



LANGAS

Langas 1 (7), Pavasaris 2015

SVEIKATA

Dažnai mūsų visuomenė nori visko čia ir dabar visai nepaisydama laukimo. Internetinės prekybos parduotuvės siūlo nusipirktą prekę pristatyti nors ir kitą dieną, jei tik gali papildomai mokėti. Nuo idėjos – minties, kad nori vieno ar kito dalyko – iki jos įgyvendinimo – daikto gavimo – tėra žingsnis. Tai suteikia savotišką pasiekimo ir išsipildymo jausmą. Geras jausmas, tiesa?

Kalbant apie sveikatą, nors visai nesu šios srities žinovas, atrodo, kad žmonės elgiasi lygiai taip pat. Jie nori sveikatos čia ir dabar. Gal kaip tik tuo ir naudojasi prekybininkai vaistais, pasiūlydami nesuskaičiuojamą daugybę vaistų, kurie yra lengvai prieinami, be to, taikydami geras nuolaidas. Juokinga, bet iš vaistinininkų esu girdėjęs, kad žmonės grąžina utilizuoti nesuskaičiuojamą kiekį nesuvartotų medikamentų. Gal tai sufleruoja, kad sveikata taip pat gali būti nuperkama? O gal kad visuomenė labai serga arba tik įsivaizduoja? Bet greičiausiai tai, kad visuomenė yra apsėsta sveikatos ir sveiko gyvenimo idėjos čia ir dabar.

Tiek, kiek vertiname ir saugome fizinę sveikatą, tiek pat turime klausti, ar fizinė sveikata yra viskas. Ar mes lygiai taip pat kruopščiai ir atidžiai rūpinamės kitais dalykais, kurie nusako, kas yra sveikas žmogus? Žmogus juk yra daug daugiau nei fizinis kūnas. Jis yra ir socialinė, ir emocinė, ir dvasinė būtybė. Ar mūsų santykiai yra sveiki ir kiek mes į juos investuojame? Ar mūsų emocijos sveikos? Ar sveika dvasia? Kokių medikamentų galima įsigyti šioms ligoms gydyti? Kur jų gauti?

Vaistai, kurie skirti nedideliems organizmo sutrikimams pašalinti, dažnai yra labai efektyvūs, tarkim, medikamentai, padedantys nuslopinti skausmą ar sumažinti netikėtai pakilusią temperatūrą. Šiais nūdienos stebuklais daugelis iš mūsų yra pasinaudojęs ir dar pasinaudos daugybę kartų.

Tačiau ne visi yra tokie laimingi. Kai kurie turi tokių fizinių negalavimų, kurie niekada neapleidžia, nors ir kaip norisi, kad jie tuoj pat pasitrauktų ir nekankintų. Daugelis iš mūsų turi emocinių ir socialinių nesklendimų. Visi mes, pasak Biblijos, sergame dvasiškai. Ir nėra piliulės, kuri viską ištaisytų čia ir dabar.

Evangelija mums suteikia viltį. Taip, Kristuje mes esame išgelbėti šiandien. Bet Kristuje mes laukiame ir išgelbėjimo pilnatvės, kuri bus, kai Jis sugrįš. Jis yra numatęs savo laiką ir tikslą. Laukdamas Jis rodo gailingumą kitiems žmonėms, kurie dar nėra su Juo susitaikę (pasaulis nesisuka tik aplink mane!). Bet skausmo akimirkomis mes nelabai galvojame apie kitus, o labiau rūpinamės savimi. Tačiau netgi čia – savo skausme, klausimuose, negalavimuose ar suvokime, kad kažko dar gyvenime trūksta, – galime rasti ramybę. Ramybę ir viltį, kad vieną dieną vis dėlto viskas, kas sena, praeis, ir visa taps nauja. O kol kas drąsinkime ir guoskime vienas kitą šia viltimi, priminkime apie šią viltį vienas kito negalavimuose. Dabar mes tik pusiau sveiki, o kai Kristus pasirodys, ir mes pasirodysime visiškai sveiki ir nauji.

Steponas Ribokas

TURINYS

SVEIKATA

Steponas Ribokas

1

KOKS YRA SVEIKAS ŽMOGUS?

Andrew Fellows

3

MYLĖK BAŽNYČIĄ LABIAU NEI JOS SVEIKATĄ

Jonathan Leeman

5

MITAI IR TIESA APIE DEPRESIJĄ

David A. Seamands

7

STEBINANČIOS TIKĖJIMO IR SVEIKATOS SĄSAJOS

Rob Moll

10

PAMOKSLININKŲ PRINCAS TAMSIOJE SIELOS NAKTYJE

Steponas Ribokas

12

ANDREW FELLOWS

KOKS YRA SVEIKAS ŽMOGUS?

Nereikia nė sakyti, kad egzistuoja daugybė pasiūlymų, kaip tapti sveiku žmogumi. Nepaisant to, žmonės yra pasimetę. Labiausiai koncentruojamasi į kūną, maštoma, kad sveikas žmogus – tai sveikas kūnas. Todėl svarbu surasti tinkamą dietą arba pratimų kursą. Taip pat daug dėmesio skiriama vidiniam žmogaus pasauliui. Esama daugybės terapeutinių priemonių: labiau tradicinių, grįstų vyraujančiomis psichologijos kryptimis (ir jų vis daugėja), arba alternatyvių. Kai kurie iš šių būdų mums gali padėti tapti sveikesniais – nenoriu nuvertinti visų siūlomų priemonių. Tačiau noriu pristatyti labai paprastą sveikos asmenybės modelį, kuris, manau, yra biblinis.

Kaip atrodo sveikas žmogus? Kas daro žmogų sveiką? Yra trys dalykai: saugumas, tvirta tapatybė ir tinkama savo galios išraiška. Visų pirma, **saugumas**. Gilų saugumą mes patiriame santykiuose su kitu. Tai sveiko asmens pradžia. Saugumą mums suteikia kiti, o saugus žmogus formuojasi saugiame santykiuje. Tai svarbu pabrėžti, nes šiuolaikiniai žmonės linkę ignoruoti kitų įtaką mums (angl. *input phase* – vert. pastaba). Esame linkę susikoncentruoti į žmogaus egzistencijos, o ne į santykių kokybę.

Kaip priešingybė yra Biblijos modelis. Biblinė tikrovė visuomet yra grįsta santykiu. Saugumas nėra kažkas, kas slypi pačiame žmoguje, bet kyla iš santykio. Įtaką mums daro dviejų rūšių šaltiniai: žmonės ir dievybė. Pirma, žmonės – tie, kurie „įdeda“ į mus kažką, kas mus skatina jaustis saugiais. Pirmiausia tai mūsų tėvai. Manau, retas neigia, kad mus stipriai formuoja mūsų tėvai ir santykių su jais kokybė – mes jaučiamės labai saugūs arba ne. Tą patį patvirtina ir psichoanalitinė literatūra. Antra, saugumą lemia tai, ką į mus „įdeda“ dievybė. Tai susiję su faktu, kad visi žmonės turi širdį – širdis yra mūsų esmė. Širdyje koncentruojasi visa, kas mus daro mumis, asmenimis. Pagal Bibliją, žmogaus širdis iš esmės yra religinga, vedama religinių troškimų. Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus, turėdamas širdį, turi pasirinkti kažką kaip besąlygiškai patikimą. Ir todėl, kad mes tikime, jog tas kažkas yra besąlygiškai patikimas, širdis natūraliai tuo objektu pasitiki. Tai, ką mes pasirenkame kaip savo dievą, mus padaro saugius. Biblija sako, kad mes renkames arba gyvąjį ir tikrąjį Dievą, kuris yra apreikštas Biblijoje ir kūriniuose, arba pakaitalą, t. y. stabą.

Taigi, žmogaus sveikata prasideda įtakos etape – ji priklauso nuo to, kiek kokybiškas yra mūsų santykis su tėvais ir su tuo, ką mes pasirenkame kaip savo dievą. Šioje fazėje būtinas tikras saugumas. Jis grįstas keliais dalykais. Pirma, esame besąlygiškai priimami: galime ilsėtis, nes esame priimtini tokie, kokie esame, ir ne dėl savo darbų, – tai tiesiog meilės dovana. Antra, mumis rūpinamasi ir tas rūpestis yra geras: dovanos, kurias gauname, mus pamaitina ir aprūpina, patenkina esminius mūsų

poreikius. Ir būtent todėl, kad esame aprūpinti, esame saugūs.

Antras dalykas, kuris žmogų daro sveiką, yra **tvirta tapatybė**. Ji priklauso rezultatų etapui (*output phase* – vert. pastaba). Jeigu pirminiuose santykiuose patiriu saugumą, esu tvirtas ir vientisas, mano asmenyje yra kai kas nepajudinamo. Noriu pateikti frazę, kuri tai geriau paašikintų: „Turiu santykius, vadinasi, esu“ (*I relate, therefore I am* – vert. pastaba). Tai žymios Dekarto minties – „maštau, vadinasi, esu“ – parafrazė. Vietoj „turiu santykius“ galime įrašyti bet ką, pavyzdžiui, šiuolaikinis žmogus galėtų pasakyti: „apsipirkinėju, vadinasi, esu“. Tačiau Biblijos modelis yra toks: aš turiu santykius, vadinasi, esu; pirmiau – santykiai, o tik tada – tapatybė. Pr 1, 26 pasakyta: „Tuomet Dievas tarė: „Padarykime žmogų pagal mūsų...“ – atkreipkite dėmesį į žodį „mūsų“ – „...paveikslą ir panašumą“. Iškart esame supažindinami su Dievu, kurio esmė yra asmeniškasis santykis. Vėliau sužinome, kad šis santykis yra tarp Tėvo, Sūnaus ir Šv. Dvasios. Taigi, Dievas egzistuoja kaip „mes“ ir „mūsų“ – daugiskaita. Vienas iš būdų, kaip mes atspindime Dievą, yra tas, kad kuriame santykius. Tokia yra mūsų esmė, filosofškai – mūsų antologija. Negalime sakyti: „Aš egzistuoju, todėl esu“ ir tuomet „turiu santykius“ – ne. Mes turime santykius ir būtent todėl egzistuojame. Pats savaime paveikslas yra niekas – tik dėl santykio su tuo, kurio paveikslą atspindime, mes tampame tikrais asmenimis, randame savo tapatybę. Toks yra biblinis apreiškimas.

Kai pirminiai santykiai, darantys įtaką asmenybei, yra sveiki, „aš“ irgi išsivysto sveikas. Kai kurios psichologijos kryptys gana tiksliai ištyrė santykio su tėvais ir sveikos asmenybės raidos ryšį. Noriu pabrėžti, kad tvirta tapatybė nekyla pati iš savęs. Šiuo aspektu šiuolaikinis savivertės suvokimas pralaimi. Jis teigia, kad gali įgyti savivertę nepriklausomai nuo kitų. Tačiau mes negalime jos susikurti patys. Taip yra todėl, kad tapatybė ne sukuriama, bet kyla iš pirminių santykių – „turiu santykius, vadinasi, esu“. Taigi, sveikas žmogus turi būti tvirtai įsisąmoninęs save ir turėti stabilią tapatybę, susiformavusią saugiame įtakos etape. Jei šito trūksta, asmenybė nėra tokia sveika.

Trečias dalykas, kuris žmogų daro sveiką, yra **tinkama savo galios išraiška**. Tai priklauso rezultatų etapui. Mūsų Kūrėjas mums, kaip asmenims, davė galią kurti. Mes nesame tiesiog savo prigimties vergai, įkalinti jos dėsnių, – mes turime galimybę formuoti savo prigimtį ir pasaulį. Mums duotą galią mes išreiškiame dirbdami. Kaip ir tvirta tapatybė, darbas taip pat priklauso rezultatų etapui, nes jį lemia įtakos etape patirto santykio kokybė. Jeigu pirminiuose santykiuose jaučiamės saugūs, mūsų tapatybė yra tvirta. Vadinasi, dirbdami nesieksime išaukštinti save, bet mūsų darbas pats mus



išaukštins – mūsų atletiniai, intelektiniai ir kiti sugebėjimai.

Kadangi esame saugūs pirminiuose santykiuose, galime susitelkę naudoti savo galią tam, kad taptume palaiminimu kitiems. Taip mūsų formavimo galia tampa dovana kūriniui. Kadangi jaučiamės saugūs kito meilėje, galime laisvai dovanoti meilės dovanas dirbdami. Mes gavome saugumą teikiančią meilę, esame saugūs ir tvirti joje – metas ja dalintis su kitais. Štai kas turima omeny, kai Biblijoje randame žodį „valdyti“ (*to have dominion* – vert. pastaba) – naudoti savo vietą kūriniuose tam, kad būtume palaiminimu kitiems. Tiems, kurie jautėsi nesaugūs įtakos etape, trūksta tvirto savęs suvokimo. Vadinasi, jie priversti savo kuriamąją galią naudoti tam, kad taptų reikšmingi ir susikurtų tapatumą. Jie nuolat bando ką nors nugvelbti iš pasaulio ir sutraukti į save. O tai yra nesveiko žmogaus bruožas – gyventi taip, kad kompensuotume mumyse esantį nesveiką savęs suvokimą. Tai egoistiška ir visiškai priešinga meilei. Taip elgdamiesi, mes galime padaryti neišmatuojamą žalą.

Štai toks yra paprastas sveiko žmogaus modelis. Naudodami jį, pažvelkime į du pagrindinius personažus Biblijoje: pirmąjį Adomą iš Pradžios knygos ir antrąjį Adomą – Jėzų Kristų. Jie abu yra pagrindiniai žmonijos atstovai ir reprezentuoja tam tikrą gyvenimo būdą. Iš jų galime pasimokyti, ką reiškia būti sveiku žmogumi.

Kas Pradžios knygoje pasakoma apie įtakos etapą? Matome, kad Adomas (o taip pat ir jo žmona Ieva) buvo visiškai saugus santykiuose su savo Tėvu-Kūrėju. Tėvo-Kūrėjo įtaka buvo tobula. Visų pirma, Dievas jiems davė save. Iš teksto matome, kad Dievas juos vadino vardais ir bendravo kasdien vaikščiodamas su jais sode – Jis buvo prieinamas. Buvo tobulas AŠ-TU santykis. Be to, Dievas jiems davė viską, ko reikėjo jų laimei ir gerovei. Tai parodo, koks tikras buvo Dievo rūpestis. Skaitome, kad Dievas parūpino žmonėms namus – nuostabų sodą – ir ten buvo pakankamai šilta, kad žmonės galėtų vaikščioti nuogi. Dar daugiau, Dievas nubrėžė aiškias laisvės ribas ir normas – Jis apsaugojo žmones. Taigi Tėvo-Kūrėjo rūpestis ir įtaka buvo nuostabūs ir žmonės buvo tobulai saugūs.

Dėl to Adomas ir Ieva turėjo tvirtą tapatybę. Pradžios knygos tekste tai atsispindi, kai Adomas ir Ieva yra įvardinami kaip sukurti pagal Dievo paveikslą ir panašumą. Tai reiškia, kad jie galėjo tapti reikšmingi tik santykiuose su Tuo, į kurį buvo panašūs. Bendraudami su Dievu, jie buvo saugūs ir tvirti kaip asmenys. Santykis sukūrė jų tapatybę. Biblija būtent tai ir teigia, kad kiekvienas gali tapti saugus ir tvirtas, jei užmezga santykius su Tuo, kurį atspindi. Ieva ir Adomas tai darė tobulai.

Galiausiai jie puikiai naudojo savo galią. Dievas Adomui ir Ievai patikėjo labai daug – valdyti visą žemę. Ir kadangi jų tapatybė buvo tvirta, paremta santykiu su Kūrėju, jie galėjo valdyti žemę su meile. Jiems nereikėjo nieko įrodinėti nei vienas kitam, nei sau patiems. Jie žinojo, kas jie yra, ir

galėjo veikti orientuodamiesi į kitus tam, kad palaimintų pasaulį.

Tačiau mes žinome, kad tai nėra visa istorija – Pradžios knygos trečiame skyriuje matome nuopuolį, paskatintą gundymo. Gundymas meta iššūkį tiesai, patirtai įtakos etape. Adomas ir Ieva gundomi suabejoti Dievo gerumu: „Ar Dievas tikrai sakė, kad negalit valgyti nuo to medžio?.. Koks šykštuolis! Galbūt Jis visai ne toks, koks dedasi esąs... Gal santykis su Juo nėra toks saugus, kaip jūs manote?..“ Adomas ir Ieva pirmą kartą sudvejoja santykio su Dievu saugumu, gerumu, kokybe. Jų dvejonė sukelia, kaip psichologai vadina, atsiskyrimo nerimą. Kai jie pasiduoda gundymui, saugus santykis su Dievu nutrūksta. Tai taip pat stipriai paveikė ir jų tvirtą tapatybę. Adomas ir Ieva staiga atkreipė dėmesį į save – suprato esą nuogi ir susidrovėjo. Jie nervingai ėmė ieškoti kažko stabilaus ir tvirto savyje, atvaizdo, pagal kurį galėtų gyventi. Košmaras tęsiasi, kai jie išvaromi iš sodo. Išvarymas yra kaip metafora, atspindinti, kad Adomas ir Ieva daugiau nebėra užtikrinti juos aprūpinančio asmens gerumu. Jie praranda šį esminį saugumą lygiai taip pat, kaip ir stabilią tapatybę.

Adomas ir Ieva ima iškreiptai naudoti galią – nebe valdo, bet engia (plg. anglų k. žodžių žaismą: *dominion* – *domination* – vert. pastaba), bando išgauti kažką sau tokiu būdu, kuris parodo, kad jie nesijaučia saugūs. Pažvelkime į Kainą: jo saugumas, tapatybė buvo susiję su žemės sklypu. Kai jo brolis Abelis labiau pagiriamas, trapus Kaino ego tiesiog subliūkšta – jis panaudoja savo galią tam, kad nužudytų brolių. Likusi Pradžios knyga yra pasakojimas apie žmogiškąją būklę, apie nesveiką žmogų, kuriam trūksta to, kas reikalinga įtakos etape, ir kuris bando tapti reikšmingas demonstruodamas savo jėgą. Pirmajame Adome atsiskleidžia ir sveikas žmogus, kuriam būdingi visi trys reikiami dalykai, ir nesveikas.

Dabar pažvelkime į antrąjį Adomą – Jėzų Kristų, Dievo Sūnų. Ką galėtume pasakyti apie įtakos etapą jo gyvenime? Evangelijose tam skiriama daug dėmesio, ypač Jono. Jis atskleidžia Jėzų kaip amžiną Dievo Sūnų, t. y. Jėzus visą laiką turėjo santykį su Tėvu. Nebuvo laiko, kai Jis nebuvo savo Tėvo Sūnumi. Tėvas visados darė įtaką Jėzaus gyvenimui. Biblijoje sakoma, kad šis santykis tarp Tėvo ir Sūnaus yra pats svarbiausias, koks tik gali būti. Ir jei tai tiesa, turėtume atidžiai įsižiūrėti į šį santykį, į tai, kaip Tėvas veikia Sūnaus gyvenimą. Jonas sako, kad Jėzus yra vienos prigimties su Tėvu. Sūnus visada jautėsi saugus dėl santykio su Tėvu ir negalėjo būti saugesnis. Ir šis santykis su Tėvu apibrėžia, kas Jėzus yra – Jis yra Dievo Sūnus. Jis turi santykį su Tėvu, todėl egzistuoja. Keletą kartų evangelijose galime regėti, koks gražus šis santykis ir kodėl Jėzus jame jautėsi toks saugus: Mt 3,17 ir Mt 17,5 Tėvas sako šiuos gerai žinomus žodžius: „Tai yra mano mylimasis Sūnus, kuriuo aš gėriusi.“ Matome Sūnų, kuris tobulai saugus Tėvo meilėje. Jis gėrisi viskuo, ką daro Jėzus, ir Jo meilė Jėzui tobula, be jokios dėmelės. Mes galime sakyti, kad Jėzus yra pat



sveikiausias kada nors egzistavęs žmogus, nes Jis yra saugus santykiyje su Tėvu.

Jėzus visiškai tikras, kad Jo Tėvas yra geras. Jis nė kiek neabejoja, kaip kad Adomas ir Ieva, kuriuos buvo apėmęs tas pats nerimas, kaip ir mus. Šimtus kartų per dieną aš suabejoju, ar Dievas yra geras, ar Jis manimi rūpinasi. Jėzus tuo niekada neabejojo. Neseniai tai atradau studijuodamas Kalno pamokslą. Jame Jėzus ne kartą akcentuoja, kaip labai Tėvas mumis rūpinasi. Jėzus sako: „Argi gyvybė ne daugiau už maistą ir kūnas – už drabužį?“ Kokia yra gyvenimo esmė? Ne maistas ir ne drabužis – gyvenimo esmė yra santykis. Tada Jėzus sako: „Išžiūrėkite į padangių sparnuočius: nei jie sėja, nei pjauna, nei į kluonus krauna, o jūsų dangiškasis Tėvas juos maitina. Argi jūs ne daug vertesni už juos?“ Ar jauti, kad Tėvas tave visiškai priima? Ar gali būti saugus šiame santykiyje? Ar žinai, kaip stipriai Tėvas tave myli? Jėzus yra tas, kuris gyvena saugioje Tėvo meilėje.

Rezultatų etapas: evangelijose matome, kad Jėzus turėjo labai tvirtą ir aiškią tapatybę. Evangelijose esama daugybė Jėzaus „aš esu“ teiginių. Jis sako: „Aš esu gyvybės duona“, „aš esu pasaulio šviesa“. Nėra jokio nesaugumo, nežinios – Jis aiškiai žino, kas Jis yra. Jn 4 Jėzus kalbasi su samariete, kuri sako, kad turi ateiti žmogus ir jis bus Mesijas, pažadėtas karalius. Jėzus sako: „Tai aš, kuris su tavim kalbu.“ Jėzuje nėra jokių prieštaravimų, kaip kad mumyse – galime būti vienokie su vienu draugais ir visai kitokie su kitais. Mes tokie pasidalinę. Jėzaus užtikrintumas dėl to, kas Jis yra, parodo Jį esant sveiką žmogų.

Jėzus tinkamai išreiškė savo galią, Jam buvo suteikta visa valdžia. Jis sako: „**Man duota visa valdžia** danguje ir žemėje.“ Jn 13 Jis žino, kas Jis yra, iš kur yra atėjęs ir kur eina ir, visa tai žinodamas, Jis atsiklaupęs nuplauna savo mokiniams kojas. Tai yra sveikas žmogus. Mes galvojame: „Kokia gėda!“, o Jėzus panaudoja savo galią tam, kad tarnautų. Evangelijose matome, kaip Jėzus neįtikėtinais būdais panaudoja savo galią, bet niekada nesivadovauja savo ego. Priešingai, Jis netgi atsitraukdavo, kai žmonės norėdavo padaryti Jį žvaigžde, nes puikiai žinojo, kas Jis yra, Jam nereikėjo žmonių teikiamos šlovės. Ir, priešingai nei pirmasis Adomas, Jis yra tikrasis Adomas – koks kiekvienas iš mūsų turėjo būti: visiškai paklūsta Tėvo valiai ir valdo žemę jėga,

duota Tėvo perkurti žemę. Jis yra tikras žemės viešpats bei valdytojas. Jis pakankamai saugus atsakingai naudoti šią galią.

Taigi, Jėzus yra pats sveikiausias žmogus istorijoje ir Jis tobulai išpildė mano aukščiau pateiktą sveiko žmogaus modelį. Jis yra sveiko žmogaus archetipas. Turėtume į Jį lygiuotis. Biblija sako, kad vienintelis kelias tapti sveiku yra per Jėzų Kristų. Mes visi galime išpildyti tris minėtus reikalavimus tik santykiyje su Jėzumi. Visų pirma, turime dalyvauti tame pačiame santykiyje, kurį Jis turi su Tėvu, o pas Tėvą mes ateiname per Kristų. Mes ateiname pas Tėvą per Kristų, per santykį su Juo, nes bendrauti su Sūnumi – tai bendrauti su Tėvu. Kristuje ir per Kristų mes įžengiame į visiškai priimančią santykį su Tėvu. Ir taip yra todėl, kad Jėzus, būdamas visiškai apleistas ant kryžiaus, panaikino Adomo ir Levos sukeltą perskyrą tarp Dievo ir žmogaus. Jis šaukė: „Mano Dieve, mano Dieve, kodėl mane apleidai?“ Pastebėkite, kad Jėzus niekada Dievo nevadino Dievu, bet Tėvu. Šią akimirką Jėzus buvo visiškai nesaugus, pats nesveikiausias žmogus pasaulyje, nes tobulas santykis su Tėvu buvo nutrūkęs. 22 psalmėje Jis sako: „Aš kirminas, o ne žmogus.“ Jis prisiėmė mūsų padėtį – neteko esminių santykių, kuriuose buvome saugūs. Biblija sako, kad Jėzus mirė būdamas tokioje padėtyje ir tuomet prisikėlė gyventi naujoje tikrovėje, kurioje mes visi galime dalyvauti. Taip pat Biblija teigia, kad tikra mūsų tapatybė yra saugi tik Kristuje. Kai kas nors paklausia: „Kas tu esi?“, aš atsakau: „Esu, kas esu santykiyje su Kristumi. Jis apibrėžia mano tapatybę. Jis padaro mane vientisą ir saugų.“

Be to, Jame mes tinkamai išreiškiame savo galią. Savo darbu siekiu ne geresnės reputacijos ar savo imperijos – ne. Tai, kad esi svarbus, yra pagrįsta santykiu su Kristumi. Mūsų darbas yra skirtas Jam, dėl Jo karalystės; mes pratęsiame Jo valdymą. Dar daugiau, Biblija sako, kad netgi jėgos, duotos pratęsti Jo valdymą, taip pat yra Jo dovana. „Nuo manęs atsiskykę, jūs negalite nieko nuveikti.“ Dievas sako: „Sujunk savo jėgas su manosiomis ir padarykime ką nors gero pasauliui!“

Andrew Fellows yra „L'Abri“ bendruomenės Anglijoje direktorius. Daugiau šios bendruomenės paskaitų audioformatu galite rasti internete adresu: www.labri-ideas-library.org

Iš anglų k. vertė Akvilė Širvaitytė



JONATHAN LEEMAN

MYLĖK BAŽNYČIĄ LABIAU NEI JOS SVEIKATĄ

Šis straipsnis skirtas doktrinos mėgėjams, žmonėms, turintiems ekzeziologines nuostatas, pastoriams ir vyresniesiems, kurie mano, kad Biblija nagrinėja bažnyčios praktikas ir struktūrą... Minutėlę, aš kalbu apie save, apie mus visus, galbūt apie tave. Dėkoju Dievui už tave ir džiaugiuosi, kad kartu darbuojamės Dievo karalystės labui.

Pastebėjau, kad egzistuoja pagunda, kuriai mes galime pasiduoti: kartais labiau mylime savo viziją, kokia turi būti bažnyčia, nei žmones, kurie ją sudaro. Mes panašūs į viengungį, kuris myli žmonos *idėją*, bet kai veda tikrą moterį, jam sunku mylėti *ją* labiau už jos idėją. Arba į motina, kuri savo svajonę apie tobulą dukrą myli labiau už tikrą dukrą. Tai yra slaptas pavojus, kylantis visiems, kurie iš įvairių Dievo duotų knygų, konferencijų ir tarnysčių daug sužinojo apie „sveiką bažnyčią“. Mes pradėdame mylėti sveikos bažnyčios idėją labiau nei pačią bažnyčią, į kurią Dievas mus atvedė.

Prisimenu, kai nugirdau, kaip vienas bažnyčios vyresnysis skundėsi šeima, kuri leido savo nekrikštytam vaikui dalyvauti Viešpaties vakarienėje. Mane nustebino vyresniojo tonas – jis buvo gniuždantis ir šiek tiek niekinantis: „Kaip jie drįso?! Kvailiai!“ Bet tie žmonės buvo nepamokytos avelės. Žinoma, jie nežinojo, kaip reikia daryti, ir Dievas siuntė jiems šį vyresnįjį ne tam, kad jis jais skųstųsi, bet kad mylėtų ir padėtų suprasti. Tuo metu atrodė, kad tas vyras savo biblinės bažnyčios viziją mylėjo labiau nei tuos žmones. Kaip paprasta sureaguoti taip, kaip šis vyresnysis!

KO AŠ NESAKAU

Aš nesakau, kad turime mylėti žmones ir visiškai pamiršti apie biblinę sveikatą, lyg šie du būtų nesusiję. Ne, tada Dievo meilė ir Dievo žodis prieštarautų vienas kitam. Ką nors mylėti – tai norėti jam gera, ir tik Dievas žino, kas yra gera. Mylėti savo bažnyčią – tai norėti, kad ji augtų visame kame, ką Dievas apibrėžia kaip „gera“. Tai yra norėti, kad tavo bažnyčia taptų panašesnė į biblinę. Paprastai tariant, jeigu myli savo vaikus, nori, kad jie būtų sveiki. Tad ką aš turiu omeny sakydamas, kad mes turime mylėti bažnyčią labiau nei jos sveikatą?

GRĮŽKIME PRIE EVANGELIJOS

Po Kristaus mirties už Bažnyčią ji priklauso Jam. Jis sutapatino ją su savimi, uždėjo ant jos savo vardą. Štai kodėl persekioti Bažnyčią – tai persekioti Kristų (Apd 9, 5) ir todėl nuodėmė prieš vieną krikščionį yra nuodėmė prieš Kristų (1 Kor 8, 12; 6, 15). Mes atstovaujame Kristui ir pavieniui, ir kartu.

Pamąstykite, ką tai reiškia. Tai reiškia, kad Kristus davė savo vardą ir nebrandiems krikščionims, ir krikščionims, kurie per daug kalba narių susirinkimuose, ir krikščionims, kurie leidžia savo nekrikštytiems vaikams dalyvauti Viešpaties vakarienėje, ir krikščionims, kurie mėgsta paviršutiniškas giesmes. Kristus susitapatino su krikščionimis, kurių teologija yra neišvystyta ir netobula. Kristus rodo į krikščionis, kurie prieštarauja biblinėms lyderystės struktūroms ir bažnyčios disciplinai, ir sako: „Jie atstovauja man. Jei nusidėsi prieš juos, nusidėsi prieš mane!“

Kokia plati, ilga, aukšta ir gili yra Kristaus meilė! Ji uždengia daugybę nuodėmių ir apgaubia nusidėjėlių. Iš tikrųjų ji ne tik apgaubia – ji uždėda ant jo visą paties Kristaus tapatybės ir garbės svorį: „Mano vardas ilsėsis ant jų ir mano garbė jiems priklausys“ (1 Pt 4, 14) (pažodinis eilutės vertimas iš anglų k. – *red. pastaba*). Visada turime grįžti prie Evangelijos, tiesa?

PASTORIAU, ATIDUOK SAVE VISĄ, O NE DALELĘ

Vienas teologas padėjo man suprasti svarbų evangelinės meilės aspektą išskirdamas du dalykus: *atiduoti dalį save* ir *atiduoti visą save*. Kai aš *atiduodu dalį save*, aš atiduodu kažką, kas man priklauso, pavyzdžiui, savo išmintį, džiaugsmą, gėrybes arba jėgas. Žinoma, tada aš praktiškai nerizikuoju nieko prarasti, nes už tokį davimą sulaukiu pagyrų. Iš tiesų aš galiu atiduoti viską, ką turiu, net savo kūną sudeginti, ir neturėti meilės. Tačiau kai *atiduodu save*, aš atiduodu ne tai, ką turiu, bet visą save. Aš susitapatinu su *tavimi*. Mano dėmesio centre yra tavo vardas ir reputacija, nes, mano požiūriu, jie yra suvienyti su manaisiais. Bet kokia mano garbė tampa ir tavo, ir visa tavo garbė yra mano džiaugsmas. Ji yra ir mano!

Šitaip mes turėtume mylėti vienas kitą, nes taip Kristus pamilo mus. Mes ne tik apgaubiame vienas kitą – vienas kitam mes patikime savo tapatybės svorį. Mes dalinamės vieni su kitais džiaugsmais ir liūdesiais. „Todėl, jei kenčia vienas narys, su juo kenčia ir visi nariai. Jei kuris narys pagerbiama, su juo džiaugiasi visi nariai“ (1 Kor 12, 26). Mes laikome vienas kitą aukštesniu už save, kaip Kristus padarė su mumis (Fil 2, 1–11). Iš tiesų mes prisiėmėme tą pačią pavardę, todėl dabar esame broliai ir seserys (Mato 12, 50, Ef 2, 19 ir kt). Jeigu įžeidi mano brolių, įžeidi mane. Jeigu apgauni mano seserį, apgauni mane. Viskas bažnyčioje yra asmeniška, nes Evangelija yra asmeniška. Jis mirė ir už *tave*, krikščionie, ir už *mane*, kad mes galėtume atstovauti Jam ir atrodyti kaip *Jis*.



(Taip, Jis yra galutinis mūsų meilės vienas kitam centras, taip pat kaip Jo meilė mums duota tam, kad mylėtume Tėvą – galutinį Jo meilės centrą.) Jeigu visi krikščionys turi taip mylėti, tai juo labiau mes, pastoriai ir vyresnieji.

Pasakymas, kad turėtume mylėti bažnyčią labiau nei jos sveikatą, reiškia, kad mes turime mylėti žmones todėl, jog jie priklauso Jėzui, o ne todėl, kad jie laikosi sveikos bažnyčios įstatymo, net jeigu tas įstatymas yra geras ir biblinis. Vadinas, mes turime mylėti juos dėl to, ką Kristus padarė ir pasakė, o ne dėl to, ką jie daro. Jeigu myli savo vaikus, nori, kad jie būtų sveiki. Bet jeigu myli savo vaikus, tai myli juos nepaisydamas, ar jie sveiki ar ne.

Žinoma, gali džiaugtis, kai tavo brolis arba sesuo auga ir įgyja vis daugiau teologinių žinių. Bet tavo evangelinė meilė – ta, kuri skelbia, kad „Kristus numirė už mus, kai tebebuvo nusidėjėliai“ – turi lieti ir tam broliui, kuris yra teologiškai, eklesiologiškai ir netgi morališkai nebrandus, nes tokios meilės pagrindas yra Kristus – ne brolio – tobulumas ir tiesa.

Pastoriau, jeigu tavo bažnyčia yra pilna silpnų tikinčiųjų, turėtum susitapatinti su jais, lyg jie būtų stiprūs. Galbūt jautiesi patogiau su brandžiu broliu, kurio teologiniai įsitikinimai yra tokie pat kaip tavo. Bet kai tas patogus brolis skatina tave negerbti kito, mažiau brandaus, brolio, pasakyk jam: „Vaikeli, tu visuomet su manimi, ir visa, kas mano, yra ir tavo. Bet reikėjo puotauti bei linksintis, nes tavo brolis buvo miręs ir vėl atgijo, buvo žuvęs ir atsirado!“ (Luko 15, 31–32)

Vyresnysis, mylėk savo kaimenę kaip sūnus ir dukteris. Sėdėk jų gyvenimo tribūnose, palaikyk juos dienomis, kai jie treniuojasi aikštelėje, ir dienomis, kai meta baidas. Susitapatink su jų juoku ir baimėmis, lyg jos būtų tavo. Kentėk jų kvailystes. Nemanyk, kad tau grąšina, kai jie kalba su tavimi iš aukšto. Į prakeikimą atsakyk palaiminimu. Atsimink, kad širdies atlaisvinimas nuo nuodėmės yra lėtas procesas ir žmonės ne visada patys gali sau padėti. Būk kantrus kaip Tas, kuris buvo kantrus su tavimi.

Arba pasitelkime kitą Biblijos metaforą. Tavo meilė bažnyčiai turi būti tokia: „Laimėje ir nelaimėje,

skurde ir turte, sveikatoje ir ligoje“ (galbūt čia negalioja tik „kol mirtis mus išskirs“). Argi ne? Ar neturėtume būti pasišventę bažnyčiai, kaip esame pasišventę savo kūnui, nes taip Kristus pamilo tave ir mane?

TAIP MYLĖJO PAULIUS

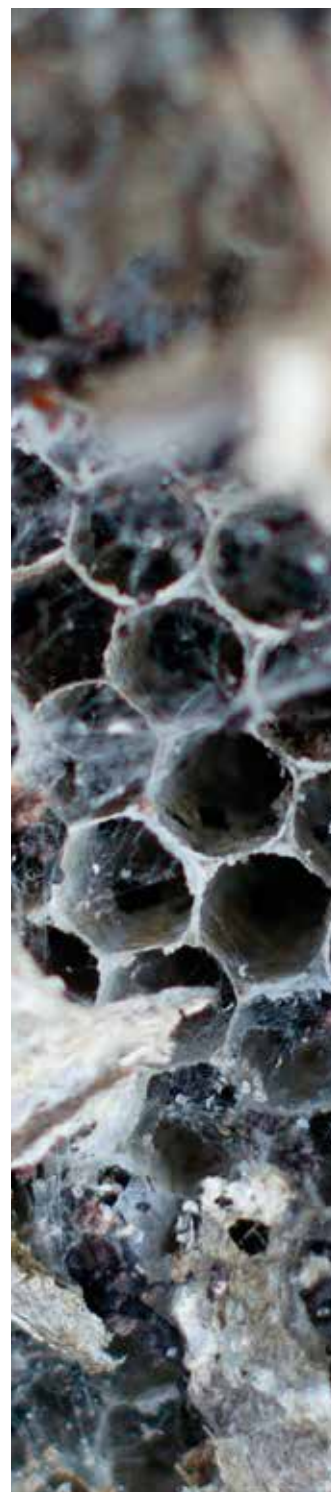
Štai kaip Paulius mylėjo bažnyčias. Jis atidavė visą save, o ne dalį savęs. Jis pasakė filipiečiams, kad jie yra jo „džiaugsmas ir vainikas“ (Fil 4, 1). Tą patį sakė ir tesalonikiečiams (1 Tes 2, 19–20). Pastoriau, ar nepaklusnius ir teologiškai silpnus savo bažnyčios krikščionis laikai savo džiaugsmu ir vainiku? Ar susitapatini su jais taip stipriai? Paulius laiko bažnyčias savo „pasididžiavimu“ (2 Kor 1, 14; 2 Tes 1, 4). O tu? Paulius pasakė korintiečiams, kad jie yra jo „vaikai“ ir kad jis yra jų „tėvas Kristuje Jėzuse“ (1 Kor 4, 14–15). Taip pat jis jautėsi galatų, Timotiejaus ir Tito atžvilgiu (Gal 4, 19; 1 Tim 1, 2; Tit 1, 4). Vyresnysis, ar sutapatinai savo vardą ir reputaciją su Bažnyčia, kaip tai daro Tėvas ir Sūnus?

Kaip dažnai iš Pauliaus girdime meilės ir troškimo žodžius! Jis plačiai atveria savo širdį ir trokšta, kad bažnyčios padarytų tą patį (2 Kor 6, 12–13). Jis trokšta pamatyti tuos žmones ir būti su jais (Rom 1, 11; Fil 4, 1; 1 Tes 3, 6; 2 Tim 1, 4). Jis jų visų pasiilgsta Kristaus Jėzaus nuoširdumu (Fil 1, 8). Ir jis žino, kad jo kenčiama priespauda skirta paguosti ir išganyti bažnyčias ir jo paguoda yra jų paguoda (2 Kor 1, 6). Paulius bažnyčioms duoda ne dalį savęs, pasilaikydamas truputį sau, kaip Ananijas ir Sapphira, – jis atidavė save visą. Ir taip jis mylėjo ne tik brandžius krikščionis. Paskaityk jo laiškus ir greitai prisiminsi, kokios nesveikos buvo dauguma bažnyčių!

Te Dievo Dvasia padidina mūsų meilę, kad galėtume sekti Pauliaus pavyzdžiu taip, kaip jis sekė Kristumi.

Jonathan Leeman yra vyresnysis „9Marks“ redaktorius ir Vašingtono „Capitol Hill“ baptistų bažnyčios vyresnysis.

Straipsnį galite rasti internete adresu: <http://www.thegospelcoalition.org/article/love-the-church-more-than-its-health>. Iš anglų k. vertė Polina Butkienė





DAVID A. SEAMANDS

MITAI IR TIESA APIE DEPRESIJĄ

Depresija tarp krikščionių yra gana dažna. Galite klausti: „Kaip tai gali būti? Krikščionis ir depresija? Šie du žodžiai yra nesuderinami. Jei žmogus yra atgimęs iš Dvasios ir pripildytas Dvasios, argi įmanoma sirgti depresija? Be abejonės, faktas, kad žmogus kenčia nuo depresijos, jau parodo, kad kažkas yra negerai, kažkas turi būti ištaisyta santykiuose su Dievu. Vadinasi, to žmogaus gyvenime esama nuodėmės.“

Visa tai gali skambėti labai paprastai ir įtikinančiai, tačiau tai anaipol neatitinka Šventojo Rašto, faktų apie krikščionių patirtis ir tiesos apie žmogaus psichologiją. Ir, žinoma, tai nesutampa su šventųjų gyvenimo biografijomis.

KRIKŠČIONYS GALI SIRGTI DEPRESIJA

Ar pastaruoju metu skaitėte Dovydo psalmes?

„Ko taip nusiminei, mano siela, ir ko nerimsti manyje?“ (Ps 42, 5)

„Mano Dieve, mano siela liūdi manyje“ (Ps 42, 6)

„Ko taip nusiminusi, mano siela, ir ko nerimsti manyje? Lauk Dievo, nes aš dar girsiu Jį, savo veido pagalbą ir savo Dievą!“ (Ps 43, 5)

Ar girdėjote Eliją? „Viešpatie, gana, pasiimk mano gyvenimą“ (1 Kar 19, 4)

Arba Joną? „Nes man yra geriau mirti negu gyventi“ (Jon 4, 3)

Arba pasiklausykite Jėzaus žodžių sode, kai Jis kentėjo ir meldėsi: „Mano siela mirtinai nuliūdusi“ (Mt 26–38).

Ar galite surasti geresnius depresijos apibūdinimus – depresijos, kurios metu žmogus neturėjo jokios gyvenimo vilties? Daugumoje depresiją išreiškiančių psalmių išsakyta asmeninė žmogaus patirtis ir kokios tiksliai tos psalmės! Žmogus, sergantis depresija, yra nusiminęs, jo veido išraiška vargana. Jis atrodo susirūpinęs, nerimastingas, nelaimingas, lyg laikytų viso pasaulio našta ant savo pečių.

Kitas labai dažnas depresijos simptomas yra ašaros. „Ašaros buvo man duona dieną ir naktį“ (Ps 42, 3), – sako psalmininkas. Tai yra be galo tikslus psichologinis faktas. Dažnai kartu su depresija atsiranda ir apetito stoka. Tau tiesiog nesinori valgyti, nes maistas atrodo šlykštus, pradėdi būti gyvas vien ašaromis, o ne maistu. „Mano ašaros man buvo mėsa“, o kai kurie galėtų pridėti: „Taip, ir daržovės, ir salotos, ir desertas, ir gėrimas taip pat.“ Kas negerai? Negebėdamas nustoti verkti, maitiniesi neviltimi ir tai, žinoma, tik dar labiau pagilina depresiją.

Raštas yra kur kas realistiškesnis ir palankesnis mūsų atžvilgiu negu kai kurie krikščionys, nes jis aiškiai parodo, kad krikščionys taip pat gali sirgti depresija. Šventųjų biografijos – irgi. Mes dažnai cituojame Džono Veslio (John Wesley) atsivertimą Aldersgate gatvėje (Londone) kaip didį reiškinį, bet galėčiau pateikti kelias citatas, kurios praktiškai tai beveik nuneigia, nes Veslis kalbėjo apimtas depresijos, abejodamas ir nusiminęs. Samuelio Logano Brenglio (Samuel Logan Brengle) „Pranašo portretas“ (*Portrait of the Prophet*) – tai istorija apie didį „Išganyto Armijos“ šventąjį. Brenglio darbai apie šventumą buvo išversti į daugybę kalbų ir daugeliui tikinčiųjų padėjo giliau pažinti Kristų.

Kalbėdamas apie Brenglį, Halas (Hall) rašė: „Tada prasidėjo jo kova su savo jausmais, kuriuos sukeldavo jo mintis užvaldžiusi nuolatinė melancholiija.“ Savo laiške Brenglis rašė: „Mano nervai buvo pakrikę, nualinti ir išsekę. Ir toks nusiminimas bei depresija užklupo mane, kokios dar niekada nebuvo patyręs, nors depresija man pažįstama jau seniai.“ Vėliau gyvenime jis patyrė galvos traumą, kai gatvėje sutiktas girtuoklis metė į jį plytą. Traumos komplikacijos sustiprino depresijos simptomus, su kuriais jis kovojo visą gyvenimą. Bet ar kada nors gyvenime buvo labiau pašventintas šventasis negu Samuelis Loganas Brenglis?

Prieš pradėdamas kovoti su depresija, žmogus turi ją pripažinti. Ir daugelis krikščionių, jei jie būtų nuoširdūs kalbėdami apie savo jausmus ir emocijas, pripažintų: „Taip, aš taip pat žinau, kas yra depresija. Suprantu, apie ką kalbate.“

Neigdami depresiją, daugelis krikščionių ją tik pasunkina. Depresiją papildo dar ir kaltės jausmas ir problema padvigubėja. Sakykime, kad sunki depresija yra lygi vienai tonai emocijų. Nešti toną ant savo nugaros nėra lengva, tačiau tam dar gali užtekti jėgų. Tačiau kai pridedame kaltės jausmą sakydami: „Su manimi yra kažkas negerai, nes sergu depresija“, svoris padvigubėja ir našta tampa nebeperkeliama.

Depresija nebūtinai yra dvasinės nesėkmės ženklas. Rašte esančiose istorijose depresija kartais prasidėjo kaip emociniai nusivylimai po patirtų didelių dvasinių laimėjimų. Taip buvo Elijo gyvenime. Kas gi nutiko po didžio jo gyvenimo įvykio, kuomet jis triumfavo prieš Baalo pranašus? Skaitome apie jį, sėdintį po kadagio medžiu, ir prašantį Dievo paimti iš jo gyvenimą. Abraomas taip pat patyrė panašių dalykų (Pr 15), daugelis iš mūsų – taip pat. Atrodo, kad depresija yra prigimtinis emocinis atsakas. Tai reakcija, panaši į



smūgi iššovus iš stambaus kalibro ginklo. Tai yra prigimtinis pusiausvyros ratas, kurį K. S. Luisas (C. S. Lewis) vadina žmogaus asmenybės „banguavimo įstatymu“.

Deja, kai kurie iš mūsų krikščionių draugų gali būti mūsų didžiausi priešai, duodami mums klaidingus ir nerealius patarimus. Yra krikščionių, kurie labai mažai supranta apie depresiją. Dėl to, kad jų pačių asmenybės nėra linkusios į depresiją, jie negeba suprasti žmonių, kurie kenčia nuo šios ligos. Tai gali būti ypač žiauru, jei tokie du skirtingi žmonės yra susituokę. Jei vyras nekenčia depresijos simptomų, bet jo žmona tai patiria, jam gali būti labai sunku suprasti jos nuotaikas ir emocijas. Žiaurumas gali padvigubėti, jei vyras naudojami jos depresijos epizodais užmesdamas dar ir dvasinę kaltės našta. Lygiai taip pat gali elgtis žmona, jei situacija yra priešinga. Negali paprasčiausiai teigti, kad esi dvasingesnis dėl to, jog niekuomet nepatyrėi depresijos. Luisas yra pasakęs, kad beveik pusė atvejų, kuomet mes laikome save dorais, yra mūsų temperamento ir nusistatymo, o ne dvasingumo dalis.

DEPRESIJA IR KALTĖ

Yra depresija, kuri gali kilti dėl kaltės už padarytą nuodėmę, dėl žinomo nepaklusnumo ar pažeidimo. Tačiau tai nėra tai, apie ką aš rašau. Galite klausti: „Kaip aš galiu atskirti depresiją, kuri kyla dėl nuodėmės?“ Tai geras klausimas, ypač jei esate perfekcionistas, kenčiantis dėl ypač jautrios sąžinės, „privalau“ bei „turėčiau“ jausmų tironijos ar pastovios įtampos, nerimo arba pasmerkimo jausmų. Leiskite pateikti bendrą principą, kuris, manau, gali būti labai naudingas. Konkretus, specifinis kaltės jausmas, susijęs su konkrečiu veiksniu ar požiūriu, paprastai yra tikras ir patikimas kaltės jausmas. Ir iš to kylančios emocijos gali būti tikra kaltė ir tikra depresija dėl realios nuodėmės. Tačiau neapibrėžtas, viską apimantis save kaltinančių jausmų lietus, bendro pobūdžio nerimas ir pasmerkimas, kuris negali būti patikslintas, – tai dažniausiai yra pseudo-kaltės požymiai ar tiesiog depresija, kylanti dėl emocinių sunkumų. Nuodėmė gali vesti į depresiją, tačiau depresija ne visuomet kyla dėl nuodėmės. Depresijos šaknys dažniausiai yra gilios ir komplikotos kaip ir daugelis vaikystėje patirtų žaizdų ir randų, kuriuos žmonės atsineša į suaugusiųjų gyvenimą.

DEPRESIJA IR ASMENYBĖ

Depresija yra susijusi su žmogaus asmenybės struktūra, fizine sandara, cheminėmis reakcijomis, liaukų funkcijomis, emocijų kontrolės modeliais ir jausmų suvokimu. Kaip krikščionys, mes privalome tai suprasti ir priimti. Jeigu kiekvienas iš mūsų turėtų tokią nuostatą, kaip šiame sename eilėraštyje, būtų kur kas paprasčiau:

Džekas Spretas negalėjo valgyti riebių,

O žmona jo negalėjo valgyti liesai,

Ir kai jie susėdavo pietauti,

Nieko lėkštėje nelikdavo visai.

Norite tikėti, norite ne, bet tai yra be galo gili asmenybės analizė. Ponas Spretas ir ponija Spret yra du visiškai skirtingi žmonės. Nebandykite priversti jų gyventi tokį patį gyvenimą ar valgyti tą patį maistą. Tai būtų jų asmenybių paniekimas. Jie abu yra be galo vertingi žmonės ir galime numanyti, jog myli vienas kitą, nors ir yra labai skirtingai sukurti. Norečiau, jog daugiau pamokslininkų, mokytojų, evangelistų ir ypač tėvų vadovautųsi šio eilėraščio mintimi. „Palaukite minutėlę, – kažkas atsakytu, – jūs pamiršote, jog Kristuje esame nauji kūriniai ir tai, kas sena, praėjo. Ar dvasinis atgimimas ir pašventinimas nepašalina senų skirtumų?“ Į tai aš atsakyčiau: „Ne, ačiū Dievui, ne!“

Atgimimas iš naujo nepakeičia tavo temperamento. Kaip Osvaldas Čembersas (Oswald Chamber) mėgsta sakyti, atgimimas gali sukurti tavyje „panašumą į Kristų“, bet šis įvykis nepakeičia tavo temperamento. Jei tapai krikščionimi, nereiškia, jog nuo šios akimirkos liausiesi gyventi su savimi tokiu, koks esi. Paulius išliko Pauliumi po savo atsivertimo, Petras Petru, o Jonas liko Jonu. Jie netapo kitais žmonėmis. Dievo plane nėra dviejų identišku dalykų. Nėra dviejų vienodų snaigių. Per didelę įvairovę vienybėje Dievas parodo savo kelių įstabumą. Kiekvieno iš mūsų temperamentas ir asmenybės struktūra yra skirtinga. Mes matome ir jaučiame, reaguojame ir interpretuojame dalykus individualiai.

Apaštalas Paulius mums primena: „Ir šitą turtą mes laikome moliniuose induose“ (2 Kor 4, 7). Savo prigimtimi ir temperamentu kai kurie žmonės yra nervingi, susirūpinę ar lengvai įbauginami. Jie yra be galo jautrūs ir jų jausmai yra lengvai sužadinti ir greitai keičiasi. Kartais svarstau, ar Paulius nebuvo vienas iš jų. Nors būdamas stiprus, jis nuvyko į Korintą silpnas, nusigandęs ir labai drebantį (1 Kor 2, 3). Jis buvo nervingas ir jautrus jaunas vyras, visokeriopai varginamas: iš išorės – kovos, viduje – baimė (2 Kor 7, 5). Panašus buvo ir jaunasis pastorius Timotiejus. Atrodo, jog visas antras laiškas Timotiejui, parašytas Pauliaus, yra skirtas padėti jam kovoti su depresija. Brenglio biografai vadina jį „tipišku melancholiku“. Žmonės, kurie yra intravertiški ir jautrūs, dažniausiai turi ypač didelių sunkumų susidūrę su depresija.

Mūsų negebėjimas realistiškai tvarkytis patiems su savimi apėmus depresijai ir yra viena iš pagrindinių depresijos priežasčių. Jei manome, jog nėra jokio ryšio tarp *prigimties* (mūsų temperamento ir asmenybės struktūros) ir *antgamtiškumo* (mūsų dvasinio gyvenimo), mes klystame. Tiek mūsų jausmai, tiek ir mūsų tikėjimas veikia per tą pačią asmenybės struktūrą. Dievas nepragrėžia mūsų kaukolėje skylutės ir pro stebuklingą indą nesupila savo malonės. Mūsų asmenybės struktūra, kuria mes naudojames tikėjime, yra toks pats instrumentas, per kurį veikia mūsų jausmai.



Galbūt tai galėsime geriau suprasti pasitelkę didelės ir brangios namų kino įrangos, kurią sudaro didelis televizorius, stereogrotuvas ir radijas, pavyzdį. Tai yra be galo gražus namų atributas. Bet jei kažkas nutinka bent su vienu iš paminėtų komponentų, sistema nebeveikia. Kodėl? Nes visi jie sudaro tą patį mechanizmą. Jei kažkur nutrūksta ryšys ar nustoja veikti kondensatorius arba tranzistorius, visos trys dalys pažeidžiamos. Kodėl? Nes jos sujungtos į tą pačią sistemą. Depresijos priežastys gali būti nebūtinai dvasinės. Ji kyla, nes kažkas nutiko įrangai – galbūt fizine prasme, o gal emocijų reguliavimo sistemoje ir asmenybėje. Tranzistoriai buvo pažeisti, ryšys nutrūko ir tai padarė įtaką netgi dvasiniam gyvenimui.

Grįžkime prie Brenglio minčių apie save: „Mane apniko toks nusivylimas ir tokia depresija, kokios niekuomet nebuvau patyręs... *Atrodė*, kad Dievas neegzistuoja. Kapas *atrodė* mano galutinis tikslas. Gyvenimas prarado savo šlovę, skonį ir prasmę... Malda neatnešdavo man palengvėjimo. *Atrodė*, jog praradau maldos dvasią ir jėgas melstis“ (Halas, „Pranašo portretas“, p. 214). Kalbant apie mūsų pirmąjį pavyzdį, svarbu pastebėti, kad siųstuvus nebuvo pažeistas. Dievo meilė liejosi. Radijas grojo nuostabią muziką, televizoriaus signalo siųstuvus perdavė signalus, tačiau garsas buvo statiškas ir ekranas nerodė reikiamo vaizdo. Kodėl? Nes kažkas nutiko imtuvui. Tai taip pat nutiko ir Brengliui. Pastebėkite, koks išmintingas jis buvo. Nepaisydamas jausmų, jis suvokė, kad Dievas buvo šalia. Kiekviename sakinyje jis pavartoja ir pabrėžia žodį „atrodė“. „*Atrodė*, kad Dievas neegzistuoja. Kapas *atrodė* mano galutinis tikslas.“

Ar kada nors patyrėte visišką jausmų pasikeitimą? Vakare, prieš einant miegoti, viskas atrodo puiku. Ryte pabudus atrodo, jog viskas yra be galo blogai. Ir nėra jokios priežasties tai paaiškinti. Vakar buvai laimingas, laukei kitos nuostabios dienos, bet kažkas nutiko ir tavo savijauta persimainė. Tavo jausmai, veiksmai, įvairių dalykų interpretacija visiškai pasikeitė. Tačiau tu nesi vienas – Dievas yra šalia. Šėtonas – taip pat. Jis sėdi ant lovos krašto ir yra pasiruošęs išsiskverbti į tavo asmenybę. Kodėl? Nes velnias yra iš dvasinio pasaulio ir jis jau žino, ko mes turime išmokti – kad ta pati įranga, kuri pakenkia mūsų kūnui, pakenkia ir dvasiai. Taigi šėtonas bando mūsų sielos depresiją paversti dvasine depresija. Jis visuomet nori paversti emocinę depresiją dvasiniu pralaimėjimu. Jis nori mūsų perdegusias emocijas paversti perdegusiu pasitikėjimu. Jis žino mūsų silpnybes, žino tavo dvasines gilumas ir taikosi tiesiai į širdį. Ar įsivaizduoji, kaip šėtonas trokšta laimėti? Jis stengiasi, kad tu pats iškristum iš žaidimo. Jis stengiasi natūralią depresyvią nuotaiką paversti dvasinėmis abejonėmis, pralaimėjimu ir nusiminimu.

SAVO ASMENYBĖS PRIĖMIMAS

Aš raginu tave priimti savo asmenybę ir temperamentą tokius, kokie jie yra. Priimti tiesą savo širdyje reiškia, kad tu nesipriešini tam, kas esi. Tu nustoji kovoti su savo temperamentu ir priimi jį kaip Dievo duotą dovaną. Aš praleidau daugybę metų kovodamas su savimi, bandydamas būti kažkuo kitu, kaudamasis su savo nervingu, ypač jautriu temperamentu visuomet dėl to jausdamas pyktį ir stengdamasis tapti kitu žmogumi. Pokyčiai prasidėjo tada, kai aš ryžausi priimti save tokį, koks esu. Nes vieną dieną Viešpats pasakė: „Ei, tai viskas, ką tu turi! Tu negausi kitos asmenybės. Geriau jau nurimk, išmok su tuo gyventi ir kaip nors tai panaudok. Ir, beje, jei tik atiduosi savo tikrąjį „aš“ į mano rankas – ne tobuląjį „aš“, kuriuo tu nesi – jei tu jį atiduosi man, tuomet mes kartu per visa tai pereisime ir aš panaudosiu tave tokį, koks tu esi.“

Pirmas žingsnis, mokantis gyventi su depresija, yra išmokti priimti save tokį, koks esi. Tai nereiškia, jog turi būti kontroliuojamas savo temperamento. Po tavo atsivertimo Šventoji Dvasia tai kontroliuoja. Tačiau ji gali kontroliuoti tik tai, ką tu pavedi į Dievo rankas. Kadangi negali pakeisti savo temperamento, gali leisti, jog Šventoji Dvasia tai tvarkytų.

Nenorėčiau, kad Brenglis ar tu liktum gilioje depresijoje. Brenglis sakė: „Malda neatnešdavo man palengvėjimo. *Atrodė*, jog praradau maldos dvasią ir jėgas melstis. Tuomet prisiminiau, kad galiu šlovinti Dievą ir dėkoti Jam, nors ir nejaučiau dėkingumo ir šlovinimo dvasios. Jausmai, išskyrus depresiją ir nusivylimą, buvo dingę. Tačiau kai pradėjau dėkoti Dievui už šį išbandymą, jis pamažu tapo palaiminimu – šviesa spingsėjo pamažu vis stiprėdama, kol galiausiai prasiskverbė per tamsumas. Depresija dingo, o gyvenimas vėl tapo gražus, trokšamas ir kupinas malonių dalykų“ (Halas, „Pranašo portretas“, p. 214).

Tai štai! Brenglis rašė: „Tuomet aš prisiminiau.“ Paulius Timotiejui rašė: „Aš prisimenu tave.“ Ryt rytą prisimink, jog Dievo meilė pagrįsta ne tavo jausmais, veiksmis ir netgi ne tavo meile Jam. Jo meilė yra pagrįsta Jo paties ištikimybe. Tvirta Viešpaties meilė niekada nesibaigia, Jo malonė neišnyksta. Jos atsinaujina kas rytą... „Tai atsinaujina kas rytą ir didelė yra Jo ištikimybė. Viešpats yra mano dalis, todėl vilsiuosi Juo“ (Rd 3, 23–24).

David A. Seamands buvo pastorius, rašytojas, evangelinių judėjimų, siekusių atnaujinti Jungtinių metodistų bažnyčių, lyderis.

Straipsnis paimtas iš knygos „Healing for Damaged Emotions“, Chariot Victor Publishing, 1991. Iš anglų k. vertė Jovita Anikinaitė



ROB MOLL

STEBINANČIOS TIKĖJIMO IR SVEIKATOS SAJAJOS

5 būdai, kaip jūsų tikėjimas sustiprina sveikatą

Jeigu religinį tikėjimą būtų galima sutalpinti į tabletę, farmacijos kompanijų akcijos šokteltų į viršų. Religija, o ne paprasčiausias dvasingumas, yra neįtikėtinas sveikatos rodiklis. Dvasinės praktikos gali sumažinti kraujo spaudimą, sustiprinti imuninę sistemą ir atitolinti kai kurias psichines ligas tiek pat, kiek daugelis medikamentų. Iš tiesų, netikintis žmogus rizikuoja susirgti tiek pat, kiek ir 40-etis, surūkantis cigarečių pakelį per dieną. Jei tau rūpi jūsų sveikata, turėtum pradėti reguliariai eiti į bažnyčią ir melstis.

Apžvelkime penkias priežastis, kodėl tikėjimas yra išties naudingas.

Tikėjimas skatina sveikus įpročius

„Negerk, nerūkyk, nečiaumok ir su tais, kurie taip daro, nebėgiok!“ Net fundamentalistinė krikščioniška mokykla, kurią lankiau, laikė pastarąją taisyklę pasenusia. Nepaisant to, religijos nuostatų pakeistas elgesys sumažina mirtingumo tikimybę. Jūsų lankoma tikinčiųjų bendruomenė nebūtinai turi skatinti valgyti tik organišką, be genetiškai modifikuotų organizmų, augalinį, vietinį ir namuose gamintą maistą, tačiau, tikriausiai, vis vien daro teigiamą įtaką jūsų įpročiams ir veiklai.

Lankydamasis krikščioniškoje mikrofinansavimo agentūroje Kambodžoje, pamačiau tobulą pavyzdį. Agentūros darbuotojai padeda žmonėms išbristi iš skurdo suteikdami nedideles paskolas smulkiajam verslui pradėti. Tačiau sutikau jų klientą, žvejį, kuris papasakojo, kokios iš tiesų pagalbos jis sulaukė: reguliariai lankydamas paskolos grupę, jis išmoko disciplinos. Daugelis grupėje buvo krikščionys, tad jis irgi įtikėjo. Grupės nariai padėjo jam mesti gerti ir taip atstatyti santykius su žmona ir vaikais. Religija nesutvarkė jo gyvenimo ir nepadėjo išlipti iš skurdo. Tačiau, reguliariai lankydamasis grupėje, kurioje diegiamas sveikesnis gyvenimo būdas ir įpročiai, per tikėjimą jis perėmė tai ir pats.

Tikėjimas sumažina stresą

Stresas tiesiogiai neigiamai veikia jūsų imuninę sistemą, mažina ląstelių gebėjimą atsilaikyti prieš ligas organizmo viduje. Tyrimai parodė, jog religija padeda sumažinti stresą keliais būdais. Visų pirma, malda padeda sumažinti aukštą kraujo spaudimą, pakilusį dėl streso. Šiuolaikinį gyvenimo būdą lydintis nerimas ir stresas sukelia „kovok arba bėk“ kūno atsaką. Malda, šlovinimas ir kitos dvasinės

praktikos gali atsverti tokį atsaką, paskatindamos organizmą atsipalaiduoti.

Be to, žmonės, kurie yra religingi, linkę sveikai mąstyti. Tikėjimas suteikia žmogaus gyvenimui prasmę ir tikslą, o tai susiję su gera sveikata. Smegenys kontroliuoja kiekvieną mūsų kūno ląstelę, tad mūsų mintys veikia mūsų kūną. Todėl galima teigti, kad religingi žmonės mažiau serga depresija. Žinoma, iš tiesų net ir visiškai atsidavę krikščionys vis dėl to gali sirgti depresija ar kitomis psichinėmis ligomis. Tikėjimas neišgydo nei vienos psichinės ligos, tačiau jis apsaugo nuo paties blogiausio.

Bendruomenė sustiprina emocinę sveikatą

Turėti draugų yra gerai, turėti religingų draugų – dar geriau. Buvo atliktas vienas tyrimas, kuris, kaip teigia Haroldas Kionigas (Harold Koenig), Duke universiteto Dvasingumo centro direktorius, parodė, kad „narystė bažnyčioje buvo vienintelis socialinės veiklos būdas, nulėmęs didesnę pasitenkinimą gyvenimu ir laimę“. (Apie šiuos tyrimus Kionigas rašo knygoje „Medicina, religija ir sveikata“ (*Medicine, Religion, and Health*).

Kiti tyrimai nustatė, kad tokį patį poveikį daro neformalus santykiai su bažnyčios draugais, tačiau ne kitokios draugystės. Tiriant suaugusiuosius Ajovos valstijoje Amerikoje, padaryta išvada, kad dažniausiai bažnyčią lankantys nariai pasižymi 68 proc. mažesne tikimybe mirti per ateinančius 12 metų. Santykiai, kuriuos užmezgame su kitais Kristaus sekėjais, suteikia kur kas daugiau nei vien socialinę veiklą. Tai gyvas tinklas, kuris per turtingus santykius palaiko mūsų sveikatą, o tai pagerina tiek psichologinį, tiek emocinį gerbūvį.

Pagalba kitiems sukelia daugiau pasitenkinimo gyvenimu

Tikėjimas daro tavo sveikesnį aprūpindamas bendruomene, labiau norinčia padėti sunkumuose. Pirmąją pasaulyje liginę įkūrė krikščionys, o profesionali sveikatos apsauga visuomet buvo esminis misijų vargšams tikslas. Bet jei nesėdi eilėje pas gydytoją, nesijaudink. Per tikėjimą sveikesni yra tie, kurie padeda. Pasak sociologo Kristiano Smito (Christian Smith), žmonės, aukojantys dešimtinę, yra dešimčia procentų labiau patenkinti savo gyvenimu.

Vienu tyrimu buvo siekiama nustatyti, kuris iš dviejų skirtingų metodų labiau pasiteisintų siekiant



padėti sergantiems išsėtine skleroze, tačiau jie nustatė, kad ligoniai, kurie patys teikė pagalbą, ne tik ją gavo, bet ir sulaukė didžiausios naudos. Kadangi religingi žmonės yra labiau linkę aukoti ar savanoriauti, tad labiau tikėtina, jog patys patirs didesnę naudą sveikatai.

Erdvė stebuklams

Negalime nuneigti fakto, kad Dievas gydo, kartais net stebuklingais būdais. Daugiau nei trys ketvirtadaliai amerikiečių tiki, kad meldžiantis gali išgyti sužeidimai ir ligos. Apklausoje toks pats skaičius gydytojų teigia, jog tiki stebuklingu išgydymu. Daugybę kartų buvo įrodyta, kad krikščionybėje vyksta stebuklai. Tai galiojo ir XI a. Egipte, kai vienas vienuolis pareiškė, kad nepažįsta nei vieno žmogaus, kuris imtų praktikuoti krikščionybę „nepamatęs įrodymų ir ženklų ir neregėjęs stebuklų, kurie pastūmėtų jį priimti šį tikėjimą ir jį praktikuoti“.

Šiandien stebuklai vyksta daugelyje pasaulio vietų. Kinijoje nuo 80 iki 90 procentų naujų krikščionių teigia atsivertę dėl stebuklingo išgyjimo. Brazilijoje sekmininkų konfesijos tikintieji teigia daugiau buvę išgydyti nei meldęsi kalbomis. Tie, kurie tvirtai tiki Dievu, gali rasti sveikatą tiek kūnui, tiek sielai maldoje, uždedant rankas ar kt.

Kai kurie teigia, kad stebuklingas išgyjimas yra „placebo efekto“ ženklas, t. y. tikėjimas skatina

krikščionio kūną greičiau sveikti. Ir tai tikrai tiesa: daugelis tyrimų nustatė teigiamą sąsają tarp pozityvaus požiūrio ir efektyvaus pasveikimo. Tačiau ar tai būtų placebo efektas, ar dieviškas įsikišimas, ar galbūt keletas kombinacijų, kurių mes visiškai nesuprantame, tiesa išlieka ta pati: sveikata išties pagerėja, jei tikime, kad Dievas kontroliuoja mūsų sveikatą.

Turime būti atsargūs ir netrimituoti apie tikėjimo naudą, nes tikėjimas niekada nebuvo sukurtas būti mūsų gyvenimo tablete, o Biblija nėra sveiko gyvenimo būdo instrukcija. Ištikimi, tikintys krikščionys susergera, gyvenime jie kamuojami ligų ar fizinių negalių (daugelis tyrėjų įsitikinę, jog apaštalas Paulius praleido savo gyvenimą grumdamasis su tam tikra fizine negalia). Bet jei mes tikime, kad Dievo valdžia apima tiek mūsų kūną, tiek ir dvasią, tuomet priimame, kad Jo įtaka gali pasireikšti abiejose dimensijose.

Robas Molas yra apdovanojimų pelnęs žurnalistas, knygos „Ką tavo kūnas žino apie Dievą?“ autorius. Šiuo metu tarnauja viešųjų ryšių atstovu „World Vision“ organizacijoje.

Straipsnį galite rasti internete adresu: <http://www.relevantmagazine.com/life/surprising-links-between-faith-and-health>. Iš anglų k. vertė Ugnė Baniene



STEPONAS RIBOKAS

PAMOKSLININKŲ PRINCAS TAMSIOJE SIELOS NAKTYJE

Č. H. Sperdženas vadinamas pamokslininkų princu ir tikrai ne šiaip sau – jo pamokslų kolekcija yra didžiausia krikščionybės istorijoje. Būdamas 20-ies, Sperdženas jau buvo pasakęs apie 600 pamokslų, vėliau kas savaitę buvo parduodama apie 20000 jo pamokslų kopijų, jie verčiami į 20 kalbų. Gana įspūdinga! Tačiau šio Dievo žmogaus gyvenimas buvo labai sudėtingas ir skaudus, todėl iš jo galime išmokti pačių geriausių pamokų. Pamokų ne tiek apie tai, kaip būti gerais pamokslininkais, bet kaip išgyventi sunkumus.

Sperdženą, visų pirma, jaudino kasdienės situacijos ir nusivylimai dėl „drungnų“ krikščionių. Kokios baisios paklodės yra kai kurie išpažinėjai! Jų pastabų po pamokslų pakanka, kad tave priblokštų... Maldavai juos pasirinkti gyvenimą ar mirtį, o jie skaičiavo, kiek truko pamokslas, ir protestuoja dėl papildomų 5 minučių! Arba dar blogiau. Jis rašo: „Neįkinkyti jaučio ir asilo viename kinkinyje yra maloningas perspėjimas. Bet kai tarnautojas kaip jautis yra įkinkomas kartu su diakonu, kuris nėra jautis, arimas tampa labai sunkus.“

Sperdženas puikiai žinojo sunkumus, kurie užgula tik kartą gyvenime. 1856 metų spalio 19 dieną jis pirmą kartą pamokslavo Muzikos salėje (Music Hall) Londone, nes jo bažnyčia buvo per maža. Visos 10000 vietų buvo užimtose. Po Rašto skaitinio, keleto himnų ir maldos kažkas salėje staiga ėmė šaukti: „Ugnis! Ugnis!“ ir visus apėmė panika. Žmonės ėmė vienas per kitą veržtis į lauką. Ir nors vėliau išaiškėjo, kad pavojaus šūkšniai buvo netikri, neišvengta aukų: septyni žmonės buvo sumindyti ir daugybė sužeistų... Sperdženui tebuvo 22-eji, o jis jau buvo pakirstas. Jis sakė: „Tikriausiai niekada siela nėra prisiartinusi prie degančios beprotybės krosnies ir likusi nepažeista.“ Paklaikusių ir iš salės besiveržiančių žmonių vaizdas parsekiojo Sperdženą visą gyvenimą. Vienas jo artimų draugų rašė: „Manęs niekaip neapleidžia mintis, kad ankstyva Sperdženo mirtis buvo kažkaip susijusi su jo protine kančia, kurią jis patyrė to atsitikimo metu.“

Pamokslininkų princas taip pat patyrė šeimyninius sunkumus. Tų pačių metų, kuriais įvyko tas baisus atsitikimas, pradžioje jis vedė Suzaną Tomson (Susannah Thompson). Spalio 20 dieną jiems gimė dvyniai, tačiau Suzana jau niekada daugiau negalėjo turėti vaikų. 1865 metais, būdama 33-ejų, ji tapo visiškai neįgali ir per kitus 27-erius metus iki vyro mirties praktiškai negirdėjo savo vyro pamokslaujant. Taigi prie Sperdženo sunkumų prisidėjo dar du – serganti žmona ir negalėjimas turėti daugiau vaikų.

Be to, Sperdženas patyrė neįtikėtiną fizinę kančią. Jį vargino podagra, reumatizmas ir kepenų liga. Pirmasis podagros priepuolis jį ištiko 35-erių. Liga progresavo taip, kad „maždaug trečdalis laiko per paskutinius 22-ejus jo tarnavimo metus, kurį jis praleisdavo nepamokslaudamas, praėjo arba kenčiant, arba atsigauvant, arba besirūpinant atsinaujinančia liga.“ Viename savo laiške jis rašo: „Lučianas sako: „Aš galvojau, kad man įkando kobra ir pripildė mano venas nuodu; bet buvo daug blogiau – tai buvo podagra“. Tai buvo parašyta iš patirties, aš žinau“.

Dar daugiau, visą savo gyvenimą Sperdženas turėjo pakęsti viešus įžeidinėjimus ir pajuokas, kartais net labai bjaurias. 1855 metų balandį laikraštis „Essex Standard“ rašė: „Jo stilius yra vulgarus, papildytas šūkšaliojimais... Visas mūsų šventos religijos paslaptis jis pristato grubiai, nenuolankiai ir nepagarbiai. Jo nuovoka yra siaubinga, o nuolankumas paniekiamas. Jo pliuropalai yra pajvairinami šlykščiais anekdotais.“ „The Sheffield and Rotherham Independent“ rašė: „Jis yra devintos dienos stebuklas – kometa, kuri netikėtai perskrodė religinę atmosferą. Jis iššovė kaip raketa ir netruks nukristi kaip pagalys.“ Sperdženo žmona rinko tokios kritikos šedevrus 1855–1886 metais. Kai kuria kritika buvo lengva atsikratyti, bet dažniausiai ne. 1857 metais Sperdženas rašė: „Dažnai, kai tik mane apipildavo nauja pašaipos lavina, krisdavau ant kelių, karštam prakaitui tekant nuo kaktos; skausmo agonijoje mano širdis suduždavo.“

Dar vienas iššūkis, kuris buvo visų anksčiau išvardintų iššūkių pasekmė, buvo nuolatinė kova su depresija. Nelengva įsivaizduoti kompetentingą, iškalbų, energijos kupiną pamokslininką, be jokios priežasties verkiantį tarsi vaikas. Pirmą kartą tai atsitiko 1858 metais, kai jam buvo vos 24-eri. Sperdženas rašė: „Mano dvasia krito taip žemai, kad galėjau verkti kaip vaikas valandų valandas, nežinodamas kodėl.“ Savo depresiją jis matė kaip savo „blogiausią bruožą“. Jis sakė: „Nusivylimas nėra dorybė, tikiu, kad tai yda. Aš iš visos širdies gėdijuosi savęs dėl to, kad vis į jį įkrentu; bet esu tikras, kad jam nėra geresnio vaisto, kaip šventas tikėjimas Dievu.“

Kaip Sperdženas kovojo su visais iššūkiškais? Depresiją jis priėmė kaip duotą Dievo, skirtą jo tarnavimo labui ir Kristaus šlovei. Jis buvo užtikrintas Dievo suverenumu visose savo gyvenimo situacijose. Labiau nei bet kas kitas ši nuostata palaikė šį Dievo vyrą ir neleido pasiduoti sunkumams. Jis rašė: „Būtų nepakeliama galvoti, kad patiriu išbandymus, kurių Dievas nėra man siuntęs,



kad karti taurė nebuvo pripildyta Jo rankų, kad mano sunkumai niekada nebuvo Jo pamatuoti ar siūsti man neįvertinus jų svorio ir kiekio. “Mūsų ausims tai labai neįprasta strategija. Bet jei Dievas yra Dievas, Jis ne tik žino, kas bus, bet žino viską, nes pats tai sukūrė. Sperdženui tai buvo ne intelektualinis argumentas, bet išgyvenimo strategija. Tačiau nemanykite, kad jis džiaugėsi kančia – jis jos bijojo ir būtų mielai išvengęs.

Savo kovoje su depresija jis įžvelgė Dievo tikslus. Pirmiausia, ji veikė kaip Pauliui veikė dyglys šone, t. y. kad išlaikytų jį nuolankų. „Ne galybe ir ne jėga, bet mano Dvasia“, – sako kareivijų Viešpats. “Instrumentai turi būti naudojami, bet turi būti aiškiai parodytas jų įgimtas silpnumas. Čia neturi būti jokio šlovės pasidalinimo, jokio garbės, skirtos tik Didžiajam Darbuotojui, sumažinimo. Tie, kurie yra Viešpaties pagerbiami viešumoje, paprastai turi pereiti per asmeninį apvalymą ar nešti neįprastą kryžių, kad nepasididžiuotų ir neįpultų į šėtono pinkles“, – rašė jis.

Kitas tikslas, dėl kurio Dievas davė Sperdženui šią ligą, buvo neįprasta jėga, padedanti tarnauti: „Vieną sekmadienio rytą pamokslavau pagal eilutę: „Mano Dieve, mano Dieve, kodėl mane apleidai?“ Nors niekam neprasitariau, tačiau pamokslavau savo paties patirtį. Pamokslaudamas kalėjimo draugams tamsoje, girdėjau savo paties grandinių žvangėjimą. Tačiau nežinojau, kodėl buvau nublokštas į tokį baisų tamsybių siaubą, kuriam save pats pasmerkiau. Pirmadienio vakarą pas mane apsilankė žmogus, kurio veide buvo parašyta, koks jis nusivylęs. Jo plaukai buvo pasišiaušę, o akys, rodės, tuoj iššoks iš akiduobių. Truputį pasikalbėjęs jis tarė: „Niekada savo gyvenime nesutikau žmogaus, kuris būtų supratęs mano širdį. Jaučiuosi tiesiog siaubingai; tačiau tą sekmadienio rytą Jūs viską tiksliai atpasakojote ir pamokslavote taip, tarsi būtumėte vaikščiojęs po mano sielą.“ Iš Dievo malonės aš išgelbėjau jį nuo savižudybės ir pasidalinau Gerosios Naujienos šviesa ir laisve. Tačiau žinau, kad nebūčiau sugebėjęs šito padaryti, jeigu pats nebūčiau buvęs įkalintas ten, kur ir jis.“

Savo teologinę išgyvenimo schemą Sperdženas labai praktiškai papildė Dievo prigimtiniemis išgyvenimo priemonėmis – poilsiu ir gamta. Nors jis daug kalbėjo apie savęs atidavimą, jis taip pat pataria ilsėtis ir atverti save gydančiai Dievo galiai, kurią jis įdėjo į kūriniją. Savo studentams jis sakė: „Yra išmintinga retkarčiais pasiimti atostogas.

Ilgalaikėje perspektyvoje mes padarysime daugiau darydami mažiau. Nuolat be poilsio veikti gali būti tinkama toms sieloms, kurios yra išlaisvintos iš šio „sunkaus molio“, bet kol esame šioje palapinėje, turime karts nuo karto sustoti ir tarnauti Viešpačiui savo šventu neveiksnumu ir pašventintu laisvalaikiu.“ O kai atsitraukiame nuo pareigų, Sperdženas rekomenduoja pakvėpuoti tyru oru ir leisti gamtos grožiui padaryti darbą, kuris jam priskirtas. Jis prisipažįsta, kad „nejudrūs įpročiai skatina depresiją, ypač, kai apsiniaukę.“ Ir tada pataria: „Gurkšnis jūros oro arba geras pasivaikšiojimas prieš vėją neduos malonės sielai, bet įpūs deguonies į kūną, kuris yra geriausia po sielos.“

Sperdženas nuolat maitino savo sielą bendryste su Kristumi melddamasis ir medituodamas. Jis perspėjo savo studentus: „Niekada neapleiskite savo dvasinio maisto, kitaip neteksite stuburo ir jūsų dvasia paskęs. Gyvenkite malonės doktrina ir sugebėsite darbuotis geriau nei tie, kurie tenkinasi „modernia mintimi“.“ Jis visada labai aiškiai sakė, kad geros teologijos esmė yra visiškai tikras buvimas su Kristumi: „Virš visko visada kurstyk intymaus bendravimo su Kristumi ugnį. Nei vienas žmogus, kuris gyveno su Kristumi taip, kaip Jonas ar Marija, nėra buvęs šaltas širdyje; <...> niekada nesu sutikęs drungno pamokslininko, kuris būtų turėjęs labai intymų santykį su Viešpačiu Jėzumi.“

Svarbiausia, kas Sperdženui padėjo išgyventi sunkumuose, buvo tai, kad jis aiškiai suvokė, kas jis yra, ir tai padėjo jam nebūti paralyžiuotam kritikos ar abejonių. Vienas iš pavojų, kai gyveni nuolatinėje kritikos ar neužtikrintumo akivaizdoje, yra tapti kažkuo kitu nei esi iš tikrųjų. O nuolankus krikščionis visada nori tapti geresnis nei yra. Bet todėl kyla didelis pavojus prarasti savo balastą abejonių jūroje. Nebežinoti, kas tu esi, ir nebesakyti su Pauliumi: „Dievo malone esu, kas esu.“ Jis rašė: „Aš protestuoju prieš tai, kad neturiu pasirinkimo būti taure ar tvenkiniu. Noriu būti toks, kokį mane nori matyti Viešpats, tik kad jis naudotų mane. Taigi, mano broliai, galite būti taurėmis, o aš būsiu tvenkiniu; bet tegul taurė būna taure, o tvenkinys tvenkiniu ir kiekvienas tuo, kuo jis turi būti. Būkite savimi, mano broliai, nes jei jūs nesate jūs, negalite būti niekuo kitu. <...> nekopijuokite, nesiskolinkite ir neiškraipykite kito žmogaus užrašų. Sakykite tai, ką Dievas jums pasakė, ir sakykite savo būdu, o kai pasakote, asmeniškai maldaukite Viešpatį tai palaiminti.“





LKSB VIZIJA - JĖZAUS KRISTAUS EVANGELIJA, SKELBIAMA LIETUVOS AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE.

LKSB MISIJA - BURTI STUDENTUS, KURIE DALINTŪSI EVANGELIJA SU KITAIŠ STUDENTAIŠ.

TROKŠTAME, KAD:

- Evangelija būtų pristatyta Lietuvos aukštosiose mokyklose.
- Skirtingų krikščioniškų bendruomenių studentai kartu liudytų Jėzų Kristų bendramoksliams.
- Studentai augtų tikėjimu ir paklustų Dievui ir Jo žodžiui, taptų aktyviais krikščionių bendruomenių ir visuomenės nariai.

Norėdami įgyvendinti viziją ir tikslus, ieškome naujų komandos narių. Tapk misijos tarp studentų dalimi!

KAS?

Darbo su studentais koordinatorius (dirbti visu etatu arba puse).

KUR?

Šiuo metu ieškome darbuotojų Vilniuje ir Kaune. Norime, kad krikščionių studentų grupės veiktų kiekviename Lietuvos universitete, todėl Klaipėda ir Šiauliai taip pat mūsų širdyje! Jei nesi iš šių miestų, kviečiame apsvarstyti galimybę ten persikelti gyventi ir tarnauti.

KOKS?

Kviečiame žmogų, kuris:

- myli studentus ir džiaugiasi leisdamas su jais laiką;
- pritaria LKSB vizijai ir tikslams bei Tikėjimo išpažinimui;
- yra evangelinės bažnyčios narys ir reguliariai dalyvauja bažnyčios susirinkimuose klausydamas Dievo žodžio ir dalyvaudamas Viešpaties vakarieneje;
- praktikuoja maldą ir Dievo žodžio studijas;
- yra įgijęs aukštąjį išsilavinimą; moka anglų kalbą.

KAIP?

DVASINĖ LYDERYSTĖ IR PAVYZDYS

- moko ir dalinasi Dievo žodžiu LKSB kontekste. Koncentruojasi į evangelinę žinią;
- pataria, drąsina studentus;

PRAKTINĖ LYDERYSTĖ IR PAVYZDYS

- savo pavyzdžiu įkvepia ir koordinuoja studentų grupes tame mieste;
- skatina studentus pradėti grupes universitetuose ir bendrabučiuose;
- padeda studentų grupėms dirbti strategiškai ir tikslingai.

NACIONALINĖS REIKŠMĖS UŽDUOTYS

- bendradarbiauja su kitais darbuotojais ir savanoriais, padeda jiems atlikti užduotis;
- kartu su kitais rengia mokymus LKSB studentams;
- dalyvauja ir padeda rengti nacionalinius renginius;

IŠORINĖ VEIKLA, SANTYKIAI IR REPREZENTACIJA

- atstovauja LKSB bažnyčiose ir sekuliariame kontekste;
- dalinasi geromis istorijomis apie LKSB su kitais darbuotojais, studentais ir LKSB draugais;
- ieško finansinės paramos, bendrauja su rėmėjais.

Tavo jau įgyta tarnystės, mokymo ar organizavimo patirtis bus tikrai vertinga, tačiau jei jos neturi, mes pasiruošę apmokyti, patarti ir padėti. LKSB darbuotojai ir savanoriai bent kartą per metus dalyvauja tarptautinėse konferencijose ar mokymuose.

Susidomėjai? Parašyk mums, susitikę galime pasikalbėti daugiau!

Tavo laiško ar skambučio laukiame visą vasarą iki rugsėjo 1 d.

Kontaktai: sigita@lksb.lt, 8-600-80578

practical

christian

Save the dates
July 23-26,
2015

Baltic conference for graduates

"Trušu karaliste"
Lēdmane parish
Lielvārde county
Latvia

PROGRAM

- HIKING TRIP
- EXPERIENCE EXCHANGE
- PANEL DISCUSSION
- PRACTICAL WORKSHOPS
- WORSHIP



PROGRAM FOR
CHILDREN

SEMINARS

- CHRISTIAN MINISTRY
- FAMILY AND CHILDREN
- SELF DEVELOPMENT

COSTS

- 20 EUR/PERS IN TENT
- 40 EUR/PERS IN BED
- 70 EUR/FAMILY IN TENT
- 100 EUR/FAMILY HOUSE

APPLICATION

APPLY UNTIL JULY 13TH
WWW.LKSB.LV
CONTACT/QUESTIONS
22496320 (MĀRĪTE)

How to live your Christian life practically?



BIBLE AND CULTURE

1 PARKSTRASSE, WOLTERS DORF, BB, 15569, GERMANY
IFESGRADS@GMAIL.COM

FOUR WEEKS TO CHANGE YOUR LIFE

WOLTERS DORF, BERLIN 28 JUNE - 26 JULY
2015

Bible and Culture is run by the International Fellowship of Evangelical Students IFES

© 2013 IFES, une organisation déclarée à Lausanne, Suisse. IFES is a registered charity in England and Wales (247919), and a limited company (876229).

INFORMACIJA

Trumpai apie tai, kaip sekasi studentų grupelėms skirtinguose miestuose.

- Lapkričio 11–13 d. Vilniuje vyko misija universitete „Netikėtos studentų dienos“.
- Gruodžio 1–3 d. Kaune vyko „Morkaus dramos“ pasirodymai.
- Vasario 6–8 d. įvyko studentų savaitgalis „Biblijos pažinimo džiaugsmas“.
- Kovo 7 d. Kaune įvyko Nacionalinė LKSB konferencija „Kas pabaigs Dievo darbą?“. Buvo išrinkta nauja LKSB Taryba. Dovanomis ir maldomis atsisveikinome su Steponu Riboku, kuris nuo 2008 m. dirbo LKSB Generaliniu sekretoriumi, ir pasveikinome jo pareigas perėmusią Sigitą Rakauskaitę.
- Kovo 14 d. Kaune buvo surengti kurso „Ištirk krikščionybę“ apmokymai.
- Balandžio 13, 14 ir 17 d. skirtinguose Vilniaus universitetuose vyko „Morkaus dramos“ pasirodymai.
- Džiaugiamės, kad nuo gegužės LKSB pradėjo dirbti Polina Butkienė. Jos pareigos - darbo su LKSB draugais koordinatore.



BAIGUSIŲJŲ GRUPELĖS

Kviečiame prisijungti prie baigusiujų grupelių skirtinguose Lietuvos miestuose:

Kaunas

Kauno grupelė renkasi kartą per mėnesį studijuoti Bibliją, melstis už studentus, bendradarbius, kitus poreikius, palaikyti ir drąsinti vienas kitą. Norėdami prisijungti, susisiekite su Polina: banilop@gmail.com, +37065745421.

Vilnius

Kristina – vrubliauskaitekristina@gmail.com, +37067009887.

LKSB straipsnių archyvas

LKSB per keletą metų sukaupė nemažą archyvą straipsnių pačiomis įvairiausiomis temomis: mokslo, verslo, meno, istorijos, teologijos, šeimos, kultūros, filosofijos. Tekstai skirti kiekvienam, norinčiam geriau pažinti ir suprasti pasaulį, kuriame gyvename, Dievą, kuris viską sukūrė, ir tiesą, kuri suteikia pagrindą ir pasitikėjimą. LKSB straipsnių archyvą internete rasite adresu <http://www.lksb.lt/straipsniai/>

LKSB veiklą finansiškai galite paremti ir jūs. Iš anksto dėkojame, jei tam apsispręsite!

Rekvizitai:

Lietuvos krikščionių studentų bendrija

Im. k. 191765986

Žirmūnų g. 30A-35, Vilnius

Banko sąskaita LT 98 7044 0600 0310 4371



Šis žurnalas leidžiamas saujelės savanorių. Tačiau jam reikia ne tik saujelės, bet ir visos komandos. Jei turi gebėjimų maketavimo ar dizaino srityje, jei gali rašyti, versti, administruoti, turi troškimą dalintis Evangelija su savo bendradarbiais ir padėti tai daryti kitiems – prisijunk prie mūsų komandos.

Rašyk adresu partneryste@lksb.lt

Norėdami daugiau sužinoti apie LKSB, apsilankykite www.lksb.lt

„Lango“ komanda

Vyr. redaktorius –
Steponas Ribokas

Kalbos redaktorė –
Akvilė Širvaitytė

Maketuotoja-dizainerė –
Kristina Dailydė

Fotografė –
Polina Butkienė

Vertėja –
Ugnė Baniienė

Redakcinė kolegija:

Steponas Ribokas

Akvilė Širvaitytė

Jovita Anikinaitė

Polina Butkienė

