasaulį aukštyn kojomis. Leisiu



sau šiek tiek pakeisti ir pritaikyti gerai žinomą B. Brazdžionio eilėrašį:

Šaukiu aš Dievo tautą

Šaukiu krikščionį burtis prie krikščionio ir gyvą širdį prie gyvos širdies, kad tamsiame pasaulyje nežuvę pakiltų Viešpačiui gyventi ir žydėt.

Iš sutemų, iš prieblandų išeiikit, uždekit naują ugnį širdyse, vergams palikit vargo naktį klaikią, šaukiu aš, jūsų Viešpaties Dvasia!

Kas laiko užrakintos mūsų gyvenimo durys? Kokios spynos? Mokinų durys buvo užrakintos didžiule baimės spyna. Jie bijojo priešiškausi nusi-teikusių savo tautiečių, bijojo galimo susidoro-jimo, kančios ir mirties. Juozapas iš Arimatėjos buvo slaptas Jėzaus mokinys, nes bijojo žydu (Jono 19, 38). Baimės pančiai ir šiandien kausto daugelį krikščionių. Bijome atverti širdį, bijome kalbėti apie Kristų, bijome likti nesuprasti ar pažeminti. Bijome, bijome ir bijome... Ar ne per

daug ir ne per dažnai mes bijome? Ar nepavargome bijoti? Ar ne laikas atrakinti ir nusimesti baimės spyną? O gal netikėjimo spyna laiko uždaras jūsų duris į naują gyvenimą? Vienas Jėzaus mokinys, vardu Tomas, buvo užrakinęs savo širdį tripūde netikėjimo spyna: „Jeigu aš nepamatysiu Jo rankose vinių dūrio ir neįleisiu piršto į vinių vietą, ir jeigu ranka nepaliesiu Jo šono – netikėsiu“ (Jono 20, 25). Jeigu nepamatsiu, nepaliesiu, neparagausiu – šios spynos ir šiandien daugeliui užrakina tikėjimo duris į pergalingą gyvenimą, nes „be tikėjimo neįmanoma patikti Dievui“ (Hebrajams 11, 6).

Dar yra ir skausmo spyna. Kartais mūsų žaizdos būna tokios gilios ir skausmingos, jog atrodo neverta rizikuoti atrakinti savo širdį. Įskaudintas žmogus dažnai užsidaro savyje ir verda savo nuoskaudų sultyse arba jo skausmas pavirsta kunkuliuojančiu pykčiu. Pykstame ant kitų, ant savęs ir net ant Dievo, nenorime atleisti ir užmiršti – uždarome save pykčio kalėjime. Negailėstinga spyna: „Jeigu jūs neatleisite žmonėms jų nusižengimų, tai ir jūsų Tėvas neatleis jūsų nusižengimų“ (Mato 6, 15).



Kiekvieną kartą, kai užtrenkiame duris sutiktam žmogui, įvykiui ar idėjai, mes užrakiname ir apribojame patys save.

Negaliu nepaminėti dar vienos, labai klastingos – išdidumo spynos, kuri apgauna daugelio tikinčiųjų širdis ir užrakina jiems duris į vaisingą gyvenimą. Išdidumo spyna buvo užrakinusi net visą bažnyčią. Jėzus beldėsi į Laodikėjos bažnyčios duris, bet jie buvo taip susižavėję savimi ir savo darbais, kad nebegirdėjo Jėzaus balso ir paliko Jį stovėti už bažnyčios durų (Apreiškimo 3, 20). Kokia spyna laiko užrakintas mūsų gyvenimo duris? Baimės, netikėjimo, skausmo, pykčio, išdidumo? Deja, ir šiandien daugelio krikščionių širdies duris akytai saugo šios sunkios spynos, neleidamos jiems patirti prisikėlimo laisvės, jėgos ir džiaugsmo.

Atverk duris Viešpačiui

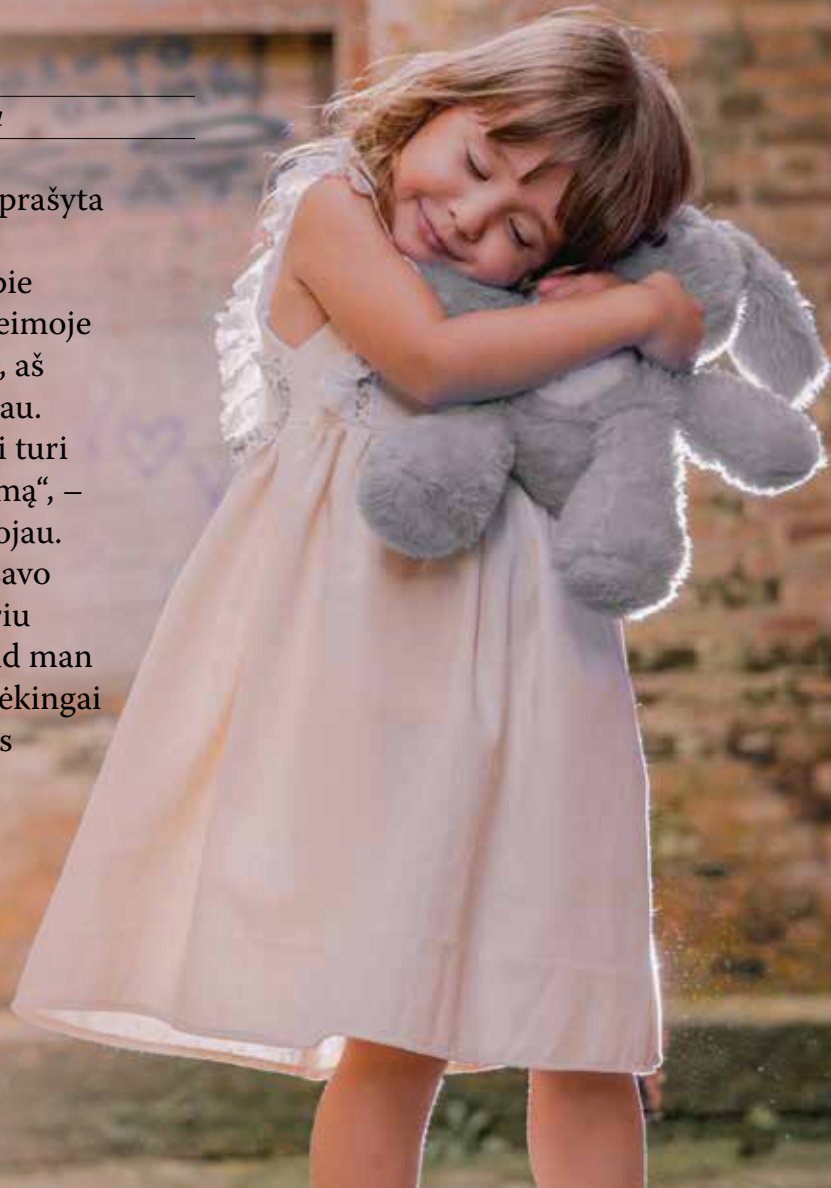
Ačiū Dievui, mūsų Viešpats Jėzus Kristus yra gyvas ir galingas. Jis nori ir gali išlaisvinti Savo pasekėjus. Jo mokiniai buvo susirinkę kambarėje ir užsirakinę duris. Jų viltis, tikėjimas ir džiaugsmas buvo aklinau užrakinti. Ir štai, nepaisydamas visų užraktų, Jėzus ateina pas savo mokinius ir atsistoja viduryje susirinkimo. Mokiniai giliai nustebe. Jėzus ir vėl su

jais. Jėzus kantriai beldžia į užrakintas mūsų gyvenimo duris, tačiau kartais mūsų baimės, skausmas ar abejonės šaukia taip garsiai, kad mes negirdime Viešpaties balso ir neatveriamo Jam durų. Tuomet Jėzus ateina pro užrakintas duris į mūsų gyvenimo kalėjimus ir aklavietes. Joks kapas, durys ar užraktas negali sulaukyti mūsų Viešpaties – Jis visagalis ir mylintis Dievas. Kita vertus, Jis neatrakins durų už mus, tačiau suteiks visa, ko mums reikia, kad galėtume patys atrakinti duris į naują gyvenimą. Mokiniai buvo išsigandę, Jėzus juos nuramina: „Ramybė jums“ (Jono 20, 19). „Aš palieku jums ramybę, duodu jums savo ramybę. Ne kaip pasaulis duoda, Aš jums duodu. Tenebūgstauja jūsų širdys ir teneišsigasta“ (Jono 14, 27). Mokiniai buvo nusivylę, Jėzus juos pradžiugina: „Mokiniai nudžiugo, išvydę Viešpatį“ (Jono 20, 20). Mokiniai abejojo prisikėlimo tikrove, Jėzus juos su meile įtikina: „Nebūk netikintis – būk tikintis (Jono 20, 27). Mokiniai buvo pasimetę ir nežinojo, ką daryti, Jėzus nurodo jiems naujo gyvenimo kryptį ir tikslą: „Kaip mane siuntė Tėvas, taip ir Aš jus siunčiu“ (Jono 20, 21). Mokiniai buvo netekę jėgų, Jėzus jiems įkvepia Savo gyvybės: „Priimkite Šventąją Dvasią“ (Jono 20, 22). Dievo ramybė, džiaugsmas, gyvybė ir jėga yra prisikėlimo dovanos. Jėzus duoda mums šias gėrybes veltui ir kviečia mus eiti drauge su Juo. Tereikia atrakinti savo širdies, namų ar bažnyčios duris ir drąsiai žengti į naują gyvenimą ir šviesų rytojų. Jėzus yra gyvas ir myli mus. Jis beldžiasi ir net ateina į užrakintas mūsų gyvenimo teritorijas. Jėzus nori mus išlaisvinti iš nuodėmės kalėjimo ir mirties kapo. Jis nori suteikti mūsų sieloms ramybę, įkvėpti mums Savo gyvybės ir jėgos. Ar atrakinsime savo širdies duris ir žengsime į naują gyvenimą drauge su prisikėlusiu Jėzumi? Ar leisime Jam gyventi, veikti ir mylėti per mus? Jėzus kviečia ir ragina mus. Jis siūlo Savo pagalbos ranką, tačiau neatrakins mūsų gyvenimo durų. Raktas mūsų rankose – tai mūsų tikėjimas ir pasirinkimas: liksime užsidarę savo baimės, netikėjimo, pykčio, skausmo ir išdidumo kape ar kelsimės ir eisime su Jėzumi nauju ir palaimintu prisikėlimo keliu?

Išpakuokite dėkingumo dovaną

Sandra Doan

Kai buvau paprašyta pasidalinti išvalgomis apie dėkingumą šeimoje ir santuokoje, aš net nusijuokiau. „Dievas tikrai turi humoro jausmą“, – iškart pagalvojau. Pažvelgusi į savo gyvenimą turiu pripažinti, kad man lengva būti dėkingai visur, išskyrus šeimoje.



Labiausiai nedėkinga karta

Ėmusi svarstyti, kodėl sunku būti dėkingam šeimoje, pirmiausiai atkreipiau dėmesį į tai, kad gyvename visuomenėje, kuri yra perdėm susitelkusi į save. Vyraujanti humanistinė pasaulėžiūra išaukština žmogų ir jo galimybes, tuo pačiu atmesdama krikščionybės idealus, tokius kaip nusižeminimas, pasiaukojimas dėl kitų. Psichologai pataria pirmiausia išmokti mylėti save, nes, anot jų, tik taip galėsime mylėti kitus. Asmeninės gerovės, asmeninio tobulėjimo siekimas dabar yra „ant bangos“: įvairios kompanijos, guru, mokytojai siūlosi palydėti mus savęs pažinimo ir tobulinimo kelionėje. Socialiniai tinklai mirga nuo tobulų žmonių ir jų tobulų gyvenimų demonstravimo. Apsilankę kavinėje ar kokiame nors renginyje pastebime labai įdomų reiškinį – užuot džiaugęsi gražia akimirka, kito asmens draugija, žmonės skuba pasidaryti asmenukę, patiekalo nuotrauką, kad galėtų jomis pasidalinti socialiniuose tinkluose, arba yra tiesiog pasinėrę į savo telefonus, ten žvalgydamiesi į kitų žmonių gyvenimus.

Lygindami save su kitais, pradedame jaustis esą verti tobulo gyvenimo ir tobulų žmonių šalia savęs. Šie jausmai gimdo mintį, kad šalia esantys žmonės ir net pats gyvenimas mums yra ką nors skolingas. Tokie su tikrove prasilenkiantys lūkesčiai ir svajonės pavagia iš mūsų dėkingumo jausmą, o kartu ir gyvenimo džiaugsmą. Kai realybėje nepatiriame pasakiško gyvenimo, nusiviliame ir nedėkojame už savo „netobulą“ gyvenimą. Užuot dėkoję už tai, ką turime, buvę patenkinti savo būkle, kaip moko Raštas, mes pradedame skųstis savo gyvenimu ir mus supančiais žmonėmis. Mes pradedame matyti tik tai, ko, anot mūsų, mums trūksta. Mes nebematome palaiminimų, kuriuos duoda Dievas. Susiduriame su paradoksalia situacija: nors gyvename labiausiai finansiškai klestinčiame istorijos laikotarpyje, turbūt esame labiausiai nedėkinga karta – nuolat dėl ko nors murmame, skundžiamės, nesugebame mėgautis ir džiaugtis gyvenimu, kurį mums davė Dievas.

Tarno privilegija

Gyvendami tokioje į save susikoncentravusių žmonių kultūroje esame gundomi galvoti tik



Su tikrove
prasilenkiantys
lūkesčiai ir svajonės
pavagia iš mūsų
dėkingumo jausmą,
o kartu ir gyvenimo
džiaugsmą.

apie save ir rinktis tai, kas naudinga tik mums. Tokioje aplinkoje sunku būti dėkingam, o šeimoje tai padaryti dar sunkiau. Kodėl? O todėl, kad šeimą sudaro ne vienas asmuo, o asmenų grupė. Žmonių grupė gali sugyventi tik tada, kai paisoma ne individualių troškimų ar tikslų, o bendrų tikslų ir bendros gerovės. Šeima darni yra tada, kai jos nariai žiūri ne savo naudos, o kitų. Šeima yra ta vieta, kurioje turime mirti sau ir pradėti gyventi dėl kitų. Šeima yra ta vieta, kur turime būti tarnais, trokštančiais patarnauti kitiems, o ne karaliais, reikalaujančiais, kad mums tarnautų kiti. Šeima yra ta vieta, kur turime nukryžiuoti save, savo troškimus, lūkesčius tam, kad patenkintume kitų šeimos narių poreikius. Šeima yra ta vieta, kur turime pasiimti savo kryžių ir sekti Jėzumi, Jo pavyzdžiu. Juk Jis atėjo tarnauti, o ne tam, kad Jam tarnautų. Priešingu atveju nuolat tikėsime, kad kiti šeimos nariai patenkintų mūsų norus ir lūkesčius, o tam neįvykus, skūsimės ir būsime nedėkingi. Tokioje šeimoje nepatirsime džiaugsmo nei mes, nei kiti.

Ar Jėzus kviečia mus eiti lengviausiu keliu? Tikrai ne! Būti tarnu ir dar būti dėkingam už tai tikrai nėra lengva. Šeimoje tarnauti yra sunku, nes daugelio mūsų patarnavimų niekas nepastebi, už juos nepadėkoja, nepagiria, o kartais net burba dėl jų, pavyzdžiui, visoms mamoms gir-

dėtas „kodėl ir vėl išvirei sriubą“, nors virdama tą sriubą prastovėjai dvi valandas. Daugelis patarnavimų atrodo beprasmingai, nes akimirksniu juos vėl reikia daryti, pvz., plauti indus, tvarkyti kambarius, priminti elgesio taisykles ir pan.

Mūsų pasiaukojimo šeimoje rezultatų galime nematyti kelerius ar net keliolika metų. Dabartinė kultūra neskatina atsiduoti šeimai, paaukoti savo svajones ir planus dėl šeimos gerovės, neišaukština pasiaukojančių ir nusižeminusių žmonių. Apie juos nerašo žurnalai, nekuriamos dainos ar realybės šou. Šiandien niekas nedalina medalių labiausiai pasiaukojančios mamos ar tėčio konkurse. Todėl kyla pagundymas nusivilti, viską mesti arba tiesiog nuolat skūstis savo padėtimi šeimoje. Dėkingumo skalė tuomet krenta iki nulio. Nesinori dėkoti už sutuoktinį, kuris nepatenkina lūkesčių, už vaikus, kurie yra nedėkingi už mūsų atsidavimą jiems. Tada pradame gailėtis savęs. Nepasitenkinimas savo padėtimi ir susitelkimas į save yra dėkingumo priešas.

Mūsų triūsas ne veltui Viešpatyje

Taigi motyvacijos būti dėkingiems nerandame nei savyje, nei kituose šeimos nariuose, nei aplinkybėse. Tad kur jos semtis? Dievas kviečia mus nukreipti savo žvilgsnius nuo savęs, ir susikoncentruoti į kitus. Dievo kelias nelengvas, bet visada teisingas, atnešantis džiaugsmą mums ir aplink mus esantiems žmonėms. Biblijoje nerandame paskatinimo mylėti save. Priešingai, esame kviečiami mylėti savo artimą, kaip save patį. Biblija suponuoja mintį, kad mes iš prigimties puikiai mokame mylėti save. Mums to mokytis nereikia. Mums reikia mokytis mylėti kitus. Dievas mus kviečia tarnauti Jam ne dėl to, kad būtume žmonių matomi ar pagirti. Kai tarnaujame Dievui, tampa visiškai nesvarbu, ar kas nors pastebi mūsų pastangas, pasiaukojimą. Kai tarnaujame Dievui suprantame, kad Jis pastebi kiekvieną gerą darbą, kiekvieną pasiaukojimą. Dievas vertina mūsų patarnavimą šeimos nariams, Jis džiaugiasi ir didžiuojasi mumis. Jis už tai apdovanos. Dievo akyse neliks nepastebėtas nė vienas geras darbas, kurį padarėme



Nepasitenkinimas savo padėtimi ir susitelkimas į save yra dėkingumo priešas.

dėl kitų. *Noriai tarnaukite kaip Viešpačiui, o ne žmonėms, žinodami, jog kiekvienas, tiek vergas, tiek laisvas, jei daro ką gera, gaus atlyginimą iš Viešpaties (Efeziečiams 6, 7–8). Todėl, mano mylimieji broliai, būkite tvirti, nepajudinami, visada gausūs Viešpaties darbais, žinodami, kad jūsų triūsas ne veltui Viešpatyje (1 Korintiečiams 15, 58).*

Turėdami tokį supratimą, mes galime būti patenkinti savo padėtimi, kad ir kokia ji bebūtų, dėkoti už viską, patirti pilnatvę ir žinoti, kad mūsų darbai yra prasmingi bei duos gerų rezultatų. Galime kepti blynus, tvarkyti kambarius, prižiūrėti vaikus žinodami, jog mūsų triūsas ne veltui Viešpatyje. Tarnaujame su tokia perspektyva, žinome, jog savo metu pjausime derlių (Galatams 6, 9). Tai suteikia prasmę mūsų gyvenimui, suteikia motyvacijos patarnauti kitiems.

Sąmoningas apsisprendimas dėkoti

Už viską dėkokite, nes tokia Dievo valia jums Kristuje Jėzuje (1 Tesalonikiečiams 5, 18). Tai ne pasiūlymas, o įsakymas. Dėkingumas neturėtų priklausyti nuo mūsų emocijų, padėties, kitų žmonių elgesio. Tikrai ne visada jausimės dėkingi ar norėsime dėkoti. Mes turime sąmoningai apsispręsti dėkoti už viską. Nuspręskime dėkoti kasdien, net už paprasčiausius dalykus, kuriuos priimame kaip savaime suprantamus. Kada paskutinį kartą dėkojome už dulkių siurblių, skalbimo mašiną ar indaplovę, kurie kaip tarnai atlieka už mus darbus? Matydami krūvą nešvarių



indų dėkokime, kad Dievas mums davė gausiai maisto, kad šeima yra pavalgysiu. Matydami kalną purvinių skalbinių galime dėkoti Dievui, kad Jis vykdo savo pažadą aprūpindamas mus drabužiais. Matydami sujauktus namus po vaikų gimtadienio arba po anūkų apsilankymo, būkime dėkingi, kad nesame vieniši, kad kas nors mus aplanko ir džiaugiasi mūsų draugija. Kai sutuoktinis ar vaikai neišpėję pasikviečia namo visą „futbolo komandą“, būkime dėkingi už galimybę parodyti Dievo meilę kitiems. Kai pradeda erzinti nuolat visko klausinėjantys vaikai, dėkokime Dievui už tai, kad jie nori mokytis iš mūsų, kad jiems svarbi mūsų nuomonė, kad esame jiems autoritetas. Kai ausys linksta nuo vaikų triukšmo, dėkokime, kad mūsų namuose netvyro vienatvės tylą. Matydami besikivirčiančius vaikus, dėkokime, kad buvome šalia, pamatėme problemą ir dabar turime galimybę padėti vaikams ją teisingai išspręsti. Kada paskutinį kartą dėkojome už savo sutuoktinį, kad vis dar esate kartu? Mano vyras dažnai padė-

koja už tai, kad sutikau už jo tekėti. Rodos, tai elementarus dalykas, įvykęs prieš daug metų, bet tai pamalonina mano širdį, ir parodo, kad esu jam brangi. Ar dėkoji, kad sutuoktinis tave priima tokį, koks esi – juk jis mato visus tavo trūkumus ir privalumus, bet kasdien pasirenka grįžti pas tave.

Būkime dėkingi Dievui už savo šeimą ir nepamirškime išreikšti savo dėkingumo šeimos nariams. Neišreikštas dėkingumas yra tarsi neišpakuota dovana. Išreikškime dėkingumą žodžiais ir darbais. Padėkokime sutuoktiniui net už menkiausius patarnavimus, pagirkime jį draugų ar giminių rate. Padėkokime jo tėvams. Dėkokime vaikams už menkiausią pagalbą ar pastangas. Nuolat priminkite, kad juos mylite ir džiaugiatės galėdamas būti jų mama ar tėčiu.

Paimkime dėkingumo dovaną, išpakuokime ją ir dalinkimės su kitais. Ne imdami, o duodami atrandame tyrą gyvenimo džiaugsmą ir jį teikiame aplink mus esantiems žmonėms.

Dėkingumas

kaip ugdoma dorybė

Irmantas Jakubonis

Ekumeninės sielovados
bendruomenė „Kelionė“

Dėkingumas arba dėkingumo jausmas kyla tada, kai patiriame kito asmens gerumą, kai vertiname gautus materialius ir nematerialius dalykus^{*}, t. y. tai atsakas į ką nors gera, padarytą mūsų atžvilgiu.

Kiekvienas geras davinys ir tobula dovana ateina iš aukštybių, nužengia nuo šviesybių Tėvo. (Jokūbo 1, 17)

Dr. Robertas Emmonsas dėkingumą apibūdina¹ dviem aspektais. Visų pirma pripažįstame, kad mūsų gyvenime yra ar įvyko kas nors gera. Tai nereiškia, kad gyvenimas tobulas; ar kad turime ignoruoti rūpesčius, problemas ar skausmą. Tačiau žvelgiant į gyvenimą kaip į visumą, dėkingumas skatina mus įvardyti bent tam tikrą gėrio kiekį. Kitas aspektas – išsiaiškinti, iš kur tas gerumas kyla. Pripažinkime, kad mūsų patiriamo gėrio šaltiniai yra už mūsų ribų. Jis kilo ne iš ko nors, ką būtinai padarėme patys ir kuo galėtume didžiuotis. Be abejo, galime vertinti savo teigiamus bruožus, bet manau, kad tikrasis dėkingumas apima nuolankią priklausomybę nuo kitų: Dievas ir kiti žmonės suteikė mums daugybę didelių ir mažų dovanų ar neužtarnautų malonių, juk *Kiekvienas geras davinys ir tobula dovana ateina iš aukštybių, nužengia nuo šviesybių Tėvo (Jokūbo 1, 17)*.

¹ Žr. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good

* Žr. <https://en.wikipedia.org/wiki/Gratitude>



Visokiomis aplinkybėmis dėkokite, nes to Dievas nori iš jūsų Kristuje Jėzuje. (1 Tesaloniciečiams 5, 18)

Martynas Liuteris dėkingumą vadino *pagrindine krikščioniška nuostata*, o Karlas Bartas, vienas iškiliausių XX a. evangelikų reformatų teologų, teigė, jog krikščioniškas gyvenimas iš Dievo malonės negali būti atsietas nuo dėkingumo kaip dangus ir žemė. Panašiai kaip balsas sukelia aidą ar kaip po žaibo pasigirsta griaustinis, malonės pasekmė yra dėkingumas: *Malonė ir dėkingumas priklauso vienas kitam kaip dangus ir žemė. Malonė sukelia dėkingumą kaip balsas – aidą*². Džonatanas Edvardas tei-

² Karl Barth (1886–1968) in *Church Dogmatics: The Doctrine of Reconciliation* (London: T&T Clark, 2004) 41–42: “Grace and gratitude belong together like heaven and earth. Grace evokes gratitude like the voice an echo. Gratitude follows grace like thunder lightning”



Dėkojimas nėra vien sentimentalus jausmas, lyg tarp kitko, netyčia prisiminus.

gė, jog dėkingumo jausmas yra vienas tiksliausių būdų aptikti Dievo buvimą žmogaus gyvenime.³

Dėkojimas nėra vien sentimentalus jausmas, lyg tarp kitko, netyčia prisiminus. Tai ir ugdoma dorybė, tikėjimo bruožas ar charak-

³ Žr. <https://en.wikipedia.org/wiki/Gratitude>



Kuo daugiau dalykų suvoksime ir priimsime ne kaip duotybę (man kas nors priklauso), o kaip dovaną – tuo labiau apdovanotas mums atrodys mūsų gyvenimas.

teristika, formuojanti ne tik jausmus ir mintis, bet ir elgesį.

Paulius laiškuose (plg. Efeziečiams 5, 20, Kolosiečiams 3, 15–17; 1 Tesalonikiečiams 5,18) nuolat dėkoja pats ir ragina mus daryti tą patį visada ir už viską (Efeziečiams 5, 20), visokiomis aplinkybėmis. Kodėl? Nes to Dievas nori, nes tokia Dievo valia (K. Burbulio vert.)! Kituose laiškuose taip pat aptinkame jo raginimų. Pavyzdžiui, Laiške kolosiečiams skaitome, kad visokeriopai sustiprinti, pilni išvermės ir kantrybės, su džiaugsmu dėkotume Tėvui. Kodėl? Nes Jis padarė mus tinkamus paveldėti šventųjų dalį šviesoje, nes Jis išgelbėjo mus iš tamsybių valdžios ir šalia didžiųjų Malonės dovanų – atpirkimo ir nuodėmių atleidimo – dar ir perkėlė į savo mylimojo Sūnaus karalystę (plg. Kolosiečiams 1, 11–13)

Murmėjimas, pastovi nepasitenkinimo būseną, neturi būti mūsų paveldas. Nepraraskime vilties ir pasitikėjimo Dievu visokiomis aplinkybėmis, kaip tai nutiko Izraelio tautai Išėjimo istorijoje – jie nuolat murmėjo prieš Dievą ir Mozę. Dvasios pripildytas tikintysis kupinas ne skundų, bet dėkingumo.

Nors Paulius kviečia visada už viską dėkoti, neturime šių žodžių suprasti pažodžiui. Negali-

me dėkoti Dievui absoliučiai už viską, ypač kai kalbame apie akivaizdų blogį – absurdiška dėkoti už sutuoktinio neištikimybę, tragišką netektį ar karą. Be abejo, mes mokomės nemurmėti, nesiginčyti su Dievu kančios ir išbandymų metu, o verčiau patikėti save ir savo situaciją Gailestingajam ir dėkoti Jam pasitikėdami, kad Jis net ir blogį pajėgus transformuoti į ką nors vertinga, gera (plg., Romiečiams 8, 28). Dievas bjaurisi blogiu, ir mes negalime Jo šlovinti ir dėkoti už tai, ko Jis pats nekenčia. Negalime būti abejingi savo ar kitų skausmui ir susitaikyti ar pateisinti blogio (kaipgi veiksime su verkiančiais ar nekėsime blogio ir pasipriešinsime jam?).

H. Lahayne, nagrinėdamas reformacijos mintį, straipsnyje „Tikėjimu, dėkingumu ir meile“⁴ daro išvadą: „sunku pervertinti dėkingumą kaip mūsų krikščioniško gyvenimo pagrindinę motyvaciją. Tai mus apsaugo nuo įstatymiškumo (pvz., noro einant Kristaus pėdomis atpirkti savo kaltę) ir uždeda visai krikščioniškajai moralei pozityvią žymę.“

Šią išvadą glaustai ir tiksliai apibendrina Heidelbergo katekizmo antrojo klausimo *Ką reikia žinoti, kad galėtumei su šia paguoda palaimingai gyventi ir mirti?* atsakymas – įsiamoninti tris paprastus dalykus: žinoti, kokia yra mano nuodėmė ir vargas, žinoti, kaip galiu būti iš to išgelbėtas ir žinoti, kaip turiu būti Dievui dėkingas už tokį išgelbėjimą.

Koks mūsų dėkingumo pagrindas, kuo pasitikėsime? Dievo maloningumu ar savo atliktais darbais? Šie pasirinkimai skiriasi iš esmės. Paulius Laiške romiečiams atskleidžia: *Tam, kuris dirba, atlyginimas nelaikomas malone, bet skola (LDB vert. prievole) (Romiečiams 4, 4–5)*, o vėliau papildo: *jei malone, tai ne dėl darbų, nes tada malonė nebūtų malonė. Bet jeigu darbais, tai jau nebus malonė; kitaip darbas nebūtų darbas (Romiečiams 11, 6)*. Jei remsimės įstatymo darbais, aptiksime, kad įsakymas, skirtas gyvenimui, nuves mus į mirtį (Romiečiams 7, 10). Taigi galime pasirinkti vieną iš dviejų: malonę (be darbų) arba atlyginimą (be malonės). Mūsų darbas šaukiasi atlyginimo (skolingas Dievas), o malonė (Dievo darbas mumyse) – mūsų dėkingumo.

⁴ <https://ref.lt/doktrina/678-tikejimu-dekingumu-ir-meile>



Taigi mūsų – išgelbėtų nusidėjėlių – dėkingumo pagrindas yra atsakas į Dievo veiksmą – gailestingumą, Jo malonę mums. Galime *nesipūsdami prieš kitus* kartu su Pauliumi tarti: *Ir ką gi turiu, ko nebūčiau gavęs?* (plg. 1 Korintiečiams 4, 6–7).

Nebėra meilėje baimės, bet tobula meilė išveja baimę. (1 Jono 4, 18)

Kuo daugiau dalykų suvoksime ir priimsime ne kaip duotybę (man kas nors priklauso), o kaip dovaną – tuo labiau apdovanotas mums atrodys mūsų gyvenimas. Liuteris Mažajame katekizme komentuodamas teiginį *Tikiu Dievą Tėvą visagalį, dangaus ir žemės Kūrėją*, sako: „Tikiu, kad Dievas yra mane sukūręs kartu su visais kūriniais, davęs man kūną ir sielą, akis, ausis ir visus sąnarius, išmintį ir visus pojūčius ir ligi šiol mane išlaiko. Be to, drabužius ir apavą, valgį ir gėrimą, namus ir ūkį, žmoną ir vaikus, dirvą, gyvulius ir visokį turtą – visa, kas reikalinga kūnui ir gyvybei. Jis dosniai kasdien mane aprūpina, apgina nuo visokių pavojų, sergsti nuo viso pikto ir globoja. Ir tai Jis daro iš tikro tėviško gerumo ir gailestingumo, be jokio mano paties nuopelno ar vertės.“⁵

Klausime kaip Liuteris: Kaip man rasti gailestingąjį Dievą? Jei Dievas mums yra baudžiantis teisėjas, baudėjas, šaltas ir tolimas, kuriam

nerūpiu aš ir mano gyvenimas, būsime susigūžę, įsitempę jausimės atmesti. Bijodami ar vengdami konflikto su tokiu Dievu, iš pareigos ar baimės stengsimės daryti tuos darbus, kuriuos manome Jis nori, kad atliktume. Gali įsivyrauti *privalau* diktatūra. Pavyzdžiui *privalau melstis, aukoti, skaityti Raštą, daryti kitus gerus darbus*. Tokiame santykiyje greičiausia suvoksime save kaip įrankį ar robotą, kuris privalo vykdyti reikalavimus bei sukaupti gerų darbų, kad išsigelbėtų ar prisigerintų prie piktojo dievo, kad nebūtų nubaustas. Asmeninio santykio su Dievu plotmėje saugiau netrukdyti tokio dievo be didelio reikalo. Ar tai gali būti *gyvenimas apščiai*, ar tai gali pažadinti mumyse padėką?

„Kas tu esi, mano Dieve? <..> Kas tu man esi?“ – klausia Augustinas „Išpažinimuose“. Bendrystė ir santykis su įsikūnijusiu Žodžiu – Asmeniu, turi galią perkeisti mūsų vidų (širdį) ir suteikia mums galimybę gyventi dėkojant. Kuo labiau pažinsime Dievą, kurį apreiškia Evangelija kaip gerąjį ir gailestingąjį Tėvą, tuo daugiau jausime dėkingumo. Jei tikrai pažinome Jį kaip tą, kuris priima mus tokius, kokie esame, kad Jis supranta ir atjaučia mūsų silpnybes, tuomet *visiškai pasitikėdami* noriai artinsimės prie Jo *kad patirtume gailestingumą ir rastume malonę gauti pagalbą deramu laiku*. (plg. Hebrajams 4, 15–16). Tokiu Dievu verta pasitikėti, verta tarnauti, verta dėkoti.

⁵ <https://www.lksb.lt/lt/straipsnis/katekizmu-ismintis>

Po gaisro išbandymo – dėkingumo malda



*Gintarė Astrauskaitė-
Marčiukaitienė*

Esame Marčiukaičių šeima, aš – Gintarė, vyras – Marius, auginame keturis vaikučius. Gyvename Prienų rajone įsikūrusiame labai gražiame Balbieriškio miestelyje. 2020 metų lapkričio 13 dieną mūsų šeimą užklupo nelaimė – iki pamatų sudegė mūsų namas. Tačiau esame labai dėkingi Dievui, kad visi likome gyvi, sveiki ir apsirengę, nes po gaisro neliko visiškai nieko.

46 psalmės 1–4 eilutėse sakoma: *Dievas – mūsų prieglauda ir stiprybė, visada artima pagalba varguose. Todėl nebijome, nors žemė sverdėtų, nors kalnai griūtų į jūrų gelmę, net jei jų vandenys šeltų ir putotų, kalnai drebėtų nuo jų šėlsmo.* Ir mes nebijojom, tikrai kliovėmės vien Viešpačiu, kuris per žmones siuntė visokeriopą pagalbą – maistu, drabužiais, įvairiais daiktais, pinigais bei svarbiausia tikinčių brolių ir sesių padėsimais, palaikymu bei maldomis. Pirmiausia sulaukėme iš giminaičių pagalbos, po to atrodė, kad visas pasaulis susivienijo mums padėti. Su Viešpaties ir žmonių pagalba po vienerių metų namas buvo atstatytas ir mes galėjome jame dar visiškai neįrengtame gyventi, džiaugtis ir kiekvieną dieną dėkoti Dievui už Jo gerumą, gailėstingumą ir malonę.

Per šį išbandymą Dievas labai sustiprino mūsų šeimą ir davė dar didesnę ir gilesnę suvokimą, kad nereikia prisirišti prie žūstančių šio pasaulio turtų. Supratome, kad nereikia prisi-

rišti prie namų, daiktų ar drabužių, nes vieną dieną, anksčiau ar vėliau vis tiek viską turėsime palikti, kad nebūtume vien į tai susikoncentravę. Juk yra tikrasis tikslas – santykis su Dievu kiekvieną dieną ir Jo numatytas tikrasis planas mūsų gyvenimams, kam ir turime skirti visas savo pastangas ir laiką.

Ugnis yra būtina ir apvalanti priemonė tiek Šventajame Rašte, tiek gyvenime. Ji byloja apie Dievo šventumą ir Jo apvalančią jėgą. Nuširdžiai tikiu, kad Dievas apvalė mus ugnimi tam, kad galėtume dar švaresnėmis širdimis ir akimis pažvelgti į Jį ir toliau vykdyti numatytus Jo darbus šioje žemėje. Patirti namų gaisrą yra menkas malonumas, bet palyginti tai su Jėzaus auka ant kryžiaus dėl mūsų, žmonių, tai yra niekis. Esame labai dėkingi už šiuos išbandymus ir išmėginimus, per kuriuos Dievas mus augina, stiprina ir duoda jėgų tarnauti Jam.

Kaip aš pažinau Dievą

Nuo vaikystės močiutės ir mamos dėka žinojau, kad kažkur aukštai danguje yra Dievas. Kai man buvo 30 metų supratau, kad turi būti koks nors santykis, artimas bendravimas su Dievu, nes aš Jo visai nepažįstu. Kiekvieną sekmadienį eidavau į bažnyčią, o mano viduje gilėjo tuštuma ir daugėjo klausimų, kas tas Dievas ir kodėl aš neturiu jokio santykio ir ryšio su Juo? Pradėjau

paprastais žodžiais prašyti, melstis, kad Dievas man parodytų save, kad galėčiau su Juo bendrauti ir žinočiau, kaip į Jį kreiptis. Neilgai trukus Dievas atsakė į mano maldą ir tai buvo pirmas kartas mano gyvenime, kai aš supratau, kad Jis bendrauja su manimi, Jis gyvas, kaip aš ir jaučiau! Atsakymas į maldą buvo toks: man būnant bažnyčioje ir žiūrint į paveikslą, jo apačioje buvo parašyta – DIEVO VARDAS JĖZUS. Tą akimirką lyg peilis pervėrė širdį, kai suvokiau, kad Jėzus yra mano Gelbėtojas. Jis buvo prikaltas prie kryžiaus tam, kad, kad atpirktų mano kaltes ir nuodėmes ir kad aš turėčiau amžinąjį gyvenimą bei santykį su Dievu. Vėliau sekė mano atgaila ir nuodėmių išpažinimas. Jaučiausi tokia kalta, nusidėjusi ir nešvari prieš Dievą, suvokiau, kad niekas kitas manęs neapvalys kaip mano sudužimas prieš Viešpatį, nuodėmių ir kalčių išpažinimas ir prašymas Jo atleidimo. Tada pirmą kartą gyvenime supratau tikrosios išpažinties esmę ir ką reiškia kai Dievas tau atleidžia...

Mielas skaitytojau, linkiu, kad šis mūsų šeimos liudijimas būtų tau įkvėpimas ir paskatinimas užmegzti santykius su Dievu, kad iš tikrųjų sužinotum, kam esi pašauktas šiam gyvenimui pagal Jo valią, kad bent akies krašteliu galėtum pamatyti ir suvokti, kokie lobiai tavęs laukia išleisus Jį į savo gyvenimą. Nepatikėsi, bet Jis tau yra paruošęs ateitį su Viltimi, Meile ir Ramybe!

Ar esate dėkingas žmogus?

Elizaveta Evdokimova

Ar esate dėkingi aplink jus namuose esantiems žmonėms – vyrui ar žmonai, vaikams, tėvams? Ar esate dėkingi savo bendradarbiams ir viršininkui darbe? Ar esate dėkingi savo pastoriumi ir dvasiniams vadovams bažnyčioje? Ar esate dėkingi nepažįstamiems žmonėms, kurie padeda jums namuose arba nelaimės atveju? Ar esate dėkingas žmogus?



Manau, kad iš esmės daugelis esame dėkingi žmonės. Bet kuriuo atveju suprantame, kad būti dėkingiems yra svarbu, naudinga, o kartais ir pelninga. O ar esame dėkingi Kūrėjui? Kaip dažnai apmąstote savo dėkingumą Jėzui Kristui, Šventajai Dvasiai?

Leiskite pasidalyti savo dėkingumo ir jo pasireiškimo Dievui patirtimi. Vienu mano gyvenimo momentu įvyko reikšmingas įvykis – išgirdau Evangeliją ir priėmiau Jėzų Kristų. Nuoširdžiai prisipažįstu, jog tai padariau iš savanaudiškumo. Pirmiausia galvojau apie savo vaikus, norėjau, kad jie būtų išgelbėti. Antra, norėjau susitvarkyti savo sudėtingą finansinę padėtį. Daug meldėmės už mano vaikų atgailą ir, ačiū Dievui, jie iš tiesų netrukus priėmė Kristų, nors mano motyvai buvo savanaudiški. Tačiau

mano finansinė padėtis nepasikeitė. Nuolatinis nerimas dėl rytdienos, nežinomybė ir susirūpinimas... Visa tai mane išsekino emociškai ir psichologiškai, širdyje nebuvo ramybės. Kad pasikeistų situacija dėl nepriteklių, atsakymų nuolat ieškojau „protingose“ knygose ir Dievo žodyje. Atrodo, viską dariau teisingai – aukodavau dešimtinę, padėdavau kitiems, meldavau si... Bėgo metai, tačiau niekas nesikeitė.

Kas yra dėkingumas ir kodėl jis mums svarbus? Štai keletas dėkingumo apibrėžimų:

– *Dėkingumas yra vienintelis būdas būti laimingu žmogumi čia ir dabar.*

– *Dėkingumas yra gražus mūsų pasitenkinimo esminiais dalykais rezultatas. Tačiau kai pradedame lyginti tai, ką turime, su tuo, ką turi kiti žmonės, pradedame prarasti pasitenkinimą ir pagrindiniu mūsų minčių centru tampa lūkesčiai. Kuo labiau didėja mūsų lūkesčiai, tuo mažiau vietos lieka dėkingumui.*

Klausiate, kaip tai susiję su finansais? Atsakykite į dar kelis klausimus: Kaip padėkoti mylimam žmogui už jo buvimą mano gyvenime? Kaip būti dėkingam savo vaikui už tai, kad jis priima, paklūsta ir vykdo mano nurodymus? Kaip išreikšti dėkingumą savo viršininkui už premiją ir atlyginimo padidinimą? Ar tikimės dėkingumo iš kitų už jiems parodytą

dėmesį, rūpestį, pagalbą, meilę, pasiaukojimą, laiką, pinigus ir t. t.? Natūralu, kad tikimės, ir kartais galime „išmatuoti“ savo „investiciją“ bei dėkingumo ar nedėkingumo laipsnį.

O ar esame dėkingi Dievui? Ar Dievui reikia mano dėkingumo, turint omenyje, kad viskas šiame pasaulyje yra Jo? Net mano pinigus man patikėjo Dievas, todėl turiu juos uždirbti ir valdyti pagal Jo principus.

Mūsų dėkingumas Dievui yra labai svarbus. Tai matome visame Šventajame Rašte:

Visada ir už viską dėkodami Dievui Tėvui mūsų Viešpaties Jėzaus Kristaus vardu. (Efeziečiams 5, 20).

Nuolat melskitės budėdami ir dėkodami. (Kolosiečiams 4, 2)

Kiekvienas Dievo kūrinys yra geras, ir niekas neatmestina, jei priimama su padėka, nes tai pašventinama Dievo žodžiu ir malda. (1 Timotejui 4, 4–5)

Kristaus žodis tegul tarpsta jumyse. Mokykite ir išpėkite vieni kitus visokeriopa išmintimi, su dėkinga širdimi giedokite Viešpačiui psalmes, himnus ir dvasines giesmes. Ir visa, ką bedarytumėte žodžiu ar darbu, visa darykite Viešpaties Jėzaus vardu, per Jį dėkodami Dievui Tėvui. (Kolosiečiams 3, 16–17)

Taigi, kaip esate priėmę Viešpatį Jėzų Kristų, taip ir gyvenkite Jame, išisakniję bei statydindami



Pasitikėti Dievu dėl rytojaus su dėkingumu už šiandieną.

miesi Jame ir įsitvirtinę tikėjime, kaip esate išmokyti, kupini dėkingumo. (Kolosiečiams 2, 6–7)

Turėjau išmokti būti dėkinga Dievui.

Ne techniškai, bet nuoširdžiai, giliai širdyje už viską, ką turiu, ir pasitikėti Viešpačiu tada, kai ko nors neturiu. Pasitikėti Dievu dėl rytojaus su dėkingumu už šiandieną. Pirmiausia Viešpats man parodė, kad Jis yra tvarkos Dievas. Žmogaus atmintis trumpa. Per savaitę pamirštame, koks geras Viešpats mums buvo savaitės pradžioje ar praėjusį mėnesį, o juo labiau neatsimename, kas nutiko prieš metus. Taigi pradėjau rašyti Dievo palaiminimų dienoraštį ir jame laiku fiksuoti visą Dievo dalyvavimą mano gyvenime ir mano dėkingumą Jam per maldą, dešimtinės aukojimą, tarnavimą kitiems Jėzaus Kristaus garbei. Be to, išmokau planuoti savo veiksmus ir skaičiuoti savo finansus – tiek Dievo man skirtus, tiek išleistus. Ir žinote, kiekvieną mėnesį mažėjo nerimas, susirūpinimas, nežinomybė. Mano širdis prisipildė ramybės ir dėkingumo tiek Dievui, tiek žmonėms. Metų pabaigoje suskaičiavau Dievo palaiminimus. Dėkingumo Dievui emocijos buvo perpildytos. Supratau, kad einu teisingu keliu. Metai bėga, aplinkybės keičiasi, ir, nepaisydama sunkumų, aš ir toliau stebiu Dievo gailėstingumą ir Jo palaiminimus. Tačiau pagrindinė paslaptis ta, kad dėkingumas turi kilti iš tyros širdies, o dosnumas turi būti nuoširdus žmogaus troškimas. Jei duodama tik tam, kad gautum naudos, tai neveikia. Mūsų dėkingumo Dievui gilumas ir nuoširdumas lemia mūsų dėkingumą kitiems. Ciceronas rašė: „Nė vienos savybės nenorėčiau turėti tiek, kiek gebėjimo būti dėkingas. Juk tai ne tik didžiausia dorybė, bet ir visų kitų dorybių motina.“ Labai svarbu būti dėkingiems, nes dėkingumas skatina mus ką nors daryti dėl kitų, o jie, būdami laimingi ir dėkingi, taip pat ką nors daro dėl kitų, ir tai gali tapti nesibaigiančiu procesu. Taip padedame aplinkiniams vykdyti Dievo valią – džiaugtis, dėkoti ir taip pat gyventi dėl kitų. Tikra padėka suteikia mums Dievo, saugančio mūsų širdis, ramybę. Jis saugo mus nuo visko, kas bloga, saugo mus Jėzuje, saugo mus meilėje.

Dėkinga širdis

„Nors Danieliaus ir žinojo, kad raštas išleistas, jis pareidavo į savo namus, kurių viršutiniame aukšte langai atsidarydavo į Jeruzalės pusę, puldavo ant kelių tris kartus per dieną, meldavosi savo Dievui ir šlovindavo jį, kaip ir anksčiau.“ (Dan 6, 11)

Danieliaus gyvenimas buvo ypatingas tuo, kad, kur tik jis eidavo, Viešpats buvo su juo. Danieliaus nekenčiantys žmonės išprašė karaliaus išleisti raštą, 30 dienų draudžiantį melstis bet kokiam dievui. Išgirdęs apie tokį raštą, Danielius grįžo namo ir atsidarė langus į Jeruzalės pusę. Man patinka, kad jis atsisuko Jeruzalės pusėn. Pati kryptis nėra kuo nors magiška, stebuklinga. Tiesiog Danielius žinojo, kad Jeruzalėje gyvena Dievas. Danielius šitaip meldavosi triskart per dieną. Nemanau, kad tos maldos jam buvo rutina. Danieliaus širdis buvo išalkusi ir jis norėjo nuolat palaikyti ryšį su vedliu, saugumo ir džiaugsmo šaltiniu. Kai šitaip meldavosi parklupęs ant kelių ir atsisukęs į Jeruzalę, jis žinojo, kad už tai gresia būti įmestam į liūtų duobę. Tačiau jo maldos buvo kupinos dėkingumo.

Dėkinga širdis visuomet lengviau patirs Dievo artumą. Anksčiau manydavau, kad paveikliausi krikščionys yra dideli pamokslininkai ir daug pinigų aukojantys žmonės. Tačiau ilgainiui supratau, kad švenčiausias, išradingiausias ir didžiausias darbas – dėkojimas Dievui, Jo šlovinimas ir malda. Neįgaliojo vežimėlyje sėdintis dėkingas žmogus, šlovinantis ir aukštinantis Viešpatį, Dievo akyse gali būti vertesnis nei bet kuris kitas Jo karalystėje. Dievas neturi numylėtinių ir Jis neatstumia žmonių. Nė vienas nėra bevertis ar nenaudingas. Visi galime būti dėkingi ir melstis. Dėkingume ir maldoje slypi didžiulė galia.

Iš This Day with the Master: 365 Daily Meditations, Dennis F.Kinlaw, Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C., a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. Vertė R. Rušinskiene.

Janina Gotautienė

Pas Viešpatį jau iškeliausi sesuo Janina nepaprastai brangino Dievo Žodį. Nepraleisdavo progos semtis dvasinių žinių ir dalintis jomis su kitais. Daugiau nei dvidešimt metų mokė vaikučius krikščionybės pagrindų sekmadieninėje Biblijos mokyklėlėje. Kantriai, su meile sodino ir laistė Dievo Žodžio sėklą vaikų širdelėse. O suaugusiesiems Šventojo Rašto tiesas gebėdavo perteikti dar subtiliau, darniai sudėdama jas į savo eilėraščių posmelius, kurie giliai ir ilgam įsirėždavo klausančiųjų širdyse.

Janina buvo maldos žmogus. Ji tvirtai tikėjo maldos galia ir nepaliaujamai meldėsi už daugybę žmonių. Maldoje aplankydavo artimųjų namus, bažnyčios narius ir net tolimiausius misijų lauko kampelius. Jos maldos kambarėlis virsdavo dvasinės energijos jėgaine. Vien tik Dievas žino, kiek palaimos ir šviesos tos maldos atnešė ir dar atneš į daugelio mūsų gyvenimus.

Įprastai krikščionio gyvenimas būna gan banguotas: pakilimai ir atoslūgiai, tačiau Janinos tikėjimo laivas visada išliko „ant bangos“. Pažinusi Kristų, ji taip ir nepaleido Jo iš akių per visus tuos 25-erius savo tikėjimo metus. Jai puikiai dera apaštalo Pauliaus pasakyti žodžiai: *Aš kovojau gerą kovą, baigiau bėgimą, išlaikiau tikėjimą* (2 Timotiejui 4, 7). Janinos įkvepiantis pavyzdys ir nuveikti darbai ilgam išliks mūsų širdyse!

Janina apie save rašo: „Aš atgimiau iš naujo 1998 rugsėjo 22 d. Garbinu ir šlovinu gyvąjį Dievą, mūsų Viešpatį ir Gelbėtoją Jėzų Kristų. Jis atgimdė mane gyvu ir amžiais pasiliekančiu žodžiu, įkvėpė į mano širdį naują gyvybę. Taip pat suteikė amžinus ir nekintančius savo

*„Už viską dėkokite, nes tokia Dievo valia jums Kristuje Jėzuje.“
(1 Tesalonikiečiams 5, 18)*



pažadus, ramybę, džiaugsmą ir pasitenkinimą. Davė dvasinę dovaną mokyti vaikus. Suteikė talentą rašyti eiles Jo garbei. Gal jos padės mano brangiems žmonėms atgimti dvasiškai ir tapti amžinojo gyvenimo dalininkais.

Žinokite, kad Dievas yra MEILĖ. Jis myli mane, Jis myli ir jus. Pažinkite Jo meilę ir būkite palaiminti.“

2006 07 03

PADĖKA DIEVUI

Man tapo nuostabu, kai sužinojau,
Kad man negimus, Tu mane pažinojai.
Žinojai, kad ilgai pasaulyje klajojus,
Aš šauksiuosi Tavęs po kryžiumi parpuolus.

Dėkoju Tau, kad mano šauksmą išgirdai,
Akis nuo ašarų išvadavai,
Dvasia Šventąja užantspaudavai
Ir iš Savo malonės amžiną gyvenimą davei.

Dabar regiu, kaip Tavo žodžio klauso
Visa Tavo kūrinija:
Atėjus metui medžių lapai gelsta, rausta,
Kol palengva į žemę ateina žiema.

O man Tu tarei: „Mano vaike, aš duodu tau savo ramybę,
Tik būki drąsus ir eiki.
Per ugnį eisi, nesudegsi, ir vanduo tavęs neužlies,
Nes Aš visad šalia ir budėsiu, todėl pikta tavęs nepalies.“

Suvokus Tavąją Didybę,
Dabar dėkoju už kiekvieną aušrą
Ir už gailestingumą begalinį,
Kuris mane kas rytą atgaivina.

Todėl aš noriu garbinti Tave,
Giesmėmis šlovint Tavo Šventą Vardą!
Ne tik šiandien, bet visada
Kol vaikščiosiu po šią padangę.

Bandau įsivaizduot, kas bus, kai grįšiu į tikrus namus,
Tuomet manajam džiaugsmui pabaigos nebus.
Nereiks tada nei viltis, nei tikėti,
Dėl savo netikėjimo drebėti.

Tuomet veidas į veidą išvysiu Tave,
Savo Dievą, Karalių ir Gelbėtoją,
Vėl iš naujo dėkosiu, naują giesmę giedosiu
Savo Viešpaties Dievo šlovės šviesoje.

2007 11 03

Apie iš širdies kylantį dėkingumą

Iš širdies kylantis dėkingumas nepriklauso nuo sąskaitos banke, gydytojų diagnozės ar pagyrimų už gerai atliktus darbus. Nedėkingumas ir bambėjimas – nesvarbu, kokia tavo gyvenimo situacija ar kančia, – taip pat atspindi tavo širdį. Nedėkingumas ir murmėjimas yra nuodėmė.

TURIME PRISIMINTI

Jeigu nuolat skundiesi, murmi, nedėkoti, bet verkšleni dėl susiklosčiusių aplinkybių, Dievas maloniai ragina mus prisiminti didingą išpirkimą ir aprūpinimą.

Minutėlę stabtelk ir pamąstyk, ką Dievas padarė tavo gyvenime:

- prisimink, kaip Dievas apsaugojo tave nuo „tavo gyvenimo laivo sudužimo“;
- prisimink, kaip Dievas maloningai leido tau augti dievotoje šeimoje;
- prisimink, kaip Dievas parodė tau tavo nuodėmės bjaurumą;
- prisimink, kaip išlikai gyvas po baisios autoavarijos ar kitos nelaimės...
- Prisimink, kaip tavo žmona, sesuo ar mama įveikė krūties vėžį;
- prisimink, kaip Dievas siuntė draugų, kurie padėjo tau eiti tikėjimo keliu;
- prisimink, kaip Dievas padėjo tau tuomet, kai neturėjai darbo;
- prisimink, kaip Dievas stebuklingai tave išgydė.
- Prisimink, kokių neįtikėtinų dalykų tu meldei, ir Dievas tau atsakė;
- prisimink, kaip neturėdamas pinigų savo pašto dėžutėje radai voką su reikiama suma;
- prisimink, kaip gyvai tau atsivėrė Evangelija;
- prisimink Dievą.

Krikščionių autorius Steven Lee pateikė originalų apibūdinimą nedėkingumui įvardyti: „Dvasinė amnezija“ – tai mirtina liga, kuri užnuodija tavo tikėjimą ir slopina džiaugsmą labiau nei bet koks vėžinis susirgimas. Ši liga prasiskverbia iki pat „šaknų“ ir apnuodija širdį iš vidaus.

Priešnuodis „dvasinei amnezijai“ yra pastangos prisiminti maloningą Dievo išlaisvinimą. Pats faktas, kad tu, buvęs nusidėjėlis ir Dievo priešas, dabar esi mylimas Jo vaikas, jau yra stebuklas. Neleiskime, kad šis stebuklas išbluktų iš mūsų atminties. Nuolatos tai prisiminkime.

Tegul šis raginimas prisiminti pažadina mūsų džiaugsmą ir gilų dėkingumą už tai, kad Dievas mus myli, pažįsta kiekvieną asmeniškai ir mumis rūpinasi.

Ižymus JAV evangelistas Billy Graham mums primena, jog dėkoti Dievui reikia ne tik tam tikrą metų dieną, bet kasdien ir visais gyvenimo laikotarpiais. Žemiau pateikti ryškiausi pastoriaus pasisakymai apie dėkingumą:

- Dievo vaikams murmėjimas ir dėkingumas yra nesuderinami dalykai. Būkite dėkingi, ir jūs nemurmėsite.
- Net kai gyvenime būna sunku, mes turime dėkoti Dievui už viską, ką Jis dėl mūsų daro, nes mes nenusipelnėme ir to.
- Kai dėkingumas turi tikrąją prasmę ir nėra tik paprastas formalus bei mandagus „ačiū“, tuomet jis reiškia pripažinimą, jog esame priklausomi nuo Dievo.
- Dėkingumo dvasia yra vienas iš labiausiai išskirtinų krikščionio, kurio širdis atsigręžusi į Viešpatį, požymių. Dėkokite Dievui pačiame išmėginimų įkarštyje ir visų sunkumų metu.
- Visų pirma Dievas palaimino mus suteikdamas privilegiją Jį pažinti ir kasdien vaikščioti su Juo. Jis tai padarė atsiųsdamas į pasaulį Savo Sūnų, kad Jis numirtų už mūsų nuodėmes.
- Nepriklausomai nuo to, ką jūs dabar patiriate, Dievas jus palaimino žymiai labiau, negu jūs galite įsivaizduoti – ne vien materialiomis vertybėmis, bet šeima, laisve ir galimybe mėgautis Jo dovanomis.
- Visa, ką mes turime, ateina iš Dievo rankų; netgi jei mums tenka dirbti ir tai užsidirbti. Dievas mums davė sugebėjimų ir galimybių tai padaryti.
- Sielvarto tamsa išnyksta dėkingumo šviesoje.
- Gal jūs taip pat suprantate, kad Padėkos diena – tai dėkingumas ne vien tik už akivaizdžias dovanas, kurias Dievas jums davė, bet ir už Jo dvasinius palaiminimus. Pati didžiausia iš visų dovanų yra Jėzus Kristus ir išgelbėjimas, kurį mums Dievas siūlo per Jį.
- Kai gyvenimas kupinas sunkumų, lengva susitelkti tik ties blogais dalykais ir užmiršti apie tą gerą, kurį mums davė Dievas. Tačiau Viešpats palaimino kiekvieną iš mūsų, tik dažnai mes to nepastebime.

Parengė Robertas Peteraitis

BIBLIJOS CITATOS APIE DĒKINGUMĄ

*Visada ir už viską dėkodami Dievui Tėvui mūsų Viešpaties Jėzaus Kristaus vardu.
Efeziečiams 5, 20*

*Už viską dėkokite, nes tokia Dievo valia jums Kristuje Jėzuje.
1 Tesalonikiečiams 5, 18*

*Niekuo nesirūpinkite, bet visuose reikaluose malda ir prašymu su padėka jūsų troškimai tesidaro žinomi Dievui.
Filipiečiams 4, 6*

*Dėkokite Viešpačiui, nes Jis geras, nes Jo gailestingumas amžinas.
Psalmyno 107, 1*

*Įeikite pro vartus su dėkojimu, į Jo kiemus su gyriumi. Būkite dėkingi Jam, laiminkite Jo vardą!
Psalmyno 100, 4*

*Jūsų širdyse teviešpatauja Dievo ramybė, į kurią esate pašaukti viename kūne. Ir būkite dėkingi. Kristaus žodis tegul tarpsta jumyse. Mokykite ir įspėkite vieni kitus visokeriopa išmintimi, su dėkinga širdimi giedokite Viešpačiui psalmes, himnus ir dvasines giesmes. Ir visa, ką bedarytumėte žodžiu ar darbu, visa darykite Viešpaties Jėzaus vardu, per Jį dėkodami Dievui Tėvui.
Kolosiečiams 3, 15–17*

*Nuolat melskitės, budėdami ir dėkodami.
Kolosiečiams 4, 2*

*...dėkotumėte Tėvui, kuris padarė mus tinkamus paveldėti šventųjų dalį šviesoje.
Kolosiečiams 1, 12*

*...taip pat nešvankumas, kvaila šneka ar juokų krėtimas jums netinka, verčiau tebūna dėkojimas.
Efeziečiams 5, 4*

Perkeičianti dėkingumo galia

„Visokiomis aplinkybėmis dėkokite, nes to Dievas nori iš jūsų...“
(1 Tesalonikiečiams 5, 18)

Dėkingumas mūsų kasdienybei suteikia džiaugsmo ir ugdo atsparumą.

Britų teologas Johnas Henry's Jowettas rašo: „Kiekviena dorybė, atskyrus ją nuo dėkingumo, lieka suluošinta ir toliau dvasiniu keliu eina šluodama.“ Be dėkingumo tikėjimas pavirsta tuščia religine praktika, o meilė kitiems išsieikvoja, išdega. Žmogus jaučiasi taip, lyg visas džiaugsmas būtų išsunktas, ir toliau jau elgiasi kaip kankinys.

Paulius, sakydamas „Visokiomis aplinkybėmis dėkokite, nes to Dievas nori iš jūsų...“, neteigia, kad kiekviena situacija, su kuria susiduri, būtinai yra Dievo valia. Pastorius Jackas Heyfordas rašo: „Kiekvienoje draudimo sutartyje rasite *force majeure* punktą, vadinamą „Dievo ryškšte“ – t. y. tai, kas kultūroje reiškia pačius baisiausius nugalimos jėgos sukeltus įvykius. Esu girdėjęs žmones sakant: „Kad ir kas nutiktų, tai Dievo valia. Dėkokite už ją ir šlovinkite Dievą.“ [...] Tačiau Biblijoje neteigiama, kad viskas, kas įvyksta, būtinai yra Dievo valia (t. y. tai, ko Jis linki ir trokšta). [...] Biblijoje skaitome, kad *visose situacijose, per visa tai*, kas vyksta, Viešpats veikia ir visa gali išvesti į gera. Ko Dievas nori iš mūsų Kristuje Jėzuje? Dievo valia – kad mes dėkotume ir šlovintume Jį visokiomis aplinkybėmis. Kodėl? Ar todėl, kad tuomet puikiai jaučiamės? Ne, bet nepaliaujama malda pagimdo mūsų širdyse gyriaus giesmę, kuri tampa susidariusios situacijos fonu. [...] Mūsų pačių pastangų išsikapanoti ir maldų nepakaks, tuo tarpu *Jo* veikimas tam tikroje situacijoje padarys tai, kas mums duos pagrindo, kaip sakoma Biblijoje, „dėkoti visokiomis aplinkybėmis“.

Kitaip tariant, bet kokioje situacijoje gali rinktis: *verkslensi ar šlovinsi* Jį? O šlovinti be dėkojimo neįmanoma.

DIENOS MALDA

Dėkoju, Dieve, Tau, kad bet kokiomis savo gyvenimo aplinkybėmis galiu pasitikėti Tavimi ir su dėkingumu bei malda kreipti širdies akis į Tave net ir pačiose sunkiausiose situacijose.

„Visuomet džiaukitės...“
(1 Tesalonikiečiams 5, 16)

Ar kada nors esi klausęs Dievo: „Už ką man šitaip, Viešpatie? Kodėl neatsiliepi į mano maldas? Kodėl Tavo Žodis neveikia taip, kaip kitų gyvenime?“ Gera linkintys bičiuliai ragina tave neprarasti ūpo, drąsina, kad laikui bėgant situacija pagerės, bet tu vis tiek neįžvelgi jokių prošvaisčių. Ir kai jau atrodo, kad blogiau ir būti negali, atsivertus Bibliją dar lyg tyčia prieš akis iššoka žodžiai: „Visuomet džiaukitės [...] Visokiomis aplinkybėmis dėkokite...“ (1 Tesalonikiečiams 5, 16. 18), nors situacija tau jokio džiaugsmo nekelia.

Kaip džiaugtis kiekvienoje situacijoje? XIX a. pabaigoje ir XX a. pradžioje gyvenęs škotų pirklys ir baptistų pamokslininkas Alexanderis Maclarenas yra pasakęs: „Savo kasdienybėje stropiai siekite išsiugdyti gyvą, džiugų, išstumiantį visa kita Dievo gerumo pajautimą.“ Kartais gyvenimas taip prispaudžia, kad mažiausiai norisi dėkoti, ar ne?

Bet, kaip sako Nancy Leigh DeMoss: „Kai pareiga pasibeldžia ir pažadina tave trečią ryto arba kas nors suardo tavo laisvadienio planus, arba savo rankose laikai netikėtą sąskaitą, kuriai apmokėti nebuvo numatyta lėšų, [...] reaguoti krikščioniškai be dėkingumo jausmo greičiausiai nepavyks. Žinoma, savo valios jėga ir pastangomis mes galime „išstentėti“ teisingą reakciją, bet krikščioniška mūsų gyvensena [be dėkingumo] tebus tuščiavidurė, aštriabriaunė, neviliojanti [...]

Tikras kristocentriškas, malonės įkvėptas dėkingumas užpildo beviltiškiausias gyvenimo akimirkas ir sunkias situacijas. Kai sunku rasti atsakymus, jis [dėkingumas] įkvepia vilties ir per sunkumus besiiriančius kovotojus paverčia triumfuojančiais nugalėtojais. [...]

Dėkingumas yra sunkiai iškovota, malone perpildyta biblinė gyvensena, [...] kurios keičianti jėga skirta tiems, kas pažįsta ir pripažįsta kiekvienos geros dovanos Davėją ir priima atperkančią Jo malonę.“

DIENOS MALDA

Padėk man, Jėzau, būti dėkingam už viską, kas vyksta mano gyvenime ir visuomet džiaugtis, kaip mus ragina apaštalas Paulius, nes kiekviena gera dovana ateina iš Tavo.

IS WORD FOR YOU TODAY by BOB & DEBBY GASS,
vertė R. Rušinskienė, © CELEBRATION ENTERPRISES.
Naudojama turint leidimą. Visos teisės saugomos. An-
trieji skaitinių metai. Baigiamosios maldos autorius:
R. Rušinskienė.

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. 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 melddamasis tokia malda:

Viešpatie Jėzau, aš pripažįstu, kad esu nusidėjęs ir man reikia Tavo atleidimo. Aš tikiu, kad Tu mirei ant kryžiaus, praliedamas savo brangų kraują 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.

Malonūs skaitytojai,

kviečiame Jus 2024 metams prenumeruoti žurnalus „Gyvieji Šaltiniai“, „Vera i Žizn“, „Tropinka“ internetu tik per **www.post.lt** nurodytas prenumeratos svetaines



Visų žurnalų metinė prenumeratos kaina – 15 eurų.

Prenumeruoti galima kiekvieną žurnalą atskirai.

Leidiniai išleidžiami:

„Gyvieji šaltiniai“ – 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**, **www.km.lt** bei mūsų redakcijoje, adresu: Pylimo g. 20-10, LT-01118, Vilnius

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



kviečiame prenumeruoti „Vakaro žvaigždėlę“ 2024 metams!



Užsiprenumeruoti leidinį galite:

- parašydami mums laiškutį el. paštu **prenumerata@zvaigzdele.lt**;
- internetiniuose puslapiuose: **www.km.lt**, **www.prenumerata.lt** ir **www.prenumeruok.lt**;
- kiekviename Lietuvos pašto skyriuje.

PRENUMERATOS KAINA METAMS – 16 EUR.



gyvieji šaltiniai

Žurnalo „Gyvieji šaltiniai“ leidyba vykdoma rėmėjų aukų dėka.

Dėkojame Jums ir kreipiamės, prašydami skirti mūsų fondui

1,2 proc. GPM

Prašome Jūsų užpildyti formą įrašant misionieriško labdaros fondo „Šviesa Rytuose“ duomenis internetu **www.vmi.lt** iki gegužės 1 d.
Įmonės kodas 292014790

Jei norite savo gyvenime pasikeitimo, išbandykite dėkingumą. Tai labai pakeis jūsų gyvenimą.

– *Gerald Good*

Laimingomis dienomis ŠLOVINKITE DIEVĄ. Sunkiomis dienomis IEŠKOKITE DIEVO. Ramiomis dienomis GARBINKITE DIEVĄ. Skaudžiomis akimirkomis – PASITIKĖKITE DIEVU. Kiekvieną akimirką DĖKOKITE DIEVUI.

– *Rick Warren*

Įprastai gyvenime vargu ar susvokiame, kad gauname daug daugiau, nei duodame, ir kad tik dėl dėkingumo mūsų gyvenimas tampa turtingas.

– *Dietrich Bonhoeffer*

Daug ką turėjau savo rankose ir viską praradau. Bet viską, ką atidaviau į Dievo rankas, vis dar turiu.

– *Corrie ten Boom*

Dėkingumas įprasmina mūsų praeitį, suteikia ramybę šiandienai ir kuria viziją rytojui.

– *Melody Beattie*

Laimę kuria ne tai, kiek turime, o tai, ar tuo mėgaujamės.

– *Charles Spurgeon*

Dievas valdo viską, todėl VISAME KAME galiu dėkoti – ne dėl situacijos, bet dėl To, kuris ją valdo ir virš kurios viešpatauja.

– *Kay Arthur*

Turėtume dėkoti už bet kokią likimą: jei jis geras – už tai, kad jis geras, jei blogas – už tai, kad ugdo mumyse kantrybę, nuolankumą, panieką šiam pasauliui ir viltį dėl mūsų amžinosios šalies.

– *C. S. Lewis*

Dėkingumo dvasia yra vienas iš būdingiausių požymių krikščionio, kurio širdis harmonijoje su Viešpačiu. Dėkokite Dievui išbandymų ir visų persekiojimų metu.

– *Billy Graham*

ISSN 1822-9336



gyvieji šaltiniai
www.gyviejisaltiniai.lt