

Pratarė

Brangūs skaitytojai,

šiandien vis stipriau paliečia patirtys, kurios iš mūsų atima laimę. Gyvename suvaidintame pasaulyje, kai žmogus savęs neparodo ant nuotraukos neuždėjęs filtro, nesukūręs patobulinto įvaizdžio. Matome save tokius, kokius norime matyti, o ne tokius, kokie esame išties. Susiduriame su įvairiais sunkumais. Vienas iš jų – nuolatinis noras atkartoti žiniasklaidoje šmėžuojančių žmonių laimės paveikslėlius, dažnai pamirštant, kad žurnalo viršelis – tik nuotrauka emocijai perduoti. Stebime tobulus kūnus, sėkmingus verslus, puikius santykius, svajonių gyvenimo vaizdus: tobulą maistą, stilingus namus ir daugybę kitų dalykų.

Tačiau vaikydami to svetimo tobulumo pamirštame savęs paklausti: ko tikimės patys, apie ką svajojame ir kas išties mums suteikia laimės?

„Ramybės teologija“ tęsia ankstesnės knygos – „Kiekvienos dienos terapija“ – mintis. Abiejose kalbama apie vidinį žmogaus pasaulį. Mano tikslas – atskleisti vidinį asmens augimą ir suteikti ramybės šiame kelyje. Padėti siekti darnos su savimi.

Būdavo, grįžtu ir įrašau į diktofoną (mano mintys greitesnės negu rašanti ranka), kokį žmogų sutikau, apie ką kalbėjomės. Tai gyvenimo apmąstymai, dienoraščiai arba vadinamoji logoterapija, anot V. Franklio – gydymas žodžiais. Tokiu būdu parašytos dvi mano knygos. Kitos keturios

knygelės – tai poezija, miniatiūros ar sentencijos. Gal tiksliau – netikėtai gimusios maldos. Situacijos aprašymas ir paieškos, kaip ją išspręsti.

Knygoje rasite patarimų, kaip priimti save tokį, koks esi, kaip įveikti baimes, atpažinti manipuliacijas ir išsilaisvinti iš jų, kaip prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir atleisti klaidas. Kartu svarstysime apie netobulumą, sąžinę, bendravimą su kitu asmeniu, su pasauliu, ieškosime prasmės. Sieksime pažinti save ir tikrovę.

„Ramybės teologija“ – tai kasdienis įrankis, skirtas 365 metų dienoms. Šį tekstą galima skaityti keliais būdais:

- skaityti ir semtis ramybės kasdien nuo tos dienos, kai knygą paimate į rankas;
- pradėti nuo pirmojo puslapio;
- perskaityti viską iškart;
- atversti ir skaityti bet kurį puslapį.

Tokia sandara, tikiu, bus patogi visiems ir leis pasirinkti savo būdą. Labiausiai tikiuosi, kad kartą perskaityta knyga nebus padėta į šalį ir taps kasdieniais skaitiniais.

*Nuoširdžiai jūsų, linkėdamas ramybės –
Benas Lyris*



Sausis

1 diena

MINTYS TAVO RAMYBEI

Ramybė ateina ne tada, kai viskas lengva, ji ateina tada, kai turi dėl ko įveikti sunkumus. Pagalvok, dėl ko gyveni. Pasitikėk Dievu, pažvelk į savo mylimųjų veidus ar nuotraukas.

Pasaulyje, kuriame įpratome viską gauti iš karto, išmokti laukti ir būti kantriems yra iššūkis. Jeigu priimsime šį iššūkį, tapsime daug didesni ir kūnu, ir dvasia.

Sudėtingose situacijose galime pamatyti tikrą žmogų. Lengva mylėti, kai viskas sekasi, – o tu pabandyk mylėti, kai pačiam reikia ko nors atsakyti.

Mes tapsime kitokie: suprasime, kad gebėjimas eiti, keliauti, mylėti, sportuoti, būti Mišiose, gerti kavą su artimais draugais, pietauti, pusryčiauti kartu yra tikra dovana ir malonė. Iki tol turbūt nepagalvojome, kad tai – išskirtinė dovana ir privilegija.

Jeigu klausysime širdies, išmoksime ne tik saugoti savo imuninę sistemą, plauti rankas, pirkti mažiau, saugoti pačius save, – mes išmoksime saugoti vienas kitą.

Visas šis laikas yra galimybė dar kartą pamilti ne svarbius dalykus,
bet pačius svarbiausius, nes svarbiems dalykams neturime laiko.
Gaila eikvoti gyvenimą paviršiui – mes kviečiami į gelmę.

Tai nuostabus laikas pažinti Dievą kaip mylimąjį, kuris sėdi ne tik
Mišiose, Bažnyčioje, bet ir mūsų kasdienybėje, ypač kai kliaujamės
ne savo norais ar interesais, bet gebame galvoti apie kitus.

Suprasime, kad bučiniai egzistuoja ir per atstumą, nes patikėsime
dalykais, kurie nėra tik paliečiami, pamatomi ar pamatuojami.

Svarbūs dalykai patvirtinami ne tik akimis ir regėjimu,
bet pasišventimu, tikėjimu ir valia.

Mūsų turtas taps gausėnis, nes įgysime dar daugiau žmonių,
su kuriais dalysimės viskuo, ką turime. Namai taps
erdvesni, nes juose atsiras vietos kitiems.

Turbūt pats svarbiausias supratimas, kurį įgysime: ne visada
galėsime išgelbėti visą pasaulį, bet jeigu išgelbėsime bent
vieną žmogų, patys įgysime daugiau žmogiškumo.

2 diena

MINTYS BET KURIAM ARTĖJANČIAM SEKMADIENIUI

Tie, kurie turi pinigų, gali nusipirkti beveik viską, tie, kurie
neturi, – gali atpažinti dalykus, kuriuos gauna nemokamai.

Viskas, ko turime išmokti ištikus sunkumams, –
nepaliauti kvėpuoti gyvenimu.

Kai atiduodi viską, ką turi, labiau vertini ne tai,
ką turi, bet tą, kuriam atiduodi.

Bėdos ištinka ne tam, kad išskirtų, bet tam, kad suartintų.

Jeigu pasiilgai – parodyk ar bent pasakyk,
jeigu negali pasakyti – parašyk.

Gal ir mums laikas pereiti iš kaltinimo kultūros
į laiminimo kultūrą? Dievas tam davė pradžią.

Tik atvira širdis gali pasitikti kitą širdį – nebijok būti atviras.

Baimė yra tavo paties sukurta iliuzija – paleisk ją.

Nieko nesmerk: kiekvienas mėgina surasti savo
laimę, bet ne visi ieško taip, kaip tu.

Geriausia evangelizacija – ne mūsų žodžiai, bet laimingas
žmogus savo paties kelyje. Jeigu esi nelaimingas ką nors
darydamas, kaip kiti gali patikėti tuo, ką darai?

3 *diena*

APIE BUVIMĄ SAVIMI

Bet koks tikras buvimas ten, kur esi, – nesvarbu, ar tu gydytojas, ar kunigas, ar poetas, – tave išlaisvina, nelieka laiko įvaizdžiu... Lieka tik rūpestis, kaip gali būti geriausiu savimi pačiu.

Kartais aplanko mintys: kokių keliu eiti, kokius žodžius rinktis, kad jie suteiktų tikrumo įkvėpti ir žengti toliau, rasti tai, kas gražu. Ieškau, kaip parašyti tą vieną sakinį, kuris padėtų eiti – ir man, ir kitam žmogui.

Tikrumas, susitaikymas su netobulu savimi priartina prie minties, kad gali būti pakankamas toks, koks esi. Utopija, kad mes sukursime dangų, bet galime atiduoti daugiau savęs, daugiau mylėti, ir ta meilė pažadins labiau negu kritika, kurios šiuo metu apstu.

Ne smerkimo kultūros mums reikia, o pozityvumo, kviečiančio, leidžiančio eiti toliau.

4-os

DIENOS EILĖRAŠTIS

ar tau pakaks, jei mano
bučiniai bus vėjo žodžiai

jei lapai krintantys
ant tavo žemės rudenį
bus patalai ryškiausios
ir nesumeluotos meilės

ar tau pakaks, jei debesys,
kuriuos matai, tau bus
dangus dabar, rytoj,
ir kai kiekvienąsyk į juos
pažvelgsi

ar tau pakaks, kai
nematysi ir nejausi
tu manęs, tačiau būtent
tada arčiausiai būsiu

ar tau pakaks mėnulio,
šviečiančio tik tau ir
tik tyros meilės sonatą

ar tau pakaks manęs
be vasarų, be saulės
ir be oro, nes man
pakanka visko su
tavim

5 diena

APIE SKIRTINGAS ERDVES

Socialiniuose tinkluose bene patogiausia susilieti su žmonėmis. Jie išdrįsta paklausti to, ko tiesiogiai nepaklaustų kunigo. Dėl sutanos, klausyklos, dėl savo pačių nusistatytų ribų. Kai kurie su nepasitikėjimu žiūri į Bažnyčią, o feisbukas – erdvė, kurioje nesu patogiai „įsireminęs“.

Esu toks pat, kaip visi žmonės. Visiems galiu tapti viskuo, kad padėčiau atpažinti Dievą.

Jeį apaštalas Paulius, pasakęs šiuos žodžius, gyventų šiais laikais, jis mokėtų pažadinti žmonėse tikrumą. Aš irgi socialinių tinklų erdvėje stengiuosi pažadinti žmonių tikrumą – jus taip pat kviečiu būti tikriems, kad ir kur būtumėte.

6 diena

APIE NUODĖMES KAIP TURTA

Viskas, kas vyksta gyvenime, kitaip sakant, su Dievu, yra mūsų turtas, net jei tai klaidos. Tokia nuodėmės dialektika. Visų pirma, tavo nuodėmė gali būti turtas, nes ji leis suprasti kitų klaidas, elgesio priežastis neteisiant žmonių. Antra – tau reikia kitų žmonių, nes esi supermenas. Trečia – tu suklydai, ir tai pamoka, kad Dievas tave myli. Svarbu, kad tai žinai ir nori būti kitoks. Mūsų silpnybė – gyvenime vis nerandame laiko pasakyti „myliu“, atlikti pačių svarbiausių dalykų.

Visos patirtys, ypač sunkios, yra tarsi negatyvų ryškalai, parodantys tikrąjį mūsų veidą ir padedantys atskirti svarbius dalykus nuo pačių svarbiausių, takelius nuo kelių. Jos mus nurengia, padaro tikrus.

Nepamirškime paklausti: Dieve, ką Tu per tą klaidą stengeisi man pasakyti?