

Šlienavos ir Viršužiglio parapijų leidinys

Visi mes, suvokiame tai ar ne, bet esame susieti tarpusavyje juntamais arba net neįjuntamais ryšiais, tarsi viename siūlų kamuolyje sukamės...

Buvusios, esamos, būsimos kartos, o taip pat tautos ir rasės, visi žmonės, visi visuomenės sluoksniai – visi mes esame nuolatiniame tarpusavio vyksme, bendrame gyvenime.

Mes galime nejausti ir nesuprasti šito, bet mūsų veiksmai (arba neveiklumas) įtakoja mus supančius kitus žmones. Mes su jais susigyvename arba ne...

Galbūt, dabar jautiesi tik sau gyvenantis ar gyvenanti, galbūt tai labai nori pajauti. Gyvenimo vingiai nepalaujamai blaško mus, bet mus ir suartina.

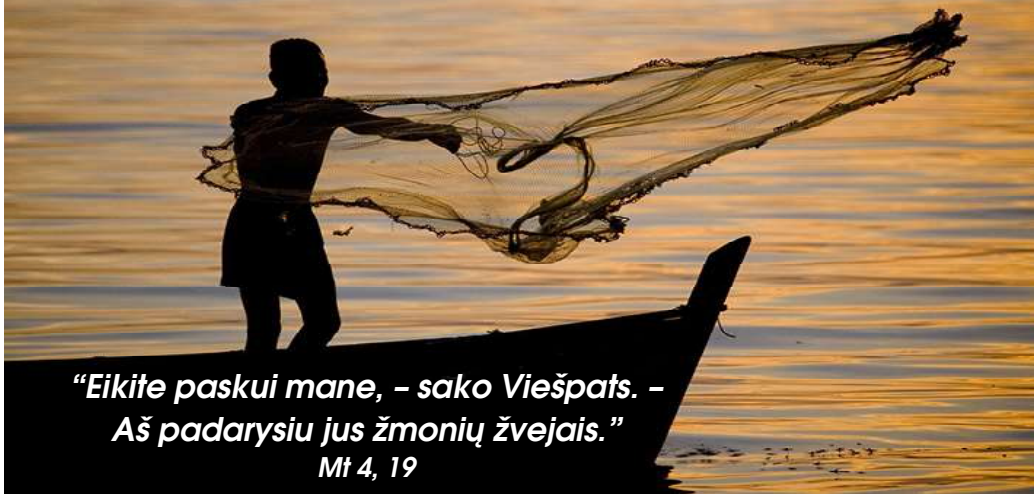
Galbūt tu netikėtai, visiškai atsitiktinai, išgirsti dainą, arba skaitai knygą, arba žiūri filmą, arba skaitai naujienas socialiniuose tinkluose – ir staiga pajunti tai, kas sava, bendra, pažinta, dežavu, ir įsižiebia bendrumo jausmas.

O juk šis pajautimas atėjo pas tave iš kitų žmonių, per tai, ką yra perdavę tau, arba neperdavę, juk tas kažkas galėjo neprisiliesti prie tavęs, galėjo likti abejingas, net galėjo tave galutinai palaužti ar praeiti pro šalį...

Galbūt, taip tas pajustas gerumas kažką motyvuoja parašyti kokias nuoširdžias eiles, kad išvers jas net į kitas kalbas; arba kažkas pradės gyventi visai kitaip – taip, kaip svajojo kada... Ir tai pavirs kitokiu gyvenimu; jame paskui gims nauja diena, kurioj jo (mūsų visų) poelgiai teigiamai įtakos kitus.

Mes susieti vieni su kitais, nes vienas kitą prisijaukiname, pagauname. Čia turime galimybę rinktis gėrį, jį didinti; arba skleidi blogį – ir jį padidinti.

Dažnai mes negalime žinoti, ką pagausime, užmetę tinklą ar meškerę. Tačiau galime žinoti savo norus, troškimus – tai, ką norime pagauti... Ir tikrai, esame kaip tie, kurie sugaunami ir patys gaudantys, tad, – “nei žvyno, nei uodegos!”



**“Eikite paskui mane, – sako Viešpats. –
Aš padarysiu jus žmonių žvejais.”**

Mt 4, 19

ŠIO SEKMADIENIO MIŠIŲ SKAITINIAI

Iz 6, 1–8; Ps 137, 1–5. 7–8; 1 Kor 15, 1–11

Psalmės atliepas

Angelių artume šlovinimo giesmę Tau, Viešpatie, giedu.



Evangelija pagal Luką (5, 1–11)

Kartą, kai minios veržėsi prie Jėzaus klausytis Dievo žodžio, jis stovėjo prie Genezareto ežero ir pamatė dvi valtis, sustojusias prie ežero kranto. Žvejai buvo išlipę iš jų ir plovė tinklus. Įlipęs į vieną valtį, kuri buvo Simono, jis paprašė jį truputį atsistumti nuo kranto ir atsėdęs mokė minias iš valtys. Baigęs kalbėti, jis tarė Simonui: „Irkis į gilumą ir išmeskite tinklus valksmui“. Simonas jam atsakė: „Mokytojau, mes, kiaurą naktį vargę, nieko nesugavome, bet dėl tavo žodžio užmesiu tinklus“. Tai padarę, jie užgriebė didelę daugybę žuvų, kad net tinklai pradėjo trūkinėti. Jie pamoję savo bendrininkams, buvusiems kitoje valtyje, atplaukti į pagalbą. Tiems atplaukus, jie pripildė žuvų abi valtis, kad jos kone skendo. Tai matydamas, Simonas Petras puolė Jėzui į kojas, sakydamas: „Pasitrauk nuo manęs, Viešpatie, nes aš – nusidėjėlis!“. Mat jį ir visus jo draugus suėmė išgąstis dėl to valksmo žuvų, kurias jie buvo sugavę; taip pat Zebediejaus sūnus Jokūbą ir Joną, kurie buvo Petro bendrai. O Jėzus tarė Simonui: „Nebijok! Nuo šiol jau žmonės žvejosi“. Išvilkę į krantą valtį, jie viską paliko ir nuėjo paskui jį.

Evangelijos komentaras:

Jėzaus laikais buvo įprasta, kad mokiniai ieškotų Mokytojo. Vargu ar koks filosofas klaidžiotų, ieškodamas sau pasekėjų. Mokiniai patys jį atranda ir prašosi mokomi. Tuomet mokytojo sprendimu jis tampa arba netampa mokiniu. Priimtieji, turbūt, jaučiasi verti patekėti į tokias gretas, nes ne kiekvienam atitenka toks įvertinimas. Su Jėzumi yra kitaip. Jis ieško...

Pašaukimas visuomet ateina iš Dievo. Dievas ieško, pašaukia, Jis išsirenka tą, per kurį veiks kitų gyvenimuose. Jis pats ieško sau mokinių. Dar gi, nelabai tinkančių tam. Kodėl Dievas išsirenka būtent tokius žmones? Neišprususius, paprastus, bailius – sakytume, asmenis be duomenų... Atsakymo greičiausiai nėra. Galbūt Jam tiesiog taip patinka. Patinka per mažumą atskleisti savo didybę.

Šiuo požiūriu Dievas labai rizikuoja. Nėra garantijų, kad tie „žmonės be duomenų“ nepradės maištauti, kaip pranašas Jona, ar neišpuiks, ar nesuklups, kaip Izraelio karaliai, neišduos, kaip apaštalas Judas... Ir vis tik Dievas renkasi juos, net nežinodamas, ar tie išrinktieji sutiks būti Jo plano dalimi. Didis Dievo pasitikėjimas žmonėmis...

Gerai, kai pašauktieji jaučiasi tam netinkami. Ir turbūt nei vienas šiaip neišdrįstų sekti Dievu, būti Jo įrankiais. Susitikimas su Dievu, prakalbinimas patraukia, ir jie leidžiasi suvilijami Dievo artumo. Išgyvenęs susitikimo su Dievu patirtį, jau nebegali elgtis kitaip, net jei ir esi visiškai nevertas. Leidiesi į riziką visiškai pasitikėdamas Dievo pajautimu, kad Jis šalia.

Petras buvo užsiėmęs tinklų plovimu, kai kažkas priėjo ir paprašė valtys. Po šio užkalbinimo Petras jau tarsi pačio Jėzaus pagautas. Turbūt ir jis pats negalėtų paaiškinti, kodėl leidosi įkalbamas išplaukti žvejybon po nesėkmingos nakties ir išplautų tinklų... Būdamas karštakošis, lyg bandė priešintis, bet... Galbūt šis mokytojas iš tiesų išmano žvejybos reikalus ir žino žuvingas vietas? Gal Petras tiesiog neturėjo ką veikti, gal manė nieko neprarasęs, pamėgindamas dar sykį užmesti tinklus, gal norėjo įrodyti savo teisybę, o gal iš tiesų, pagautas Jėzaus žvilgsnio, pasielgė labai nuolankiai?.. Tačiau šis išplaukimas buvo Petro žingsnis, kuris pakeitė visą jo gyvenimą. Ne todėl, kad žuvų per kraštus buvo pagauta... Petras atpažino Dievą. Dievą, vardu Jėzus, ir su Juo bendravo. Tokį susitikimą visuomet lydi nuostaba ir išgąstis. Ir nevertumas. Kiekvienam iš mūsų tikėjimas, kad buvome susitikę su Dievu ir su Juo bendravome, tarsi liepė palikti „savo valtį“ ir eiti kitur, kažkur, kitaip... Net žinant, kad esi tam nepasiruošęs ir visiškai to nevertas.

Į krantą Petras grįž kitoks – tarsi žuvis, pats pagautas. Dar nesupras labai daug, tačiau jau visada žinos, kad Dievas yra su juo. Jis klausys Jo net ir tuomet, kai tinklai tušti...

Neturime galios panaikinti ar valdyti savo pyktį.

Tačiau reguliuoti – taip!

Ieva Puošiūnaitė

Ar yra žmonių, kurie niekada nepyksta? Turbūt pripažinsime, kad pykstame visi, kasdien ir net ne po kartą. O mokslas sako, kad pykti yra normalu ir sveika. Taigi pyktis yra natūrali, prigimtinė, teisėta emocija, kuri praneša, kad kažkas vyksta ne taip, kaip norime, kad pažeistos mūsų ribos, taisyklės.

Pyktis naudingas, nes praneša, kad kai kurie mūsų poreikiai nėra patenkinami. Normalu ir teisėta pykti, iš pykčio gauti energijos, kai privalome ginti savo ar kito gyvybę, kovoti su užpuolikais. Tačiau bėda ta, kad kartais, kai nėra realios grėsmės, nepripažįstame pasaulio ir aplinkinių netobulumo, aiškiai žodžiais neišsakome savo poreikių, norime, kad viskas būtų pagal mūsų įsitikinimus, taisykles...

Tačiau kas sakė, kad mūsų įsitikinimai, taisyklės yra geriausi ir kad pasaulis ir kiti turėtų funkcionuoti būtent pagal juos? Kas sakė, kad kiti mus supras be žodžių? Jei taip sakė – sakė netiesą. Taigi problema tampa ne pats pyktis, o tai, kad jį išreiškiame destruktiviais būdais arba pykčio apskritai neišreiškiame, kaupiamo jį.

Greičiausiai kai kas nusivils, tačiau pykčio, kaip ir visų kitų emocijų, nei panaikinti, nei valdyti neturime galios. Tik reguliuoti. Pyktis gali būti įsivaizduojamas kaip emocinė banga, o bangos vandenyne – mūsų smegenyse – banguos nepaisydamos, ar jas valdysime, ar ne. Taigi galime mokytis tik plaukti ant tų bangų, pasitelkdami žmogiškąją išmintį, ir naudoti mums padedančias savireguliacijos technikas, o ne nerti į bangų gelmes. Nuo gyvūnų, kurie kylančias emocijas išreiškia iš karto, ir skiriamės galimybė išmokyti išmintimi grįstą nusiramino, savireguliacijos būdų, kad ne reaguotume impulsyviai, o išbuvę išminties pauzė imtumėmės veiksmų pagal tai, kokių rezultatų norime.

Pykčio reguliavimo metodai

Taigi reguliuoti pyktį gali padėti nuolatinis žemiau pateiktų metodų praktikavimas vos tik pajutus kylančią jo bangą, nes kai vandenyne įsisiūbuoja audra, ant bangų paviršiaus išsilaikyti tampa beveik neįmanoma.

Atpažinkime kylančią pykčio bangą savo mintyse, emocijose, kūno pojūčiuose, impulsuose pulti, kovoti: pavyzdžiui, pastebiu, kad mintys sukasi, kad su manimi ne taip elgiamasi, kad yra ne taip, kaip noriu; pastebiu, kad įsitempė mano kūno raumenys, sugniaužiau kumščius, išpylė prakaitas, paraudo skruostai, pakilo kraujospūdis, kalbėdamas ėmiau kelti balsą.

Pavadinkime: pavadinkime pyktį „aš“ kalba: aš pykstu, aš supykau, aš susierzinau. Tiesa yra ta, kad mums nepadedą kitų kaltinimas, kai sakome: tu mane sunervinai, tu mane supykdei. Reguluoti juk galime tik tai, už ką prisiimame atsakomybę.

Tarkime sau: pyktis – normali emocija, turiu teisę pykti (nes yra ne taip, kaip noriu).

Pamatuokime tarsi termometru savo pykčio intensyvumą nuo 1 iki 100.

Padarykime pauzę ar pertrauką. Pauzė ar pertrauka – pasiūalinimas iš pyktį keliančios situacijos, kai pyktis gresia tapti nevaldomas. Pykčio banga dažniausiai trunka apie 30 min. Ir mums reikia to laiko, kad susireguliuotume ir galėtume pasielgti pagal tai, kokių pasekmių norime, o ne impulsyviai. Juk prisimename posakį: kur valdo emocijos, protas pasitraukia. Mums reikia to laiko, kad pasielgtume išmintingai. Kuo daugiau praktikuosime savireguliacijos metodus, tuo ta pertrauka trumpės. Ateityje savireguliacijai gali pakakti ir 20 sekundžių. Tad sėkmė priklausys nuo kasdienio praktikavimo.

Pauzė išbūkime nesureaguodami, t. y. nedarydami nieko arba užpildykime ją rinkdamiesi mums tinkamus savireguliacijos būdus – taip paprastą pauzė paversdami išminties pauze.

Sutelkime dėmesį į savo kvėpavimą ir sureguliuokime jį: kvėpuokime pilvu, stebėkime





Šv. Agotos diena (Šventoji Agota, melski už mus!)

Vasario 5 d. tradiciškai buvo minima šv. Agotos diena. Šioje dienoje kartu paprašėme, kad Dievas palaimintų duoną, kuri bus mums priminimas apie Dievą ir visų Dangaus gyventojų globą, kurią ir patiriame.

Tad pasiimkite ir parsinešti sau palaimintos Šv. Agotos duonos, kad ji vis primintų tai, ką pamirštame. Ši duona yra nenaudojama maistui, bet tai yra sakramentalija, kaip ženklas, priminimas, pagelbstinti mūsų dvasiniam gyvenimui.

SERGANČIŲJŲ, LIGONIŲ DIENA

Vasario 11 d. – Pasaulinė ligonių diena. Kviečiame savo maldos laiką prisiminti visus sergančius žmones, juos aplankyti ar suteikti jiems reikiamą pagalbą.

SIŪLOMOS MINTYS, MALDOS:

Dieve, minėdami Pasaulinę ligonių dieną, Tave meldžiame: sustiprink ligonius, kad jie savo kentėjimus aukotų kenčiančiam Kristui; tegul mūsų maldos išprašo jiems kantrybės ir sveikatos, o gydytojams ir slaugytojams - atsidėjimo ir meilės.

Viešpatie, mano vardas N., esu sergantis, negalios apimtas, ir daug nerimauju...

Dažnai bandau pats iš to išsikapstyti, gydytojams padedant, ir pagaliau suprantu, kad tai neįmanoma be Tavo pagalbos, be paramos tų, kurie gydo ar yra sveiki.

Iš anksto dėkoju Tau ir visiems, kurie meldžiasi už mane. Viešpatie, suteik man jėgų atsitiesti, sustiprėti ir sekti Tavimi.

Dieve, suteik stiprybės ir ryžto N., kuris serga ir jam reikia gydymo. Uždėk ant jo ir gydytojų savo rankas, kad jis pasveiktų ir vėl galėtų grįžti į savo kasdieninį gyvenimą. Ačiū Tau, Dieve. Be Tavęs mes negalime būti sveiki ir gyventi. Tikiu ir pasitikiu Tavimi. Ačiū!

Viešpatie, leisk man Tau padėkoti už visokią laimę, kurią Tu man suteikei mano gyvenime. Ačiū, kad išklausei mano maldas. Ačiū, kad pasidalinai stebuklais, kuriuos sukūrei. Ačiū už visas išgyventas akimirkas, ir dėkoju už tas, kurias dar patirsiu. Ačiū už Tavo ženklus. Ačiū, kad sukūrei mane pagal savo panašumą.

Meldžiu ir prašau, kad mano ir kitų žmonių kasdienybė būtų rami. Meldžiuosi už visus tuos, kurie kenčia. Būk šalia, kai juos apima skausmas... Sergėk mano šeimą ir mano draugus - tuos, kuriuos myliu ar turiu mylėti. Tavim, Viešpatie, pasitikiu ir myliu Tave.



pilvo kilnojimąsi, įkvėpkime per 4 širdies dūžius, sulaukykime kvėpavimą per 4 kitus, iškvėpkime per 6, sulaukykime per 4. Lėtinkime kvėpavimą, iškvėpimas turi būti ilgesnis nei įkvėpimas.

„įsijeminkime“ į čia ir dabar. Atlikime pratimą, skirtą greitai nusiraminti: „5–4–3–2–1“. Apsidairykime aplink ir įsijiūrėkime, ką matome. Įsivardykime mintyse 5 daiktus, kuriuos matome. Padėkokime sau. Palieskime 4 daiktus ir įsisąmoninkime, ką jaučiame (lygumą, šiurkštumą). Užsimerkime, išgirsime 3 garsus ir įsivardykime juos (pvz., girdžiu savo kvėpavimą, mašinos burzgimą). Pauostykime 2 dalykus ir įsisąmoninkime, ką užuodžiame (pvz., gėlės kvapą). Paragaukime arba palaizykime 1 dalyką ir pajauskime skonį. Dar kartą įsivardykime 5 pamatytus daiktus, 4 lietojo pojūčius, 3 garsus, 2 kvapus ir 1 skonį. Padėkokime sau už atliktą pratimą. Kartokime pratimą, kol nusiraminsime.

Bus daugiau.

Šlienavos Švč. M. Marijos Apsilankymo parapija. Adresas: Žalioji g. 23, LT-53143, Šlienava, Kauno r.

Tel.: 8 688 37142, el. paštas: rimas.pilypaitis@gmail.com;

Parapijos banko sąskaita: Šlienavos Švč. M. Marijos Apsilankymo parapija; jm. kodas: 191289430,

AB "Swedbank" bankas, sąskaitos Nr. LT367300010002243406.

Leidinį paruošė kun. Rimas.