

Dėkingumas

Vienas ančių medžiotojas visada skundėsi šunimi, kuris per medžioklę įlėkęs į vandenį sušlapdavo ir taip sušlapindavo medžiotoją. Jo draugas, kurio ir buvo tas šuo, nusprendė, kad, dešimčiai metų praėjus, įsigis kitą šunį. Taip ir padarė. Šis šuo buvo ypatingas tuo, kad mokėjo įbristi į vandenį ir iš jo išlipti nesuslapęs. Nuvykęs į medžioklę, nušovė antį, kurią šuo nesuslapęs ištraukė iš vandens ir nunešė ją medžiotojui. Bet jo draugas, kuris buvo pesimistas, nieko nepasakė. Tada tas žmogus pagalvojo: „Nejaugi jis vėl pradės dejuoti ir bus nepatenkintas šiuo šunimi?“ ir draugo paklausė, ar nieko ypatingo nepastebėjęs dabartinio jo šuns elgesyje. Šis atsakė: „O prakeiktas šuo – nemoka plaukti!“. Taigi ir aš esu toks kaip tas medžiotojas: visada matau stiklinę pusiau tuščią, o ne pilną. Lengviau yra pastebėti tai, ko neturiu, o ne tai, ką galėčiau duoti.

Taigi kaip tu gali tapti pozityviai mažančiu ir gebančiu dėkoti žmogumi? Kai Jėzus norėjo gauti pinigų, nuėjo į Zachiejaus namus. Apie tai kalbama šioje Evangelijos vietoje:

„Atvykęs į Jerichą, Jėzus ėjo per miestą. Ten buvo žmogus, vardu Zachiejus, muitininkų viršininkas ir turtuolis. Jis troško pamatyti Jėzų, koks jis esąs, bet negalėjo per minią, nes pats buvo žemo ūgio. Zachiejus užbėgo priekin ir įlipo į šilkmedį, kad galėtų jį pamatyti, nes jis turėjo tenai praeiti. Atėjęs į tą vietą ir pažvelgęs aukštyn, Jėzus tarė: „Zachiejau, greit lipk žemyn! Man reikia šiandien apsilankyti tavo namuose“. Šis skubiai nulipo ir su džiaugsmu priėmė jį. Tai matydami, visi murmėjo: „Pas nusidėjėlių nuėjo į svečius!“ O Zachiejus atsistojęs prabilo į Viešpatį: „Štai, Viešpatie, pusę savo turto atiduodu vargšams ir, jei ką nors nuskriaudžiau, gražinsiu keturgubai“. Jėzus tarė: „Į šiuos namus šiandien atėjo išganymas, nes ir jis yra Abraomo palikuonis. Žmogaus Sūnus atėjo ieškoti ir gelbėti, kas buvo pražuvęs“ (Lk 19, 1-10).

Pirmiausia nutiko tai, kad Zachiejus tapo labai dėkingu žmogumi. Jėzus neįėjo ir nepasakė: „Zachiejau, tu turi atgailauti ir atiduoti didžiąją dalį savo pinigų“. Jis paprasčiausiai pasakė: „Zachiejau, aš noriu su tavimi pietauti, noriu ateiti į tavo namus“. Zachiejų Jis apdovanojo savo meile. Žydui yra labai didžiulė dovana, kai kas nors valgo jo namuose. Kadangi Zachiejus jautėsi toks mylimas, jis norėjo atiduoti savo pinigus. Pusę to, ką turėjo, perleido vargšams, nors taip pasielgti jam visai nereikėjo. Be to, jis pasakė, jeigu yra ką nors nuskriaudęs, atiduosiąs keturgubai. Iš tiesų įstatymas reikalauja atiduoti tik tiek, kiek paėmei, o ne penkis ar keturis kartus daugiau. Zachiejus buvo toks dosnus, nes jautė dėkingumą dėl to, kad Jėzus atėjo į jo namus vakarieniauti. Dėkingumas ir yra tai, kas mus atveda į davimą, dalijimąsi ir į dvasinį gyvenimą.

Amerikoje gydytojai apie tai daug kalba, nes patyrė, kad dėkingas žmogus yra sveikesnis žmogus. Ar žinote, kas rečiausiai serga peršalimo ligomis? Jie atliko tyrimą ir atrado grupę žmonių, kurie nepersišaldydavo. Tai tie, kurie yra neseniai susituokę. Kodėl būtent šitie žmonės? Juk per medaus mėnesį žmonės tiek bučiuojasi! Aš niekad nepatyriau medaus mėnesio, bet gyvenantys Amerikoje tai tikrai išgyvena. Manau, ir pas jus taip yra. Žmonės per medaus mėnesį nepersišaldo dėl to, kad jie yra tokie dėkingi, ir tas dėkingumas, džiaugsmas žmogaus organizme sukelia naujų cheminių pokyčių. Kai jaučia dėkingumą, net kraujo sudėtis pasikeičia ir įgauna naujų jėgų kovoti su bet kokia liga. Aš gyvenu Minesotoje, kur buvo tiriamos vyresnio amžiaus vienuolės. Tirta 850 seserų ir bandyta atskleisti jų ilgaamžiškumo priežastį. Kai jos įstojo į tą vienuolyną, turėjo parašyti pasakojimą, kodėl nori būti vienuolėmis. Tyrimą atliekantys žmonės, norėdami nustatyti, kokių tikslų jos įstojo į vienuolyną ir kiek čia būta pozityvaus nusiteikimo, skaitė kiekvienos sesers rašytas istorijas. Pasirodo, pozityvios mąstysenos seserys gyvena 7, 5 metų ilgiau negu tos, kurios, stodamos į tą vienuolyną, labiau linko į pesimizmą. Jas tiriant, pastebėtas dar vienas nuostabus dalykas. Tos seserys, kurios buvo optimistiškiausios, nesirgo Elzaimerio liga, artritu, joms rečiau skaudėjo sąnarius.

Dėkingumas gydo ir mūsų emocijas. Pavyzdžiui, Jungtinėse Amerikos Valstijose išyra maždaug du trečdaliai santuokų. Yra daugybė ekspertų, kurie bando nustatyti santuokų iširimo ar išlikimo priežastis. Buvo ištirta, kad santuokos ypač dažnai irsta po septynerių bendro gyvenimo metų. Kodėl būtent po septynerių? Paprastai juk vedi žmogų, kuris yra kitoks negu tu. Žmogus, kuriam patinka kalbėti, dažniausiai tuokiasi su tokiu, kuris sugeba išklausti. Taigi po septynerių metų imama galvoti, kodėl tas žmogus, kuris klausio, niekada nekalba. O kitas mąsto, kodėl vedęs radijo aparatą, kuris visą laiką šnekas ir kurio neįmanoma išjungti. Būtent ta savybė, už kurią buvai dėkingas(-a) vesdamas ar tekėdama, dabar, po septynerių metų, tampa atstumiančia.

Dėkingumas santuoką sustiprina, o jei jo nėra, žmonės nutolsta vienas nuo kito. Jeigu santuokoje iškyla problemų, yra mokoma dviejų dalykų. Paprašoma prisiminti tą dalyką, kuris paskatino įsimylėti būtent tą žmogų ir patraukė prie jo. Po to skatinama tą jausmą savyje atkurti, atgaivinti. Santuoką tai sustiprintų. Be to, klausomasi, kaip pora vienas apie kitą kalba, ir yra suskaičiuojama, kiek teigiamų ir neigiamų dalykų pasakoma vienas kito atžvilgiu. Ta pora, kuri sugebėjo pasakyti daugiau teigiamų dalykų, išlieka kartu. Norint, kad santuoka neiširtų, turėtų būti pasakyti penki teigiami dalykai atitinkamai vienam neigiamam dalykui. 95 procentų tikslumu galima teigti, kad jeigu įvardijami mažiau negu penki teigiami partnerio bruožai, santuoka gali iširti. Tai štai kodėl Laiške efeziečiams yra sakoma: „Taigi kiekvienas jūsų temyli savo žmoną kaip save patį, o žmona tegerbia vyrą“ (Ef 5, 33). Tu gali paklusti kitam žmogui, jei įžvelgi jame esančias dovanas. Jeigu esi dėkingas tam kitam žmogui, taip lengva jam paklusti, atsiduoti.

Dėkingumas gali išvesti ir iš depresijos. Bilas Debi, kuris įkūrė Anoniminių alkoholikų klubą, prieš tai buvo apimtas gilios depresijos. Jis gerdavo, kad jos atsikratytų. Kai nustojo gerti, buvo apimtas dar didesnės depresijos. Tada jis kiekvieną vakarą ėmė ieškoti dalykų, už kuriuos galėtų būti dėkingas. Anoniminių alkoholikų Dešimties pakopų programa yra kiekvienos dienos „inventorizacija“, ypač tų dalykų, už kuriuos esame dėkingi. Kuo dėkingesni mes esame, tuo labiau keičiamės.

Papasakosiu istoriją apie šv. Teresę Avilietę. Ji turėjo problemą - nuolatos valgydavo. Labiausiai mėgo žuvį. Net ir būdama devyniasdešimties seserų vyresnioji, suvalgydavo žuvį, kuri buvo skirta visoms. Ji bandė ir atgailauti, ir pasninkauti. Kuo daugiau pasninkaudavo, tuo alkanesnė jausdavosi ir suvalgydavo dar daugiau žuvies. Galiausiai ji sutiko vieną tėvą jėzuitą, kuriam ir išsakė savo problemą. Jis šv. Teresei patarė daugiau žuvies duoti kitoms seserims ir labiau atsiverti Jėzaus meilei. Šventoji taip ir nusprendė padaryti, nes kaip tik buvo tam tinkamas metas – Gavėnia. Suprato, kad Jėzus, esantis ant kryžiaus, gali suteikti viską. Kitą kartą, valgant žuvį, jėzuitas patarė užsimerkti ir įsivaizduoti Jėzų, duodantį jai viską. Taip ir padarė. Po kiek laiko grįžęs, kunigas paklausė, kaip Teresei sekasi. Ji atsakiusi: kai tik gaunanti žuvies, užmerkianti akis ir matanti ant kryžiaus Jėzų, kuris jai viską duoda. Tai jai leido pasijusti mylima ir dėkinga, todėl visą žuvį atiduodanti seserims. Mes keičiamės meilės, o ne valios dėka. Kuo esame dėkingesni, tuo daugiau savy turime meilės jėgos ir norime dalintis su kitais. Savo problemas galime pakeisti taip, kaip ir Teresė.

Jungtinėse Amerikos Valstijose dauguma žmonių, dalyvaujančių charizmatiniame atsinaujinime, neberūko. Kuo daugiau dėkingumo už Dievo meilę jaučia, tuo lengviau jiems atsikratyti rūkymo. Vienas mano draugas niekaip negalėjo mesti rūkyti. Bandė, bet niekas nepadėjo. Tada nusprendė kiekvieną kartą prieš rūkant padėkoti Dievui už kokį nors vieną dalyką. Jis sakydavo: „Jėzau, ačiū Tau už mano žmoną“ arba prisimindavo dar ką nors, už ką galėtų padėkoti. Jis tą darė trejetą mėnesių. Ir vieną dieną, paėmęs cigaretę ir norėdamas Dievui padėkoti už ką nors, suprato, kad nebegali daugiau rūkyti.

Dėkingumas mus perkeičia. Svarbu dėkoti už viską, kas įvyksta. Raktas – pastebėti, už ką nesi dėkingas ir padaryti taip, kad būtent už tai pajustum dėkingumą. Tą akimirką, dėkingumo momentą, atsiveri Dievui ir priimi Jo meilę. Jeigu išgyvendami liūdesį, pyktį, vienatvę ar nusivylimą sugebate už ką nors dėkoti, leidžiate Dievui jus gydyti. Taigi iškart gaunate gyvybę bei Dievo palaiminimą.

Neretai tenka susidurti ir su alkoholizmo problema. Kaip pasielgti tokiu atveju, ypač jei tai susiję su jūsų šeima? Jeigu sakysite, kad gerdamas/a praras darbą, ne ką tepadėsite. Jungtinėse Amerikos Valstijose specialistai, dirbantys su alkoholikais, visų pirma pasikviečia jų šeimą bei draugus ir paprašo, kad šie geriančiajam asmeniui pasakytų, kad labai jį myli. Išgirdęs mylinčių žmonių žodžius, širdyje pajunta dėkingumą. Tada didesnė tikimybė, kad sergantis žmogus pasirinks gydymą ir kad palaipsniui ims gyti. Taip galima padėti ir jau besigydančiam nuo alkoholizmo žmogui.

Išgijęs asmuo kalba nebe apie neigiamą patirtį, bet apie dėkingumą, apie tai, kad siekimas išsivaduoti iš alkoholizmo atvedė jį į bendruomenę. Dalydamiesi savo išgyvenimais, pabrėžia, kad iš pradžių jautėsi esą labai silpni ir kad būtent tame bejėgiškume atrado Dievą, kuris suteikė galią pasikeisti. Dėkingumas tampa svarbiu matu, rodančiu, kiek žmogus yra išgijęs. Jeigu norite sužinoti, ar išgijimas iš vienokios ar kitokios žaizdos jau yra įvykęs, turite savęs paklausti: „Kiek esu dėkingas/a už tą patirtą ar patiriamą skausmą?“.

Dešimt pastarųjų metų bandau gyventi viena Šventojo Rašto vieta: „Visuomet džiaukitės, be paliovos melskitės! Už viską dėkokite, nes to Dievas nori iš jūsų Kristuje Jėzuse“ (1Tes 5, 16-18). Iš pradžių maniau, kad tuo pačiu metu turiu ir dėkoti, ir džiaugtis, ir melstis, ir atrasti Dievo valią. Bet jeigu nuolat dėkoju, tai džiaugsmas, malda ir Dievo valia išsipildo tą pačią akimirką.

Tikra malda nėra sukalbėjimas daugybės rožinių ar kokių kitų maldų. Tikros maldos rodiklis – dėkingumas. Motina Teresė neturėjo tiek laiko, kad galėtų visą dieną skirti rožinio maldai. Ji dirbo su vargšais ir sergančiais. Galbūt per dieną ir sukalbėdavo vieną rožinį, po kurio apimdavo toks dėkingumas, kad kiekvieno žmogaus veide galėdavo įžvelgti Jėzaus Veidą kaip dovaną jai. Jeigu jaučiame dėkingumą, visada žinome Dievo valią, kuri ir yra atsivėrimas Jo meilei. Kuo dėkingesni esame, tuo labiau mylime Dievą.

Vienoje Šventojo Rašto vietoje sakoma: „Mes mylime, nes Dievas mus pirmas pamilo“ (1Jn 4, 19). Dėkingumas atveria mūsų širdis tai pirmai Dievo meilei. Tada įgyjame galios mylėti Dievą. Būtent tai ir yra Eucharistija. Ar į šv. Mišias ateiname už ką nors Dievui padėkoti? Jeigu taip, tai Eucharistija įvyksta mūsų širdyse, o ne tik ant altoriaus.

Dabar norėčiau papasakoti, kaip aš patyriau dėkingumą. Jungtinėse Amerikos Valstijose daugelis žmonių nežino, kas yra asmeninė meilė Dievui. Jei ir sakytum, kad Dievas jį myli, vis tiek nepatirs tos meilės. Bet yra viena galimybė, leidžianti pajusti Dievo meilę. Tai tas asmuo, kuris labiausiai mus myli ar kurį mes mylime. Vadinasi, Dievas mane myli bent jau tiek, kiek aš myliu ar esu mylimas. Ir aš neretai prisimenu mane mylinčius žmones. Vienas iš jų – tėvas, kuris, nuvežęs mane į jėzuitų noviciatą, apsiverkė ir pasakė: „Verkiu, nes man labai sunku tave čia palikti. Noriu, kad žinotum, jog mes visada tave mylėsime, nesvarbu, kad ir kas nutiktų: ar taptum alkoholiku, ar narkomanu, net jeigu norėtum palikti jėzuitus“. Ištraukęs iš kišenės namų raktą, padavė jį man ir pasakė: „Dabar tu visada gali grįžti namo“. Kai laikau tą raktą, patiriu besąlygišką meilę ir žinau, kad Dievas mane myli bent jau tiek, kiek mane myli tėvas.

Dievo meilę galime patirti ir mylėdami kitą asmenį. Mano brolis turi vienerių metų sūnų, kurį kartais padedu užmigdyti. Tenka ilgai nešioti ant rankų ir sūpuoti, bet vos tik paguldau lovelėn, jis ima ir pabunda. Pagaliau radau išeitį – supamąją kėdę, ant kurios sėdėdamas ir rankose laikydamas mažąjį Džoną, galiu Dievui dėkoti už jį. Vieną dieną, taip bemigdydamas vaikelį ir bejausdamas begalinę meilę jam, išgirdau man Dievą sakant: „Aš tave myliu lygiai taip, kaip ir tu kad myli Džoną“. Taigi kada jaučiame meilę kitam žmogui, per jį galime patirti lygiai tą pačią meilę ir iš Dievo.

Parengta pagal tėvo M. Linn SJ mokymą