



*Mielieji,*

5

mano gyvenimas yra terapija kiekvieną dieną. Džiaugiuosi esama akimirka. Nekaltinu oro, saulės trūkumo ar lietaus pertekliaus. Randu būdų, kaip džiaugtis dabar. Kiekviena diena yra gera tada, kai pats iš jos kažką pasiimi ir duodi.

Stengiuosi mylėti visus savo draugus suvokdamas, kad kiekvienas privalo nueiti savo kelią, kad ir kaip norėčiau pakeisti kitus pagal save arba parodyti kryptį. Draugystė leidžia visada būti savimi: ji pataria, myli, atleidžia, dėkoja, tiki, pasitiki, bet svarbiausia – visada mus lydi ir niekada nedraudžia suklysti. Ji kartu ir laimėjimuose, ir pralaimėjimuose. Pralaimėjimuose, matyt, dar stipriau.

Susergame, kai mėginame keisti savo prigimtį, ir tik todėl, kad norime būti tokie, kaip visi. Vienintelis kelias į išgijimą – pamilti save tokius, kokie esame, – tuomet ir kiti pradės mylėti mūsų unikalumą.

Suprantu, kad gebėjimas pasiduoti kasdienybei ir atsipalaiduoti yra vienintelis kelias į laimę.

Man reikia gyventi ne su viso pasaulio nuomone ir požiūriu, o su mylimais žmonėmis, todėl tik jų ir klausau.

Mano barometras, kad elgiuosi teisingai, yra žmonės, ateinantys į Bažnyčią, nors prieš tai keletą dešimtmečių jos nelankė. Dauguma kunigų kalba saviems, priklausantiems Bažnyčiai ir ištikimiams Kristui, – aš renkuosi būti tarp tų, kurie gal net neateitų, arba jiems Dievas ir Kristus yra tolimi kaip kosmosas.

Asmuo, gyvenantis daroje su savimi, nekritikuoja nei savęs, nei kitų, nekaltina situacijų, gyvenimo ir žmonių; toks asmuo visą laiką skiria tam, kad surastų gyvenime pasitaikančių nesklaidumų, kliūčių, problemų sprendimo būdus.


Labai viliuosi, kad ši knyga bus jums puiki kiekvienos ramios ir geros dienos pradžia ar pabaiga.

Nuoširdžiai Jūsų

Handwritten signature in black ink, reading "Benas Ugnas". The signature is written in a cursive, flowing style.







I  
Kiekvienos  
dienos terapija



# Brandos kelias Tau ir man



Ar galima pasakyti, kad jau beveik išmokai:

- Paleisti savo baimes: turbūt todėl, kad pradėjai nebijoti savęs. Viską darai, kad žmonės šalia tavęs pamiltų ir save.
- Nenorėti kontroliuoti ateities, nes puikiai supranti, kad turi tik šią dieną ir privalai ją paversti pačiu nuostabiausiu laiku.
- Daryti viską, kad pats turėtum kuo daugiau vidinės laisvės ir kad kiekvienas šalia tavęs jaustųsi laisvai.
- Susitaikyti, kad esi netobulas, ir pasitikėti kitais, priimti jų pagalbą.
- Dėkoti Dievui, kad kol dar ne vėlu supratai, jog tau nereikia mašinos, namo, pinigų, geriausių vardinių drabužių, prekės ženklų – visko, ko turi kiti ir kas rodoma per TV. Tau pakanka girdėti savo širdies plakimą ir tuos, kurie joje apsigyveno, pakanka tų širdžių, kuriose radai vietą pats.
- Atleisti tave skaudinantiesiems žmonėms. Mokaisi pamatyti jų širdį, tačiau negali jiems sukurti Dangaus, todėl susitelki į santykius su tais žmonėmis, kuriems esi brangus ir reikalingas.
- Stengtis Dangų sukurti ne iš žvaigždžių, o širdimi, tikint, kad gyvenimas yra Dangus arba pragaras – tai priklauso nuo to, ką savyje augini.
- Nesmerkti kitų žmonių pasirinkimų, nes visi turi nueiti savo kelią.

- Gyventi taikoje su savimi – neprievartauti savęs ir nereikalauti nieko, kad atitiktum kitų troškimus ir lūkesčius. Neturėti jokių lūkesčių kitiems.
- Mylėti savo Mamą, saugoti jos Veidą savo širdyje, ir priimant sprendimus pasitarti arba galvoti apie ją.
- Tikėti kiekvienu žmogumi, kuris tiki savo gyvenimu.
- Gyventi taip, kad netektų atsiprašinėti.
- Nenorėti būti kaip kiti, nes tik būdamas savimi būsi laimingas.
- Pažinti Kristų kaip Gyvenimo Dievą.
- Šv. Mišias suprasti kaip klaidų ir skolų atleidimą.
- Vengti blogų žodžių, nes dažniausiai juos pasako pikti ir nelaimingi žmonės ir jie neatspindi tiesos. Tokie žodžiai daugiau pasako ne apie mus, o apie tuos, kurie juos ištarė.
- Paleisti viską, ko negali nešti kartu – viską, kas svarbiausia, išmoksi ar sutiksi keliaudamas.
- Pasakyti žmonėms, kad myli, kol jie yra gyvi.
- Parodyti Meilę visiems ir dalytis savimi taip, kaip norėtum, kad su tavimi dalytųsi.
- Žmonių gyvenimas nėra lengvas, tad savo egzistencija stengiesi jį praskaidrinti ir nekelti įtampos. Kilus sunkumams mėgini pamatyti šviesiąją gyvenimo pusę.
- Negalėdamas prikelti artimųjų, kurie džiaugiasi Dievo artumu, dovanoji jiems savo maldą.



# Kiekvienos dienos įvykių terapija

Siūlau kiekvieną dieną atrasti įvykių ir dalykų, padedančių priimti gyvenimą su visomis jo spalvomis, susitaikyti su Dievu, savimi ir kitais, ir švęsti gyvenimo pilnatvę.

*Mūsų gyvenimo pilnatvė nepriklauso nuo to, ar mūsų gyvenimas yra tobulas, ar mes gebame nedaryti klaidų. Gyvenimo pilnatvė priklauso nuo to, ar gebame valdyti savo mintis, priimti patirtis, nebėgdami nuo jų ir neignoruodami.*

Kviečiu priimti visas jums skirtas patirtis, užaugti žmonėmis, gebančiais pamatyti visumą. Šiandien labai gajus pozityvių emocijų kultas ir jau užaugo karta, ugdyta remiantis vien pozityvomis emocijomis, ir jos atstovai dažniausiai nesunkiai palūžta.

Į emocijas reikėtų žvelgti objektyviai, kad gebėtume per kasdienybės patirtis, terapiją, maldą, Dievo žodį, savo darbus, tarnystę atrasti gyvenimo pilnatvę. Į išvardytas veiklas sudėkime visą savo širdį ir padarykime, ką galime geriausio, o visa kita paveskime Dievui ir kitiems šalia esantiems žmonėms. Turime išmokti neperdegti, kad sugebėtume, kai reikia, nespauti ir neprievartauti savęs, bet atidėti nepadarytus darbus rytojui. Labai svarbu suderinti poilsį, darbą ir laisvalaikį, atrasti būdų sustyguoti kasdienybę. Poilsis lygiai toks pat svarbus kaip veiklos.

Taigi, labai tikiuosi, kad kiekvienos dienos terapijos idėja paskatins jus pamilti save, o ši knyga taps sąmoningumo vadovėliu. Ji skirta darbui su savimi – pamatyti problemas ir išgyventi ne visada palankiomis sąlygomis, išmokti gyventi, kai yra negerai. Niekas neprivalo visada būti tobulas. Jėzaus kryžius reiškia, kad Dievas ateina pamokyti mus ne pabėgti, o gyventi su klaidos,

baimės, skausmo, išdavystės patirtimi. Puikus pavyzdys, iš kurio dažnai semiuosi įkvėpimo – iš dvylikos Jėzaus mokinių prie kryžiaus liko tik Jonas ir Mergelė Marija. Atiduodamas savo širdį Dievas žengė daug toliau. Jo nenuvilia mokinių išdavystė, jis viską atiduoda, nieko sau nepasilikdamas. Šiame įvaizdyje aš, kaip kunigas, dažnai semiuosi pagalbos, kad atrasčiau gyvenimą tada, kai žmonės jo nevertina. Linkiu, kad „Kiekvienos dienos terapijoje“ atrastumėte jūsų širdį paliečiančias temas ir jos padėtų pažinti save. Išgryninkite ir priimkite sau artimas mintis, tegu jos įkvepia gyventi ir laimėti, ir nelaimėti. Linkiu pamatyti kuo daugiau gyvenimo spalvų, atrasti naujų dalykų, kad galėtumėte dalytis su kitais savo širdies gyvenimu. Prisipažinsiu, tikiu, kad kai širdis atvira ir gera, žmogaus tikrai nenugalės nei amžius, nei ligos, nei kiti išoriniai veiksniai. Prisiminkite – pagarbos vertas tas žmogus, kurio mintys tampa kūnu.

Kviečiu šioje knygoje esančiose istorijose atrasti tai, kas jus paliečia iki širdies gelmių ir skatina pasinerti į apmąstymus. Tebūnie tai jūsų terapija. Kiekvieną jūsų kviečiu atrasti savo asmeninę terapiją – tai gali būti malda, gera knyga, meditacija, Dievo žodžio apmąstymas, dalyvavimas šv. Mišiose, neskubrus sekmadienio pietūs su mylimuoju. Knygos pabaigoje pateikiama terapijos žingsneliai yra kaip paspirtis gyventi, kaip įrankiai, kuriuos galite naudoti kurdami savo terapiją kiekvieną dieną, kad gyventumėte harmoningai.

Linkiu kasdien atrasti terapiją.

VISADA IŠŠŪKIS EITI TEN,  
KUR NEPRAMINTAS KELIAS,  
TAČIAU TIK TAIP TU GALI  
SURASTI SAVĄJĮ.

# *Šinolaikinė Dešimties Dievo įsakymų versija*

Pirmadienio Evangelija yra pakoreguota Dešimties Dievo įsakymų versija, nes Kristus remiasi Senoju Testamentu ir kalbėdamas mokiniams jį paverčia Naujojo Testamento šviesa. Kitaip sakant, Jėzus paaiškina dalį įsakymų, kuriuos visi mokame mintinai – nebūtinai pažodžiui, bet kiekvienas juos perteiktume daugmaž teisingai.

Apie ką jie kalba?

Evangelijoje pagal Matą girdime Jėzaus prisakymą mokiniams: „Nemanykite, jog aš atėjęs panaikinti Įstatymo ar Pranašų. Ne panaikinti jų atėjau, bet įvykdyti (...)“.

Kodėl Jėzus taip sako? Mes galime numanyti, kad ta visuomenė, kurioje jis gyveno, Jėzų laikė savotišku džiazuojančiu kūrėju, kurį ne visada tenkino, kas yra. Visuomenėje, rodos, buvo priešingai ir ji nesilaikė Jėzaus rašto aiškintojų ir fariziejų žinojimo. Jėzaus mokymui visuomenė dar nebuvo pasirengusi, jai atrodė, kad jis viską daro atvirkščiai, ir norėjosi tam priešintis. Tačiau Jėzus ramiai pasakė, kad jis nedaro nieko, „kas yra bloga“, tiesiog suteikia žinomiems įstatymams dvasinį aspektą, prasmę, gilesnį pagrindą. Jis norėjo išmokyti žmones nesekti akiai jų žinomomis tiesomis, siekė paskatinti kiekvieną žmogų išgirsti savo širdį, atsiliiepti jai. Jėzus tikėjo, kad žmogus, sujungęs savo asmeninius

jausmus ir tikėjimą su aiškintojų fariziejų raštų tiesomis, galės pamatyti žymiai daugiau Dangaus karalystės, nes gyventi širdimi ir yra Dangus.

*Evangelija yra skirta išjudinti žmonių mąstymą: tai, ką jau žinai, turi virsti gyvenimu.*

Evangelijoje apstu galingų įvaizdžių, pavyzdžiui: jeigu dešinioji akis skatina žmogų nusidėti matydama tam tikrus dalykus, siūloma ją atsikratyti, arba, jeigu kuri nors ranka gundo nusidėti, siūloma ją nukirsti ir mesti šalin, pasakant, kad verčiau eiti į Dangaus karalystę luošam, negu visai ten nepatekti. Jeigu mes vadovautumės tiesiogine Evangelijos prasme, po Mišių turėtume išeiti nusikapoję ir rankas, ir kojas, turbūt ir akis išsibadę. Evangelija, kaip jau minėjau, skirta išjudinti mūsų mintis ir protą, o joje pateikti stiprūs įvaizdžiai yra literatūriniai, tad juos galime interpretuoti. Tokių įvaizdžių apstu žydų kultūroje. Priminsiu, kad žydai neturi tarpinių variantų – jiems arba šalta, arba karšta, jie mato arba juoda, arba balta – pilkos spalvos jų kultūroje nėra. Šie kultūriniai ypatumai, perkelti į filosofiją, tikėjimą, keliauja per amžius, todėl Šventajame Rašte tiek daug mums keisto teksto.

21

*Iš Dešimties Dievo įsakymų šiuolaikinės versijos galime pasimokyti tiesiog paprasto sąžiningumo, atsidavimo. Skatinu ir jus – nebūkime akli Rašto vykdytojai, kad ir kur būtume – darbe, namuose, vienumoje ar tarp žmonių – įdėkime širdies, jausmo ir viską darykime dėl savo ir kitų gerovės. Nepasiduokime akiai įsakymams vykdydami juos tarsi planą papunkčiui, elkimės vadovaudamiesi širdimi, emocija, jausmais ir*

*asmeniniu matymu. Mes kiekvienas esame nuostabus ir turime gerumo, kuriuo galime dalytis.*

Noriu pasidalyti viena istorija, puikiai iliustruojančia šiuolaikinę Dešimties Dievo įsakymų versiją.

Man teko pusę metų dėstyti Kauno kunigų seminarijos parengiamajame kurse ir pavaduoti kunigų seminarijos rektorių Šiluvoje. Iš ten likę labai gražių prisiminimų: vieną vakarą važiauvau paskutiniu autobusu į Šiluvą iš Kauno autobusų stoties. Kelionė buvo ilga, autobusas stėjo visuose pakeliui esančiuose miesteliuose, o likus 20 kilometrų iki Šiluvos į jį įlipo gal 11 metų vaikas, apskaičiavęs, kad jo turimos pinigų sumos pakaks bilietui namo. Tačiau jis pametė mokinio pažymėjimą ir turimų pinigų bilietui be nuolaidos neužteko. Situacija nekokia: namai už 20 kilometrų, vairuotojas neįleidžia į autobusą be bilieto, kitas autobusas tik kitos dienos rytą.

Leiskit paklausti, ką galvojate?

Sakot, vairuotojas blogas? Na, jis elgiasi teisingai – pagal popieriuje pateiktas taisykles, bet neįvykdo dieviškojo įsakymo – vadovautis savo širdimi. Tikėtina, kad vairuotojas šiuo maršrutu važiuoja jau ne vienus metus, tikėtina ir tai, kad vaiką ir jo pažymėjimą matęs jau ne kartą, tikėtina, kad supranta, jog galima situaciją išspręsti, tačiau kažkur dingęs jo širdies balsas ir jis elgiasi pagal protokolą.

Pagal taisykles viskas atrodo teisinga, tiesa?

*Bet kai nelieka žmogiškumo, nelieka ir Dievo, nes įstatymas ir įsakymas yra tam, kad tarnautų žmogaus gyvenimo pilnatvei. Raginu kitaip interpretuoti žinomus įsakymus ir pasirinkti savitą sprendimo būdą, pritaikyti esamai situacijai.*

Juk pritarсите – baisu sutikti vaikų nemylintį mokytoją. Visą mokymo programą jis sudeda tarsi į kompiuterius be meilės savo darbui ir be dvasios. Kaip jaučiasi mokiniai, galime nuspėti, tačiau užuot moralizavę, pagalvokime, kaip viską pakeistų meilė vaikams, savo mokiniams ir darbui.

Draugei leidus, pasidalysiu dar vienu pavyzdžiu: prieš gerus 15 metų ji paskutinį kartą buvo išpažinties ir daugiau jos nebeprikalbinu. Kodėl? Anąkart ji pirmąkart ėjo išpažinties ir paminėjo, kad tai yra pirma jos išpažintis, o kunigas, užuot pasveikinęs naują parapijos narę, pradėjo moralizuoti. Rezultatas – žmogus bijo. Sutikite, toks teisumas yra tarsi stigma ir neatspindi Kristaus širdies, tad natūraliai kyla klausimas – kodėl mes taip darome? Žydų dvasinis elitas praktiškai mintinai mokėjo visus įstatymus, jie ir dabar moka visą Senąjį Testamentą, tai kodėl jie neatpažino Kristaus, neatpažino to asmens, apie kurį rašo pranašai, kad jis yra išsipildęs žodis? Atsakymas, matyt, paprastas: jie žinojo, kaip turi būti, neinterpretavo kitos galimybės. Matyt, jie nebuvo atviri pasitikėti Dievu, kuris galėtų atverti kitokią matymą.

Žinote, kartais ir mes mokame labai daug maldų, kurias kartojame prašydami malonės, bet nepastebime malonės, esančios šalia, ir nematome, kad galime įdėti ir kitokių indėlių, ne tik kalbėti maldas.