

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas
Jono Pauliaus II krikščioniškųjų studijų centras

Alma Paplauskienė

**KRIKŠČIONIŠKA MEDITACIJA KAIP SANTYKIO SU
DIEVU PATYRIMO VEIKSNYS**

Dvasinio konsultavimo ir asistavimo
studijų programos magistro baigiamasis darbas

Klaipėda, 2022

TURINYS

SANTRUMPOS	2
ĮVADAS	3
1. MEDITACIJOS SAMPRATA KRIKŠČIONYBĖJE	6
1.1. Meditacijos samprata ir termino etimologija.....	6
1.2. Krikščioniškos meditacijos apibūdinimas.....	9
1.3. Krikščioniškos meditacijos istoriniai aspektai.....	17
2. ŽMOGAUS SANTYKIO SU DIEVU PATYRIMO KRIKŠČIONIŠKOJE MEDITACIJOJE PRIELAIIDOS	29
2.1. Bibliniu požiūriu grįstos prielaidos: žmogus santykiuje su Dievu.....	29
2.2. Empirinės prielaidos žmogaus santykio su Dievu krikščioniškos meditacijos metu patyrimui...37	
3. GAIRĖS KRIKŠČIONIŠKOJE MEDITACIJOJE VIENYBĖS SU JĖZUMI KRISTUMI PATYRIMUI	45
3.1. Mistagogijos fenomenas.....	45
3.2. Gairės vienybės su Jėzumi patyrimui Katalikų Bažnyčios karmelitiškoje meditacijoje.....	50
3.3. Gairės vienybės su Kristumi patyrimui Evangelinių Bažnyčių meditacijoje.....	55
IŠVADOS	60
REKOMENDACIJOS	61
LITERATŪRA	62
SANTRAUKA	71
SUMMARY	72

SANTRUMPOS

DP – *Dvasinės pratybos*. 1998. I. Lojola. Autobiografija. Dvasinės pratybos, p. 87-183. Vilnius: Aidai.

DPKG – „Eik į savo kambarėlį“ (Mt 6,6) Dvasinės pratybos kasdieniame gyvenime. 2007. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

KBK - *Katalikų Bažnyčios katekizmas*. 2012. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Prieiga internete: <<https://katekizmas.lt/>>.

TMKR - *Rytietiškos meditacijos formos ir krikščioniškoji malda. 1989 m. spalio 15 d. Tikėjimo ir mokslo kongregacijos raštas*. Roma, Tikėjimo doktrinos kongregacijos posėdis 1989 m. spalio 15 d. Naujasis židinys, 1991 Nr. 2, p. 40-48, [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Prieiga internete: <<https://nzidinys.lt/wp-content/uploads/2018/09/1991-NR-2.pdf>>.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Trokštame gyventi taikoje. Bet žmonijos istorijoje karai visada buvo. Karai išoriniame pasaulyje ar vidiniame žmogaus pasaulyje. Tarp tautų ar artimoje aplinkoje. Karai pasauliniai, pilietiniai, ekonominiai, buitiniai, fiziniai, emociniai, informaciniai, norų, minčių, pasirinkimų... Pasitelkiant Bilinius įvaizdžius – nuo tada, kai žmogus paliko Edeną, gyvendamas šiame pasaulyje jis nuolat egzistenciškai yra karo lauke. Žvelgiant iš žemiško gyvenimo perspektyvos, šiandien mes, žmonės, gyvename tarsi plaukdamį valtyje audringoje jūroje. Audringoje informacijos jūroje, su vis didėjančiomis nesaugumą ir baimę mėginančių kelti žinių bangomis bei vis stiprėjančiu išorinės ir vidinės sumaišties bei pasimetimo vėju. Ir tai – beveik pasauliniu mastu. Tarsi vėjo gūšiai iš daugelio šalių valstybinių žiniasklaidos kanalų jau trečius metus nepaliaujamai skamba ‚karštosios žinios‘ apie kovas, karus ir grėsmę žmogaus egzistencijai. Grėsmę dėl virusų, gyvų susitikimų su kitais žmonėmis, karinių konfliktų, ekonominių sunkumų ir nepriteklių, klimato kaitos, ir t. t. Nuolatinis skatinimas gintis, kovoti – įsitraukti į karus. Tai išoriniai karai. Bet dar svarbesni – vidiniai. Vykstantys psichologiniame ir dvasiniame lygmenyje - širdyse ir sąmonėse žmonių, kurie pripildyti informaciniais srautais, primetinėjančiais nesaugumą, baimę, neteisybę, melą, supriešinimą, neapykantą, nuolatinį poreikį gintis, agresiją, nuolatinio kovojimo poziciją. O juo labiau širdyse ir sąmonėse tų žmonių, kurie įsitraukę ar – be pasirinkimo galimybės - įtraukti į karinius veiksmus fiziniame lygmenyje. Karai, kuriuose išorinio ir vidinio gyvenimo sąlygų išprovokuotos patirtys žmoguje atskleidžia jo tamsiausias, žemiausias, niekingiausias, gėdingiausias puses. Kai žmogų, regis, galutinai parklupdo jo paties bejėgiškumas ir bevertiškumas. Ir nesvarbu, agresoriaus ar aukos pusėj būta – tas pats, tik ženklas kitas. Kai žmogus išgyvena savo giliausią ‚duobę‘ – jaučiasi visiškai apleistas savo vidiniame ir išoriame beviltiškume. Kai atrodo, kad žmogaus kova galutinai pralaimėta, Širdį pasiekia kadais girdėtas Žodis: „kelkis, sūnau! Tėvas tave myli!!!...“ Prikelianti žinia! Tai - Tiesa apie žmogų. Nes tai Tiesa apie visą žmoniją ir visą jos kančią į save įėmusį Žmogų – apie Tėvo Sūnų. Vietoje mūsų, o kartu ir turėdamas mus Savyje, ant Kryžiaus mirusį ir Prisikėlusį, prikeldamas Savyje ir mus. Tai tiesa apie Tėvo, mielaširdingai pasilenkusio prie žmogaus žaizdų, neatšaukiamą Meilės žvilgsnį, kontempliuojantį žmogų - savo sūnų Sūnuje Jėzujė Kristujė. Kai žmogus pažįsta, kas jis Tėvui yra, kaip jį mato Tėvas, tai dauguma - o gal ir visos - jo problemos išsisprendžia savaimė. Kiek pažinsime tiesą apie atkurtą žmogaus santykį su Dievu – ir ne tik kaip asmeniniu Dievu, bet savo Tėvu, – tiek mūsų kare ir laimėsime. Pats aršiausias ir esminis mūsų vyksta dėl mūsų ‚vidinio kambarėlio‘ – mūsų širdies šventovės. Jei jį laimėsime – visi kiti karai bus laimėti. Fronto linija eina per mūsų protus. ‚Kariai‘ – mintys, nuostatos, lūkesčiai, ir pan. Vienoje pusėje - iš psichologinių žaizdų žmogaus prote susiformavusios ‚gynybinės tvirtovės‘ (psichologijoje jas

sudaro ‚gynybiniai mechanizmai‘, disfunkcinės nuostatos, mąstymo stereotipai, ir kt., teologijoje – klaidingi Dievo įvaizdžiai) ir jų ‚kariai‘, bombarduojantys žmogaus sąmonę baimę keliančia, negatyvia, žalinga informacija, gąsdinančiais vaizdais ir pan. Biblijos vaizdiniais tai - žmogaus sąmonės maitinimasis nuo gėrio ir blogio pažinimo medžio, kurio vaisiai žmogui nuodingi: blokuojantys kelią būti Dievo artumoje ir regėti Jo Meilės žvilgsnį. Kitoje fronto linijos pusėje – Dievo Žodžio ‚kariai‘, maitinantys žmogų Gyvybės medžio vaisiais, idant žmogus, kaip apaštalas Paulius sakė, atsinaujintų „savo proto dvasinėje gelmėje“ (Ef 4, 23) ir pažintų Tėvo meilės Tiesą apie save, atrastų save ‚nauju kūrinium‘ - vienybėje su Sūnumi (pgl. Jn 15, 5; Gal 2, 20) ir sūniškame santykiyje su Tėvu.

Pasaulis vis garsiau ‚reikalauja‘, gąsdindamas pavojais, provokuoja žmogų nuolat būti išorėje: joje žmogus ieško atsakymų iš kitų taip pat jo neturinčių žmonių, ‚geria‘ iš jam svetimų jų žinių, jų patirčių šulinių. Kitas kelias – atsivertimo: leistis į vidų, į širdį, per meditaciją į susitikimą su Jėzumi savo sieloje. Į susivienijimą su Juo, Kuris ne tik turi visus atsakymus, bet ir kaip nuotaką parveda mus į Tėvo namus. Kad mes nuo šiol Jo šlovę neštume visai kūrinijai.

Tasai vienybės santykis su Dievu yra raktas kiekvienam šiandienos krikščioniui, kaip deramai būti mėginančiame bauginti informacinio karo fronte. Įvairiose religijose žmogus siekia išgyventi vienybę su Tuo, Ką jis tiki esant aukščiau jo, su Tuo, kas jam teikia tikrumą, ramybės ir saugumo jausmą. Meditacija visose religijose yra praktinis metodas, kurio pagalba žmogus, trokštantis ir siekiantis santykio su Dievu patirties (krikščionybėje), ar susiliejimo su visata patirties (budizme) arba su dievybe (hinduizme) patirties artėja link jos (krikščionybėje) ar mėgina (budizme, hinduizme) ją išgyventi. Meditacijos fenomenas yra žmogaus veiklos, jo kūrimo apraiška. Kadangi šis fenomenas yra žmogaus veikla ir dėl to kaip tyrimo objektas jis priklauso žmogui, todėl šį fenomeną galima moksliskai tyrinėti.

Temos iširtumas. Meditacijos tema dvasinį turinį nagrinėjančiuose mokslo darbuose plėtojama neretai ir įvairiais aspektais. Vieni autoriai atskleidžia meditacijos įtaką žmogaus psichoemocinei sveikatai bei neurologinei būklei: koks meditacijos poveikis žmogaus smegenyse vykstantiems specifiniams mechanizmams meditacinių būsenų metu bei kokio trumpalaikio ar ilgalaikio poveikio galima tikėtis iš meditacijos (Radoń, 2020; Kromer, 2019; Popiela, 2016; Kopel, 2018; Laurendeau, 2012, 2013). Nemažai mokslinių studijų skirta meditacijos praktikos tyrimams tarpreliginio diskurso kontekste (Barber, 2015; Kopel, 2018; Mudge, 2019; Sawa, 2013; Radoń, 2017). Kiti autoriai dėmesį sutelkia ties įvairių meditacijos technikų, o ypač ties sąmoningo dėmesingumo technikomis, tyrimais, daugėja ir šių technikų taikymo krikščioniškoje meditacijoje tematiką nagrinėjančių mokslinių darbų. Pastaruoju metu populiarėja J. Main krikščioniškosios meditacijos, artimos rytietiškos dėmesingumo meditacijoms, praktikavimas ir jos įtakos asmens psichoemocinei gerovei moksliniai tyrinėjimai (Graham&Truscott, 2019; Sawa, 2013; Radoń, 2017). Taigi, kalbant apie krikščionišką meditaciją,

moksliniuose darbuose jos fenomenas būna tyrinėjamas dažniausiai per meditacijai naudojamą techniką (dėmesingumą, kvėpavimo, sąmoningo ėjimo ar kt.) prizmę (Graham&Truscott, 2019; Knab et al., 2018; Mudge, 2019; Sawa, 2013). Tuo tarpu, nežiūrint to, kokios technikos meditacijoje bebūtų taikomos, krikščioniškos meditacijos esmė yra tai, kad ji visuomet nusako žmogaus susitikimo su Dievu aplinkybes. Mokslinių darbų, nagrinėjančių santykio su Dievu krikščioniškos meditacijos metu tyrimų klausimus, srityje pavyko rasti tik vieną (Graham&Truscott, 2019), skirtą J. Maino krikščioniškos meditacijos įtakos mokinių santykiui su Dievu tyrimui. Daugiau mokslinių darbų apie tai, kaip meditacijos praktikavimas gali padėti krikščioniui atsiverti santykio su Dievu patirtims, rasti nepavyko.

Darbo aktualumas, naujumas ir praktinis pritaikomumas. Atsižvelgiant į šiandieninį žmogui įtampą ir baimę provokuojantį istorinį geopolitinį, visuomeninį, socioekonominį, psichologinį žmogaus gyvenimo situacinį kontekstą bei aštriai iškylančius kritinių situacijų išgyvenimo iššūkius šių laikų žmogui, svarbu ir prasminga pažvelgti giliau į krikščioniškos meditacijos fenomeną bei jį atskleisti santykio su Dievu patyrimo aspektu. Todėl atskaitos taškas, kurį savo darbe krikščioniškos meditacijos tyrinėjimui pasirinkome: žmogaus reikmė, troškimas ir siekis išgyventi santykio su Dievu patirtį meditacijos pagalba. Mūsų darbo naujumas tame, jog pažvelgsime į krikščioniškąją meditaciją nauju kampu – kaip į santykio su Dievu kūrimo veiksnį. Darbo praktinis pritaikomumas: santykio su Dievu patyrimas meditacijos pagalba sustiprins tikinčiųjų santykį su Dievu, savęs kaip krikščionio suvokimą, krikščionio kilnumo suvokimą ir išgyvenimą, pasitikėjimą Dievu, stiprins tikėjimą, viltį ir meilę Dievui bei artimui. Šie faktoriai, atsižvelgiant į šiandieninį krikščionio gyvenimo situacinį kontekstą, tikinčiajam yra itin reikšmingi jo būčiai, jo brendimui tikėjimu, viltimi ir meile, jo saugumo jausmo kūrimui, prasmingi ir svarbūs jo dvasinei ir psichofiziologinei gerovei.

Darbo tikslas – atskleisti krikščioniškąją meditaciją kaip santykio su Dievu patyrimo veiksnį.

Darbo objektas: krikščioniškoji meditacija kaip santykio su Dievu patyrimo veiksnys.

Darbo tikslui pasiekti keliame **uždavinius:**

1. Atskleisti meditacijos sampratą krikščionybėje.
2. Atskleisti žmogaus santykio su Dievu patyrimo krikščioniškoje meditacijoje prielaidas.
3. Atskleisti gaires žmogaus vienybės su Jėzumi Kristumi patyrimui Katalikų Bažnyčios karmelitiškoje ir Evangelinių Bažnyčių meditacijose.

Darbo metodai: Mokslinės literatūros, šaltinių, dokumentų, elektroninės informacijos analizė, interpretacija ir sintezė.

Darbo struktūra: Darbą sudaro įvadas, trys pagrindiniai skyriai, aštuoni poskyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas sudarytas iš 78 šaltinių, santrauka. Darbo apimtis – 58 puslapiai.

Raktiniai žodžiai: meditacija, krikščioniška meditacija, santykis su Dievu.

1. MEDITACIJOS SAMPRATA KRIKŠČIONYBĖJE

1.1. Meditacijos samprata ir termino etimologija

Krikščioniškas šaknis turinčioje vakarietiškoje visuomenėje meditacijos sąvoka pastaraisiais dešimtmečiais vartojama plačiai, tačiau ji suprantama ir nusakoma dažnai labai skirtingai. Meditacijos apibūdinimo šiuolaikinėje vakarų visuomenėje sudėtingumą sąlygoja skirtingų kultūrų tarpusavio samplaika ir tarpreliginio diskurso įvairovė. Terminą „meditacija“ (lot. ‚meditatio‘ – mąstyti, galvoti (Terminų žodynas)) galima apibūdinti dviem aspektais. Pirmasis: meditaciją galima nusakyti kaip mąstymą ir galvojimą siekiant geriau pažinti save - susimąstymą, susikaupimą bei pasinėrimą į savo mintis, fizinį atsipalaidavimą, atsiribojimą nuo aplinkos, mąstymo maksimumo pasiekimą (Terminų žodynas). Antrasis: krikščionybėje meditacija apibūdinama kaip apmąstymas maldoje (Terminų žodynas). Pirmuoju aspektu atskleidžiama iš Rytų religinės tradicijos kilusi meditacijos samprata, antruoju – krikščioniškos religinės tradicijos šaknis turinti vakarietiškos meditacijos samprata.

Kalbant apie meditaciją pirmuoju aspektu, įvairūs autoriai (Archipov [Архипов], 2018; Barber, 2015; Makarov [Макаров], 2020; Popiela, 2016, 215 p.) pažymi, kad meditacija jau nuo senų laikų buvo svarbi ir neatskiriama rytietiško kultūrų religinių praktikų dalis. Hinduistinėse dvasinėse praktikose meditacija buvo taikoma dar prieš mūsų erą. Apie ją minima II-I a. prieš mūsų erą sukurtuose hinduistinėse kultūros šventraščiuose - vedose (Archipov [Архипов], 2018, 73 p.; Barber, 2015, 160 p.). Vėliau meditacijos praktikas imta plačiai naudoti indų jogoje, budizmo religinėje tradicijoje (Archipov [Архипов], 2018, 74 p.). Tuo tarpu krikščionišką pamatą turinčioje Vakarų visuomenėje iki XIX a. pabaigos apie meditaciją bei jos praktikavimą beveik nebuvo kalbama. XIX a. pabaigoje – XX a. pradžioje vakarietiška kultūra atsivėrė rytietiškos kultūros pažinimui, o tuo pačiu ir Rytų šalyse įprastoms jų religinėms dvasinėms meditacijos praktikoms, o nuo XX a. 7-to dešimtmečio susidomėjimas Rytų religijų dvasingumu vakarietiškoje visuomenėje sustiprėjo (Makarov [Макаров], 2020, 1 p.; Barber, 2015, 157 p.). Šį susidomėjimą paskatino Romos Katalikų Bažnyčioje atsiradusi benediktinų vienuolio J. Maino mokymu paremta meditacijos forma, kurią jis išmoko iš hindų vienuolio tarnaudamas britų kolonijoje Malaizijoje (Narvilas, 2018, 13 p.; Barber, 2015, 157 p.). Rytų religinėse tradicijose meditacija suvokiama kaip specifinė dvasinė sąmonės sutelkimo ties mąstomu objektu praktika ar technika. Elgsenos kontekste meditaciją, šiuo atveju, galima apibūdinti kaip veiklą, kurioje žmogus tam tikrą laiką tam tikroje vietoje savo kūnui suteikia padėtį, kuri jį įgalina tam tikrą laiko tarpą (maždaug 20-60 min.) išbūti ramybėje (Doeben-Henisch, 2019, 13 p.; Brück, 1986, 262 p.). Meditaciją asmuo praktikuoja siekdamas įvairių tikslų – pvz., lavinti ar nuraminti savo protą, įtakoti savo suvokimą bei sąmonės būseną

sutelkiant dėmesį ar/ir protines galias ties mažtomu objektu, susikoncentruoti į vienokią ar kitokią transcendentiskai suprantamą pirmaprade priežastį (Barber, 2015, 160 p.; Kiechle, 2020; Makarov [Макаров], 2020, 2 p.; Archipov [Архипов], 2018, 74 p.; Brück, 1986, 262 p.). Meditacija rytų religinėse tradicijose apima įvairius metodus, skirtus skatinti atsipalaidavimą, žadinti vidinę energiją, ugdyti atjautą, kantrybę, dosnumą, gebėjimą atleisti, mylėti, ir pan. (Barber, 2015, 160 p., 166 p.; Brück, 1986, 263 p.). Budistinėje bei hinduistinėje tradicijose medituojama siekiant užmegzti teisingus santykius tarp individo ir visko, kas pasaulyje gyvena, o galutinis tikslas - patirti nušvitimą arba nirvanos (ramybės nuo aistrų, proto nesitapatinimo su empiriniais reiškiniais) būseną, ar susivienyti su beasmene visur esančia dievybe (Barber, 2015, 157 p., 161 p.; Kiechle, 2020; Makarov [Макаров], 2020, 3 p.; Brück, 1986, 263 p.). Rytų religijose medituojama siekiant dvasinio tobulėjimo - siekiama išgyventi tokią mistinę patirtį, kokią patyrė tų religijų įkūrėjai (pvz., Buda) ar šventieji. Kita vertus, meditacija gali ir nebūti susijusi su kokia nors religine tradicija, pavyzdžiui kai medituojama, siekiant tokių tikslų kaip: stebėti savo proto kuriamas mintis – jas pastebinti, priimant ir prie jų neprisirišant; sutelkti ir išplėsti sąmonę; giliau save pažinti – įsisąmoninant protinius procesus, kylančius norus, kūno pojūčius, impulsus, matant save patį ir aplinką atsiribojus nuo mąstymo stereotipų; stiprinti psichinę ir/ar fizinę sveikatą bei gerą savijautą ir pan. (Kiechle, 2020; Radoń, 2017, 21 p.). Bet kuriuo atveju – tiek susijusios su religine tradicija, tiek ir nesusijusios su ja – meditacijos praktikavimo tikslas: įgyti naują patirtį (Archipov [Архипов], 2018, 74 p.). Šiose meditacinėse praktikose kalbama, kaip pažymi Mindaugas Malinauskas (2020, 3:40), tik apie žmogų – jo galias, pojūčius, norus, atsipalaidavimą, nurimimą, ir t.t., ir galiausiai – užsidarymą savyje. Kad ir kaip gerai žmogus imtų jaustis, jis lieka vienas (Malinauskas, 2020, 3:15).

Antrasis meditacijos termino aspektas – meditaciją suvokiant kaip apmąstymą maldoje – kalba apie meditaciją kaip tarpinį būdą, anot M. Malinausko (2020, 2:35), atrasti gyvąjį Dievą, ir atsiskleidžia žvelgiant etimologiškai. Terminas „meditacija“ kilęs iš lotyniško žodžio „meditare“, kuris turi dvi reikšmes: viena - (ap)mąstyti, (ap)svarstyti, galvoti, susidoroti su mintimi, kita – ruošti, rengti, pratinti, praktikuoti, miklintis (Jokantas, 1995, 604 p.; Radoń, 2017, 19 p.; Wehr, 2011, 18 p.; Wulf, 1961, 197 p.). Šis žodis giminingas graikiškam žodžiui „médo-mai“, kuris reiškia „rūpintis kuo, kreipti dėmesį į ką, apie kažką galvoti, kažką pagalvoti“ (ten pat). Taigi, etimologiškai žodis „meditacija“, statomas ant dviejų kolonų: viena - įprasmintas praktikavimas apmąstant medituojamas tiesas, antroji – to praktikavimo kartojimas. Tokia meditacijos termino etimologija kyla iš dviejų šaltinių. Vienas šaltinis - meditacija ikirikščioniškame bei vėliau ir pirmąsias krikščionių bendruomenes supusiame antikos pasaulyje. Kitas šaltinis – gilinimasis į Šventojo Rašto Senojo Testamento vietas, kuriose pateikiami raginimai medituoti.

Kalbant apie aukščiau minėtą pirmąjį vakarietiškos-krikščioniškos meditacijos termino etimologijos šaltinį: antikos pasaulyje, kuriame gyveno pirmieji krikščionys, buvo praktikuojama dviejų formų meditacija. Vienos jų ištakos, anot Friedrich Wulf (1961, 198-201 p.) - stoikų filosofijoje, o kitos formos meditacija kyla iš platoniškos filosofijos. Stoikų filosofija remiasi mokymu, pagal kurį žmogaus tikslas - prisitaikyti prie dieviškojo Logos tikslingai tvarkomos kūrinijos, siekiant pasiekti afektų nebuvimą, vidinę ramybę, harmoniją. To siekiama atliekant tam tikras praktikas, tarp kurių, kaip pažymi šis autorius, yra ir meditacija – šiuo terminu ir įvardinama (Wulf, 1961, 198 p.). Stoikai siūlo apmąstyti apie tai, kas, anot jų, paliečia žmogaus širdį: gyvenimo ir turtų laikinumą, akimirkos nepastovumą, amžinybę. Žymus šios filosofijos atstovas Markas Aurelijus pateikia taipogi ir metodines gaires tokiai meditacijai – kviečia žmogų praktikuoti dėmesio sutelkimo metodą ir, pavyzdžiui, sutelkti dėmesį į mintis kad viskas yra laikina, viskas praeina. Šitokią praktikavimąsi jis aprašo kaip dvasinės tiesos valgymą, jos kramtymą, skonėjimąsi ja ir pan. su tikslu, kad ši medituojama tiesa išsaknytų sieloje ir suteiktų jėgų žmogui sutvirtėti bei pasikeisti (Wulf, 1961, 199 p.). Identiški žodžiai buvo vartojami ir aprašant viduramžiais pradėtą praktikuoti krikščionišką meditaciją, kuri rėmėsi Dievo Žodžio skaitymu ir apmąstymu – *Lectio divina*. Jos metu medituojantysis kviečiamas apmąstomą Dievo Žodį ‚valgyti‘, ‚kramtyti‘, ‚skonėtis Juo‘ (Morello, 2007, 11 p.; Malinauskas, 2020, 2:30). Kita meditacijos forma, pereinanti į kontempliaciją, kyla iš platoniškos filosofijos, kuri remiasi Platono idėjų teorija. Anot Platono, reali materialinė būtis priklauso nuo idėjų būties: egzistuoja grynoji ideali idėjų būtis, kurios provaizdžiai išpaudžiami į materiją (Paliulis, 2017, 8-9 p.; Wulf, 1961, 201 p.). Kūne esanti siela turi įgimtą poreikį pažinti tą idėjų būtį. Platoniška pažinimo teorija grindžiama tuo, kad yra nepatirtinės kilmės protinis įgimtas pažinimas, o juslinis pažinimas yra netikras ir turi būti pavaldus protiniam. Žmogaus tikslas – mąstymu pažinti ir kontemplanuoti tikrąją būtį, atgamtinį grožį (Paliulis, 2017, 9 p.; Wulf, 1961, 201 p.). Šio filosofinio mąstymo raiška vaizdžiai stebima, pavyzdžiui, Bažnyčios mokytojo šventojo Aurelijaus Augustino (IV-V a.) meditacinėse išvalgose viename iš žymiausių jo veikalų „Išpažinimai“: „ir dangus, ir žemė, ir viskas, kas juose yra, štai iš visų pusių man sako, kad Tave [Viešpatie] mylėčiau <...>. O ką myliu, Kai Tave myliu? Ne kūno išvaizdą ir ne laikiną grožį, ne štai šios malonios akims šviesos tyrumą, ne mielas dainų melodijas, ne saldų gėlių ar tepalų ar kvėpalų kvapą, ne maną ar medų, ne narius, malonius kūnui apkabinti: ne tai myliu, kai myliu savo Dievą. O <...> myliu kažkokią šviesą ir kažkokį balsą, ir kažkokį kvapą, ir kažkokį valgį, ir kažkokį prieglobstį, kai myliu savo Dievą, šviesą, balsą, kvapą, valgį, prieglobstį vidinio mano žmogaus; ten tviska mano sielai tokia šviesa, kurios neapriėpia erdvė; ten skamba toks garsas, kurio nenutraukia laikas; ten kvėpia toks kvapas, kurio nenugena vėjas; ten glūdi toks skonis, kurio negali suvalgyt; ten lieka susijungę su žmogumi tai, kas neatskirama. Štai ką myliu, kai myliu savo Dievą.“ (Augustinas, 2001, 257 p.).

Antrasis krikščioniškos meditacijos termino etimologijos šaltinis – Šventojo Rašto Senasis Testamentas. Jame meditacijos samprata nusakoma hebrajišku žodžiu „hāggā“. Senajame Testamente jis randamas, kaip pastebi M. Malinauskas (2020, 2:20), apie dvidešimtyje vietų kalbant apie meditaciją, pvz.: Viešpaties įstatymu džiaugiasi ir šnabžda Jo „mokymą dieną ir naktį“ (Ps 1, 2). Šios sąvokos etimologijos šaknys dvejopos - susidedančios iš dvasinio bei akustinio elementų. Dvasinis meditacijos elementas atsiskleidžia Pranašų knygoje ir psalmėse. Jo esmė: širdies nuostata. Šiuo požiūriu, „medituoti“ reiškia: su meile, dėkojimu ir šlovinimu apmąstyti Dievo išganomąjį darbą savo tautai, kuris perduotas Įstatyme, pranašų knygoje ir psalmėse, ir jame atrasti paguodą, iš jo semtis stiprybę ir ištvermę, kad širdis užsidegtų meile Jahwei ir atgaila. Akustinis meditacijos sampratos elementas pasireiškia Toros, Įstatymo ir Išminties tekstų kontempliatyviu kalbėjimu atodūsiiais ar šnabždėjimu pusbalsiu, primenančiu liūto krūtininį garsą ar duslų balandžio burkavimą. Šiuo atveju meditacija apima kalbėjimą apsvarstant ir prisimenant (Radoń, 2017, 19 p.; Wulf, 1961, 202 p.). Graikiškas hebrajiško žodžio „hāggā“ vertimas Septuagintoje (t.y. Senojo Testamento vertimas iš hebrajų į graikų kalbą) skambėjo „melete“, o lotyniškame vertime Vulgatoje (t.y. Senojo Testamento vertimas į lotynų kalbą) žodis „hāggā“/„melete“ išverstas į „meditatio“ (Radoń, 2017, 19 p.). F. Wulf (1961, 202 p.) pažymi, kad hebrajiško žodžio „hāggā“ susiejimas su meditacijos sąvoka atskleidžia dvasinio elemento buvimą joje. Psalmėse ryšku tai, kad jos yra kilusios iš meditacijos ir todėl ypatingu būdu vėl į meditaciją kreipia: „Kaip elnė ilgisi tekančio vandens, taip aš ilgiuosi tavęs, Dieve. Visa gyvastimi trokštu Dievo – gyvojo Dievo, kada nueisiu pamatyti Dievo veido?“ (Ps 42, 2-3). Tokiu būdu meditacija, kaip nusako M. Malinauskas (2020, 2:45) yra Dievo Žodžio pasitelkimas, kad atrasti Jo valią: tarsi įeiti į „skonėjimąsi“ Dievo Žodžiu apmąstymą Dievo Žodžio ir Jo šnabždėjimą, įsijautimą į Dievo žodį ir Žodžio išgyvenimą, idant atrasti patį Dievą – koks Jis yra, koks Jo tikrasis veidas, kokia Jo valia žmogaus gyvenime ir pan.

1.2. Krikščioniškos meditacijos apibūdinimas

Šiuolaikinėje mūsų gyvenamoje vakarietiškoje visuomenėje meditacijos praktikos gana plačiai paplitusios, tačiau žmogui dažnai sunku susigaudyti, koku dvasiniu, religiniu, filosofiniu, vertybiniu pamatu kiekviena jų remiasi. Dėl iš Rytų religijų atneštų meditacinių praktikų kilo „meditacijos“ sampratos painiava, todėl krikščionys neretai apskritai vengia meditavimo praktikos, galvodami kad tai yra susiję išskirtinai su rytietiškomis arba nekrikščioniškomis religijomis, ezoterinėmis praktikomis. Tačiau, kaip atskleidžia M. Malinauskas (2020, 1:19), tų iš rytų ar nekrikščioniškų religijų ateinančių praktikų nederėtų vadinti žodžiu „meditacija“, nes ši iš lotynų kalbos kilusi sąvoka reiškia susitikimą su

Dievu, apmąstant Dievo Žodį, apmąstant Jo valią, įsigilinant į Jo Žodį. Tad krikščionims svarbu tarsi atsiimti tą sritį, kuri buvo dėl neteisingo supratimo dalinai apleista - vėl iš naujo atrasti, pažinti ir imti taikyti krikščionišką meditaciją.

Krikščionybėje meditacija yra viena iš maldos formų. Kiekviena krikščioniškoji malda savo vidine prigimtimi yra dialogiška. Krikščioniškos maldos šaltinis ir prasmė yra asmeninis žmogaus pokalbis su Dievu (TMKR, 3). Šiai maldai būdingi du aspektai: viena vertus - ji visuomet yra asmeninė ir kiekvieno žmogaus kitokia, savita, kita vertus – ji tuo pačiu visuomet yra orientuota į dialogą, į bendravimą. Krikščioniškos meditacijos, kaip ir bet kurios kitos krikščioniškos maldos formos, kryptis yra ta, kurią Jėzus Kristus pasirinko – tai kelias Tėvo link (TMKR, 29). Todėl krikščioniška meditacija apima žvelgimą į Jėzų Kristų, Kuriam dieviškoji Meilė pilnatviškai atsiskleidžia (TMKR, 31): „Dievas taip pamilo pasaulį, jog atidavė savo viengimį Sūnų, kad kiekvienas, kuris jį tiki, nepažūtų, bet turėtų amžinąjį gyvenimą“ (Jn 3, 16). Piotr Piasecki (2018, 135 p.) pažymi, kad tikinčiojo santykis su Kristumi realizuojamas per maldą, o gilesnio pobūdžio malda Bažnyčios istorijoje įgyja meditacijos pobūdį.

Krikščioniškos meditacijos ir ištakos, ir pagrindas, ir tikslas – santykio su asmeniniu Dievu patyrimas (Piasecki, 2018, 135 p.; Radoń 2017, 33 p.). Stanislaw Radoń (2017, 33 p.) pažymi, jog ši meditacija skiriasi nuo visų kitų tiek religinių, tiek sekuliarių meditacijos praktikų tuo, kad ji yra nukreipta į asmeninį Dievą. Dar tiksliau sakant, ji yra kristocentriška - sutelkta į Jėzų Kristų: tiek jos turinys yra sukoncentruotas ties Juo, tiek jos tikslas yra nukreiptas į Jį. Anot Hans Martin Kromer (2019, 6 p.), Jėzus Kristus yra krikščioniškos meditacijos ‚turinys‘ ir tikslas. Jei šitaip nėra, tokiu atveju negalima laikyti, jog meditacija yra krikščioniška. Krikščioniui meditavimas yra būdas pasirengti atviresniam santykiui su Dievu (TMKR, 26), puoselėti santykį su Dievu, išgyventi asmeninį ryšį su Jėzumi (Barber, 2015, 157 p., 166 p.). Benediktas XVI (Vatican News, 2011 08 18) meditacijos tikslu įvardija žmogaus savęs paties patikėjimą vis labiau Dievui, pasitikint ir su meile bei įsitikinimu, jog iš tikrųjų laimingi būsime vykdydami Jo valią. Tokioje meditacijoje asmuo savo mintis koncentruoja ties asmeniniu Dievu kaip pilnatvės ir visokio gėrio, visų palaiminimų šaltiniu, ir ties savo tapatybe Jėzuje Kristuje, taip atsitraukiant nuo susitelkimo į save bei į savo vidinio pasaulio gelmes ir atskleidžiant bei priimant savo apibrėžtį ir priklausomybę ne nuo savęs paties bei savo vidujiškumo (Pričinas, 2019), o nuo žmogumi tapusio Dievo Sūnaus Jėzaus Kristaus. Tai yra esminis skirtumas krikščioniškos meditacijos nuo iš tolimųjų Rytų kilusių meditacijos praktikų bei nuo vakarietišku nekrikščioniškų meditacijos praktikų. Abiejose pastarosiose asmuo orientuojamas ne į Dievą, bet į save: rytietiškosiose praktikose (pvz., budizme, induizme, etc.) – į savęs pažinimą, savęs/savo proto ištuštinimą, nušvitimą, dvasinį ryšį ar vienybę su beasmene dievybe, ir pan., vakarietiškosiose (pvz., Naujojo Amžiaus dvasingume,

pagalbos kreipimesi į 'guru', etc.) – į savo sėkmę, jėgą, savivertę, pozityvų mąstymą, proto kontrolę, mąstysenos valdymą, ir pan. Rytietiškomis bei nekrikščioniškomis vakarietiškomis meditacijomis siekiama susiliejiimo - su visata, dievybe ar pan., o krikščioniška meditacija siekiama santykio – siekiama būti santykyje su Dievu kaip Asmeniui. Anot S. Radoń (2017, 275 p.), esminis krikščioniškosios meditacijos skirtumas nuo rytietišku meditacijų yra tai, kad krikščioniškos meditacijos tikslas ir turinys yra asmeninis Dievas, o tolimųjų rytų ar vakarietiškoje ezoterinėse meditacijose – neasmeninis absoliutas yra kaip imanentinio patyrimo pamatas. Šis krikščioniškos meditacijos požymis – santykio su asmeniniu Dievu, su Jėzumi siekimas - ir yra tarsi tas lakmuso popierėlis, identifikuojantis ar meditacija yra krikščioniška. Meditacija yra krikščioniška tik tai tuomet, jeigu joje yra abu šio požymio dėmenys: santykio siekimas ir kristocentriškumas.

Meditacijos temą nusako, kaip atskleidžia Radoslaw Mielczarek (2020, 163 p.), jos turinys. Anot šio autoriaus, krikščioniškoje meditacijoje galima skirti dvejopą objektą: esminį ir teminį. Krikščionybėje meditacijos esmė – Kristus, o meditacijos tema – krikščioniškojo tikėjimo turtingumas. Pastarasis meditacijos turinys perteikiamas, kaip nurodo R. Mielczarek (ten pat), biblinėmis istorijomis ir jų veikėjais, simboliais, ženklais, paveikslais, susijusiais su išpažįstamu tikėjimu, juos naudojant kristocentriškai. Medituojantysis atsitraukia nuo išorinio gyvenimo, kad įeitų į savo vidinį pasaulį (ten pat).

Katalikų Bažnyčios tradicijoje meditacija yra būdas, anot Christopher Barber (2015, 166 p.) priartėti prie Dievo, asmeninio ryšio su Jėzumi patyrimas per maldingą Šventojo Rašto apmąstymą (lectio divina) arba tylų mąstymą apie Dievo prigimtį ir savybes. Anot R. Mielczarek (2020, 163-164 p.), krikščioniška meditacija veda žmogų į gyvenimo prasmės pažinimą, pažinimą pasaulio transcendentiško link pat Dievo pažinimo, ir nukreipia žmogų į jo „aš“ vientisumą, į jo tapatybės atradimą. Žmogus patiria meilę ir vienybę savo vidiniame „aš“, ir tai leidžia jam atrasti savo pašaukimą (Mielczarek, 2020, 164 p.). Anot S. Kiechle (2020), krikščionybėje meditacijos tikslas – betarpiška Dievo patirtis. Thomas Zanzing (pg. Makarov [Макаров], 2020) krikščionišką meditaciją apibūdina kaip maldos formą, kurios metu siekiama ir mėginama įsisąmoninti ir apmąstyti Dievo apreiškimus, kad pažinti Dievo gelmę. Katalikų Bažnyčios Tradicijoje meditacija apibūdinama kaip maldingas ieškojimas, kurio metu žmogaus dvasia siekia suprasti sąlygas ir būdus kaip įsiklausyti į Dievo kvietimus su tikslu, kad atsiliepti į juos (KBK, 2705). Šiame ieškojime pasitelkiamos ne tik mintys, bet ir vaizduotė, jausmai bei troškimai. Meditacija siekiama, kad žmogus kažkokį tai dalyką, kurį jis apmąsto, tikėjimo dvasios dėka - pasitelkdamas mintį, vaizduotę, savo jausmus bei troškimus – susietų su savo gyvenimo tikrove bei pritaikytų sau (KBK, 2723). Taigi, tiek meditacijos tikslo, tiek jos proceso ypatumų nusakyme yra ne tik kognityvinis, bet ir emocinis-patirtinis aspektas – tai yra: minties, vaizduotės bei troškimų sąlygoti

jausmai (KBK 2708; 2723). Meditacija neapsiriboja tik intelektualinėje sferoje: medituojantis žmogus apmąstomas tiesas turi priimti ne intelekto lygmeniu objektyviai ir kritiškai, kaip kad žmogiškus teiginius, bet priimti pasitelkiant emocijas ir valios dimensijas ir kaip Dievo asmeniškai jam skirtą Žodį konkrečiose jo gyvenimo aplinkybėse. Vaizdžiai tariant, meditacija yra tarsi Mortos sesers Marijos sėdėjimas prie Viešpaties kojų ir Jo žodžių klausymasis (Lk 10, 39), Jo perteikiamų dvasinių tiesų, o ne intelektualinis jų turinio svarstymas. Meditacijos esmė yra Dievo žodžių saugojimas ir apmąstymas savo širdyje, kaip tai darė Jėzaus Motina Marija (Lk 2, 19). Taigi, tai nebuvo racionalus suvokimas, bet tai buvo suvokimas širdimi, matymas širdies akimis, kuris Biblijoje laikomas esminiu žmonijos matmeniu. Todėl širdis, kaip žmogaus dvasios centras, yra laikoma meditacijos vieta žmoguje. Tokiu požiūriu, meditacija yra suvokiama kaip Dievo žodžių svarstymas savo širdies slapoje, kaip tai darė Motina Marija. Tai yra širdies darbas, ir jis negali būti tapatinamas nei su diskursyvia intelektualine veikla, nei su paviršutinišku žmogaus emocionalumu, nei su vaizduotės sfera. Protas, emocionalumas ir vaizduotė meditacijoje taipogi reikalingi, jie joje turi savo vietą, tačiau tik tada, kai esminį vaidmenį atlieka širdis: kai ji „užsidega“ Dievo meile, jos šviesoje atsinaujina žmogaus protas, jausminė sfera, vaizduotė. Tai vadinama – matyti širdies akimis, matyti širdimi. Tokia nuostata krikščioniškoje meditacijoje buvo ypač dykumos tėvų bei viduramžių laikais.

Krikščioniškos meditacijos predispoziciją ir ištakas galima rasti Šventajame Rašte Senajame Testamente Pakartoto Įstatymo knygoje. Dievas, išvedęs izraelitus - savo išrinktąją tautą – iš Egipto vergovės, duoda jiems Didįjį įsakymą: „Klausykis, Izraeli! VIEŠPATS yra mūsų Dievas, vien tik VIEŠPATS. Mylėsi Viešpatį, savo Dievą, visa širdimi, visa siela ir visomis jėgomis“ (Įst 6, 4-5) – taip nurodydamas kiekvieno izraelito visos būties sutelkimo centrą – Viešpatį. Taipogi kartu nurodo ir meditavimo gaires: paimti šiuos Jo įsakomus žodžius į širdį, kartoti juos nuolat – tiek esant namie, tiek keliaujant, tiek gulantis bei keliantis (Įst 6, 6-7). Naujajame Testamente Jėzus žmogaus susitelkimo lauką dar praplečia, Didįjį įsakymą sujungdamas su meilės artimui įsakymu (Mk 12, 29-31; Lk 10, 27-28).

Meditacija yra Dievo Žodžio ir žmogaus širdies susitikimas, jų „kontaktas“. Tokia meditacijos samprata turi gilią šaknis Šventajame Rašte. Jame dažnai rašoma, kaip Dievo Žodis užvaldo žmogaus širdį, o širdis įsisavina Žodį. Širdis priima Žodį, jį valgo ir kramto (Ez 3, 1-3), jinai jį saugo (Ps 119, 11), ji svarsto apie Dievo Žodį (Lk 2, 19). Žodis yra paslėptas žmogaus iščiose (Jobo 23, 12), mes įskiepijame juos į save (Lk 8, 45), prisirišame ir glaudžiamės prie jų (Apd 16, 14), medituojame apie jį dieną ir naktį (Ps 1, 2). Galiausiai, žmogus gyvena Dievo Žodyje kaip savo buveinėje (Jn 3, 31), kaip ir Žodis pasilieka ir apsigyvena jame (Kol 3, 16). Dievo Žodis pažadina žmogaus širdį, o širdis, klausydama Žodžio, persismelkia į Dievo Dvasios slėpinius. Dievo Žodis žmogui yra, kaip pažymi Benediktas XVI (pg. Piasecki, 2018, 138 p.), dvasios ir gyvenimo šaltinis (pg Jn 6, 63). Dievo Žodžio kaip Tėvo dovanos

meditavimas, anot P. Piasecki (2018, 136 p., 138 p.), yra teisingas krikščionio, trokštančio susivienyti su Dievu, veikimas ir dvasinis augimas, jis įgalina susitikti su gyvu Jėzumi Kristumi. Šis autorius (Piasecki, 2018, 141 p.) pabrėžia svarbų Šventosios Dvasios vaidmenį meditacijoje ir kontempliacijoje.

Krikščioniška Dievo Žodžio meditacija nėra racionali Žodžio refleksija, bet yra tarsi sustojimas ties konkrečiu žodžiu ar fraze, pasiekiančiu Dievo Žodžio klausančio ar skaitančio žmogaus širdį. Taip paliestas Žodžio, žmogus Jį tarsi apkabina, lėtai Jį kartoja savo širdies tyloje, leidžia širdžiai Juo prisotinti. Dievo Žodis nėra žmogaus žodis, negyvas ir išnykstantis. Jis yra Žodis paties Dievo, sėkla, kuri gali išsiskirti ir išdygti, Šventosios Dvasios ugnies kibirkštis, galinti uždegti širdį. Čia išnyksta intelektualinio analizavimo plotmė, o jos vietoje atsiranda širdies erdvė, slapčiausia žmogaus širdies ir jo susitikimo su Dievu vieta. Dievo Žodis yra, kaip apaštalas Paulius sako, gyvas ir veiksmingas žodis, prasiskverbiantis iki žmogaus sielos ir jo dvasios atsišakojimo, ir teisiantis žmogaus širdies sumanymus ir jo mintis (Žyd 4, 12). Šis Žodis apvelka žmogaus protą Dievo Dvasia, kad žmogus gręžtusi savo protu ir širdimi iš savo egocentizmo tamsos į Dievo šviesą ir imtų regėti Dievo, savo Tėvo Jėzuje Kristuje, karalystę.

Krikščioniškoji meditacija negali būti apibrėžta kaip metodas ar technika. Kodėl? – Viena vertus, dėl to, kad krikščionybėje meditacijos esminis ‚elementas‘, jos ‚objektas‘ yra asmeninis Dievas, ir todėl meditacijos supratimas kaip metodo ar technikos būtų labai susiaurintas (Radoń, 2017, 33 p). Kita vertus, kadangi krikščioniška meditacija nukreipta į santykį, tai ji nėra tikrai priemonė, skirta pasiekti tikslą, bet, anot R. Bartkaus (2010, 12-13 p.), ji turi ir kai ką iš paties tikslo prigimties – tam tikrą pradinę nuostatą bei pamatinį požiūrį, pavyzdžiui: dėmesingumą, pagarbų laukimą, atvirumą, džiaugsmingą nusiteikimą, tikėjimą, pasitikėjimą, dėkingumo nuostatą ar pan. Todėl krikščioniškos meditacijos neįmanoma apibrėžti kaip kažkokios tai struktūrinės sistemos ar kažkokio tai metodo, nebent galima kalbėti apie meditacijoje naudojamus technikas (ten pat).

Krikščionybėje meditacija – kristocentrinis apmąstymas maldoje - yra viena iš maldos formų, ir ji yra susijusi su kitomis. Katalikų Bažnyčios tradicijoje meditacija laikoma viena iš trijų krikščionio gyvenime svarbių maldos gyvenimo formų, kurias apjungia, kaip pažymėta Katalikų Bažnyčios katekizme, visose jose bendra nuostata - susikaupimas širdyje (KBK, 2721). Pirmoji iš šių trijų maldos formų - žodinė malda, antroji - meditacija, trečioji - kontempliatyvioji malda (KBK, 2721, Meditacijos bei kontempliacijos sąvokų traktavimas įvairių autorių tekstuose gali kiek skirtis, todėl svarbu kiekvienu atskiru atveju konkrečiau įsigilinti į tų sąvokų turinio sampratą, kad būtų išvengta sąvokų vartojimo sumaištis.

Krikščioniškosios meditacijos samprata taip pat susijusi su sampratomis kitų maldos formų, su kuriomis bendrame maldos procese ji yra. Jos nusakomos kaip bendro maldos proceso fazės ar etapai.

Lyginant įvairių autorių ir įvairiuose šaltiniuose patiekiamą šių maldos etapų seką matome, kad tų maldos etapų sampratos skirtinguose šaltiniuose gali kiek skirtis, tie etapai gali persidengti ar gali būti apjungti. Todėl dera apžvelgti meditacijos sampratą procesiniame maldos kontekste. Pirmąjį maldos etapą, kuris Katalikų Bažnyčios katekizme vadinama žodine malda, kiti autoriai (Laurendeau, 2012 (C), 226 p.) vadinama kreipimosi malda. Anot Normand M. Laurendeau (2012 (C), 226 p.) tas pirmasis etapas - kreipimasis, meldimas - tai yra žodinė malda, kurios raiška gali būti labai įvairi. Žodinė malda, kaip nurodoma Katalikų Bažnyčios katekizme, yra išorinė ir ja dažnai meldžiamasi bendruomeniškai (KBK, 2704). Ji gali būti tiek meldžiantis mintinai išmoktu tekstu (pvz., malda „Tėve mūsų“, Tikėjimo išpažinimas, rožinio malda, Valandų liturgija, giesmių giedojimas ir pan.), tiek ir spontaniškai sakomais tekstais (pvz., garbinimas, šlovinimas, dėkojimas balsu ir pan.), tiek garsiai, tiek ir tyliai (Laurendeau (2012 (C), 226 p.). Sekantis etapas yra, kaip išskiria Laurndeau (2012 (C), 227 p.), meditacija. Jos būdų, anot šio tyrėjo, yra daug. Karmelitė Teresė Avilietė šį etapą vadina apmąstymu arba refleksija (Morello, 2007, 7 p.). Šio etapo metu metu žmogus apmąsto Biblijos įvykius, gali apmąstyti savo menkumą arba prisiminti praeities nuodėmes ir apmąstyti Dievo malones, ir kt. Taipogi gali įsivaizduoti ir apmąstyti, anot Teresės Avilietės (pg. Morello, 2007, 7p.), Viešpaties Jėzaus Kristaus gyvenimo ir kančios paslaptis bei scenas – pvz., Jėzaus nukryžiovimą ir prisikėlimą. O gal, kaip nurodo Laurndeau (2012 (C), 227 p.), pasitelkdamas vaizduotę dalyvauti su Jėzumi Jo gimimo, kelionių, stebuklų darymo ar atsimainymo metu, ar pan. Teresė Avilietė, skirtingai negu N. M. Laurendeau (2012 (C), 227 p.), nedaro atskyrimo tarp žodinės maldos ir meditacijos. Panašiai ir A. Makarov ([Макаров], 2020) pažymi, kad ir žodinė malda yra meditacijos forma, kurioje stipriai susitelkiama, susikoncentruojama į maldos žodžius. Taipogi ir Teresė Avilietė ragina maldas kalbėti dėmesingai – taip, kad jų kalbėjimas jau būtų mąstymo/proto malda (Morello, 2007, 7 p.). Katalikų Bažnyčios katekizme (KBK, 2704) pažymėta, jog tiek, kiek žmogus sąmoningai suvokia Tą, kuriam kalba, tiek jo malda tampa vidine, arba, kaip įvardija Teresė Avilietė (pgl. Morello, 2007, 7 p.) – sava. Anot Teresės, kai žodinė malda yra tapusi savąja, tuomet išnyksta skirtumas tarp mąstymo (arba proto) maldos ir žodinės maldos (ten pat). Anot N. M. Laurendeau (2012 (C), 227 p.), du pirmi jo išskirti etapai – kreipimasis (žodinė malda) ir meditacija – paprastai yra siejami su apsivalymu nuo nuodėmingų įpročių bei ugdymusi dorybingų įpročių, kartais tai gali būti siejama su asketinėmis praktikomis, pvz., pasninku ar išmalda, taipogi su piligriminėmis kelionėmis. Trečiasis etapas, yra susitelkimo, „rekolekčių“ – tarsi savęs surinkimo – etapas (N. M. Laurendeau (2012 (C), 227 p.; Teresė Avilietė (pgl. Morello, 2007)). Jo metu, anot N. M. Laurendeau (2012 (C), 227 p.), žmogus sutelkia dėmesį ir nukreipia imlumą į Dievą, kiek įmanoma pašalindamas kognityvinius ir afektinius trukdžius, taip siekdamas minčių ir pojūčių ramybės. Pavyzdžiui, blaškymą galima eliminuoti parenkant ramią, tylią vietą maldai. Atklystančias blaškančias mintis galima suvaldyti ritmingu

kvėpavimu ar švento Žodžio vartojimu, siekiant užkirsti kelia tuščiam protavimui. Viso to tikslas – nuraminus protą ir jausmus, kokybiškai praleisti laiką su Dievu (ten pat). Teresė Avilietė susitelkimo maldą nusako kaip meditacijos būdą, kurio metu krikščionis susitelkia į Dievo buvimą savo viduje ir į Jį kaip į centrą nukreipia visą savo mąstymą bei meilę (Morello, 2007, 8 p.). Remdamasi savo patirtimi, Teresė apibūdina ir pasyviają susitelkimo maldą, kuri, anot jos, yra tarpinė būseną tarp meditacijos ir Dievo į žmogaus sielą „įliejamos“ stiprios ramybės maldos, kurią Teresė vadina kontempliacija, ir kuri tokiu būdu suprantama kaip tiksliai Dievo veikimas sieloje. Pasyviają susitelkimo maldą žmogui duoda taipogi Dievas. Tačiau skirtingai nuo stiprios kontempliacijos formos – karmelitiškoje Teresės Avilietės ordino tradicijoje vadinamos įlietąja kontempliacija, - pasyvioji yra silpna kontempliacijos forma, kurioje žmogus tebeturi laisvus gebėjimus toliau tyliai švelniai kartoti ar mąstyti žodinę maldą arba Biblijos Žodį. Tokiu būdu palaikomas imlumas bei atsiliepiama dievišką įkvėpimą, ir visame tame tebėra žmogaus sąmoningo veikimo elementas. Rolandas Bartkus (2010, 17 p.) tą silpną, pasyvią meditacijos formą vadina kontemplyviają meditacija, o jėzuitų ordino įkūrėjas Ignacas Lojola – kontempliacija (DP, 101, 104). Ignacas Lojola kontempliacija vadino žmogaus siekimą – jo pasirengimą, prašymą ir troškimą - vidujai pažinti dėl jo žmogumi tapusį Viešpatį Jėzų Kristų, siekiant Jį labiau mylėti ir Juo sekti (DP, 104). Katalikų Bažnyčios tradicijoje kontempliacija apibūdinama kaip tikėjimo žvilgsnio nukreipimas į Jėzų – t.y. žmogaus dėmesys Jėzui, apimantis jo savojo „aš“ atsižadėjimą ir priimant širdį nuvalantį Jėzaus žvilgsnį (KBK, 2712). Kokių būdu tas nuvalymas vyksta? – Jėzaus šviesa apšviečia žmogaus širdies akis ir moko jį į viską žvelgti ir viską matyti Jėzaus tiesos, Jo meilės ir atjautos kiekvienam žmogui šviesoje (ten pat). Tai yra – priimant Dievo meilės žvilgsnį ir į viską žvelgiant Jo gailėtingos meilės žvilgsniu.

Pirmieji du N. M. Laurendeau (2012 (B), 344 p.) išskirti maldos etapai – žodinė malda ir meditacija – yra, anot šio autoriaus, „priešmistiniai“, nes jie remiasi žmogaus darbu ir nusako kaip žmogus palaipsniui kuria santykį su Dievu bei kaip eina link vienybės santykio su Juo patirties. Tačiau pastebėtina, kad ir trečiasis – susitelkimo - etapas taipogi yra predisponuotas žmogaus pastangomis. Todėl galima laikyti, kad visi šie trys pirmieji N. M. Laurendeau išskirti etapai – žodinė kreipimosi malda, meditacija ir susitelkimas – platesniu požiūriu gali būti traktuojami kaip meditacija. Būtent taip meditaciją traktavo, anot S. A. Morello (2007, 7 p.), Teresė Avilietė. Ji kaip meditaciją nusakė visas iki kontempliacijos esančias maldos praktikas. Anot šios šventosios, visos jos yra žmogaus veiklos maldos, kurios apima jo pastangas mąstyti apie Dievą bei mylėti Jį (ten pat). Todėl šiame darbe krikščioniškąją meditaciją suvoksime kaip integruojančią savyje visus šiuos etapus, nes visuose juose yra žmogaus sąmoningo ir apmąstančio nusikreiptumo į Dievą elementas.

S. Radoń (2017, 33 p.) nurodo, kad meditacija suprantama kaip žmogaus aktyvios proto ir valios pastangos, nukreiptos į asmeninį Dievą. O kontempliacija, anot šio autoriaus, suprantama kaip aktyvus asmeninio Dievo veikimas, į kurį žmogus reaguoja. Remiantis tokia samprata, meditacija yra traktuojama kaip labiau diskursyvi, o kontempliacija kaip receptyvi („tylus ilsėjimasis Dieve“) (ten pat).

Dabartiniais laikais šių sąvokų samprata ima kisti. Stefan Kiechle (2020) pastebi, kad tai, kas seniau teologiniuose darbuose buvo vadinama „meditacija“, reiškė tam tikrų dalykų – žodžių, perskaitytos ar išgirstos istorijos ar pasakojimo, teksto, ar kt. - apmąstymą, dabar dažniausiai reiškia stebėjimą, dėmesingą įsižiūrėjimą. O tuo tarpu tai, kas seniau buvo vadinama pasyviaja kontempliacija – ilsėjimasis Dieve atsiribojus nuo minčių, emocijų, jausmų – dabar dažnai imama vadinti „meditacija“. Pastarąją meditacijos sąvokos traktuotę į Vakarų civilizaciją įlieja iš Rytų atneštos atsipalaidavimo, savo proto ir jausmų „ištuštinimo“, dėmesio sutelkimo ties kažkuo transcendentiniu, mantras giedojimo, įsijautimo, koncentracijos ir pan. praktikos, kurios, kaip pažymi M. Malinauskas (2020, 2:30) nėra meditacija, nors jos ir pavadinamos meditacijomis. Ir nepaisant to, kad krikščioniškų ir nekrikščioniškų meditacijų tikslai skirtingi, tačiau kai kurios meditacijų technikos ir būdai neretai yra tokie patys. Pavyzdžiui: buvimas tyloje siekiant jausmų nurimimo ir skatinant dėmesingumą (kartais naudojant ir pagalbines technikas, pvz. dėmesio sutelkimą į kvėpavimą ar į širdies plakimą, nejudama kūno padėtis ar pan.), minčių atitraukimas nuo blaškančių išorinių dalykų, dėmesio sukonzentravimas ties Dievu, ir pan. Stanislaw Radon (2017, 44 p.) atskleidžia, jog neurofiziologiniai tyrimai rodo, kad šių technikų praktikavimas tiek krikščioniškų, tiek ir nekrikščioniškų (pvz., budistinių, hinduistinių) meditacijų metu sukelia panašius pokyčius žmogaus galvos smegenyse bei šių smegenų neurofiziologiniame aktyvume. Todėl, anot šio autoriaus, galima kelti prielaidą, kad nors meditacijos objektas skirtingas (t.y., skiriasi tikėjimo ir kultūros sąlygota Dievo samprata), bet gaunamos panašios dėmesingumo, emocingumo ir sąmoningumo koreliacijos (ten pat). Šios meditacinės technikos yra taikomos įvairiose religijose, taipogi ir maldos metu krikščionybėje įvairiose denominacijose – tiek katalikų, tiek evangelikų, tiek ir pravoslavų, - nepaisant to, kad pačios sąvokos „meditacija“ nei pravoslavai, nei evangelikai nevartoja. Pravoslavai maldos praktikoje, viena vertus, ignoruoja, kaip pažymi R. Bartkus (2010, 8 p.), vaizduotę ir jausmiškumą. Kita vertus, jie „meditacijos“ terminą traktuoja kaip nusakantį iš rytietišκών religijų atėjusią dvasinę praktiką (Pogasij [Погасий], 2008) ir todėl meditacijos terminą griežtai atsieja nuo maldos sampratos (Makarov [Макаров], 2020). Tad termino „meditacija“ pravoslavų teologinėje tradicijoje nerasime. Tačiau jie kalba apie maldingas praktikas, kurios katalikų Bažnyčioje įvardinamos „meditacija“, o pravoslavų teologijoje tai vadinama rusų kalbos sąvoka „созерцание“. Ši sąvoka filosofijoje reiškia pradinį pažinimo lygmenį - jausminį tikrovės atspindį sąmonėje; t.y. pažinimo veiklą, realizuojamą betarpišku sąmonės atsaku į objektą (Oxford Languages). Tokį patirtos Jėzaus meilės, Tėvo

meilės atspindį apaštalas Jonas perteikia nauja savęs identifikacija: „mokinys, kurį Jėzus mylėjo“ (Jn 13, 23; Jn 21, 7). Sąvokos „созерцание“ pažodinis vertimas į lietuvių kalbą būtų: „žvelgimas-su“, t.y. žvelgimas kartu su kitu, to kito žvilgsniu. Tokį žvelgimą pateikia apaštalas Jonas. Jo Evangelija – tarsi žvelgimas per „Dievo akinius“, žiūrėjimas iš Dievo perspektyvos, tarsi žvelgiant iš savo vidaus Jėzaus žvilgsniu, visko matymas Jo Tiesoje, Jo tikrovėje. Tai žvelgimas Dievo meilės žvilgsniu, kurį Jonas tarsi „įgėrė“ į save būdamas prigludęs prie Jėzaus širdies (pg. Jn 13, 23; Jn 13, 25; Jn 21, 20). Lietuvių kalba sąvoka „созерцание“ tai reikštų kontempliacinį žvelgimą, kontempliacinį žvilgį, dėmesingą kontempliacinį žvelgimą. Lietuvių kalboje sąvokos „созерцание“ maldos praktikos sampratos atitikmuo būtų R. Bartkaus vartojama sąvoka „kontempliatyvi meditacija“, karmelitiškoje tradicijoje tai vadinama „pasyviaja kontempliacija“, Igancas Lojola savo meditaciniame „dvasinių pratybų“ metode tai nusako sąvoka „kontempliacija“.

„Žvelgimas-su“ (rusų k. „созерцание“), kaip pažymi Metropolitai Antonijus Surožskis [Митрополит Антоний Сурожский] (1994, 2 p.), pravoslavų suprantamas ne kaip kokias nors veiklas ir ne kokias nors būsenas. Jis, anot šio autoriaus, turi persmelkti visą žmogų, būti jo būties esmė: „O amžinasis gyvenimas – tai pažinti tave, vienintelį tikrąjį Dievą, ir tavo siųstąjį Jėzų – Mesiją“ (Jn 17, 3). Toks yra žmogaus pašaukimas, jo kelias ir gyvenimo prasmė (ten pat). „Žvelgimas-su“ ir malda, kaip pažymi šis autorius, savo giliaja prasme reiškia tą patį, nes be garbinimo ir meilės, kurie sudaro maldos esmę ir ją išsamiai apibūdina, yra neįmanomas „žvelgimas-su“ Dievu (ten pat).

„Kontempliatyvi meditacija“, pereinanti į kontempliaciją, kurią katalikai dar vadina „tylos malda“, „vidinė malda“, o pravoslavai „žvelgimu-su“ (rusų k. „созерцание“), evangelikų denominacijoje vadinama „persismelkimas“, „įsigėrimas“, „įsigėrinėjimas“ (rusų kalboje terminu „пропитывание“) (Merežko [Мережко], 2020). Jo esmė - pirmiausiai, savo prote, savo mąstyme „persismelkti“ Dievo Žodžio tiesomis, apaštalo Pauliaus žodžiais tariant: „atsinaujinti savo proto dvasinėje gelmėje“ (Ef 4, 23).

1.3. Krikščioniškos meditacijos istoriniai aspektai

Krikščioniškos meditacijos praktika istorijos eigoje buvo kintanti ir įvairi, tarsi ėjo tam tikrą istorinį evoliucijos kelią. Kaip pažymi S. Radoń (2017, 33 p.), pradžioje krikščioniška meditacija buvo kasdienio gyvenimo forma (nebuvo tarsi priedas prie gyvenimo) arba rėmėsi asmeninių dykumos tėvų patyrimu. Vėliau įgijo racionalumo atspalvį – meditacinė malda buvo sisteminama, pateikiama schematiškai ar net metodiškai (ten pat). Šiuolaikinėje krikščionybėje yra praktikuojamos įvairios

meditacijos – kiekviena epocha ar atskiros katalikų vienuolinės kongregacijos, jų įkūrėjai ar tiesiog Šventosios Dvasios įkvėpti šventieji išdirbo savas ir savitas meditacines praktikas. Šiame darbe iš turtingo krikščioniškų meditacijų praktikų lobyno apžvelgsime labiausiai žinomas. Taipogi susipažinsime su katalikybėje praktikuojamos kontempliatyvių meditacijos, dar vadinamos „vidine malda“ arba „tylos malda“ analogais kitose didžiosiose krikščionių denominacijose: „kontempliatyviu įsiziūrėjimu“ (rusų k. „созерцание“) pravoslavų denominacijoje, ir „įsigėrimu“/„persismelkimu“, „įsigėrinėjimu“ (rusų k. „пропитка“, „пропитывание“) evangelikų denominacijoje.

Daugelis autorių (Radoń, 2017; Wehr, 2011; Wulf, 1961), tyrinėjančių krikščioniškąją meditaciją istoriniu aspektu, jos pradžių paprastai sieja su ankstyvųjų krikščionių atsiskyrėlių – dar vadinamų dykumų vienuoliais arba dykumos tėvais bei motinomis – praktikuota meditacijos forma. Tačiau šie autoriai praleidžia ankstyviausią krikščionybės laikotarpį – pirmuosius kone tris amžius, kuomet krikščionybė buvo Romos imperijoje nepripažįstama ir krikščionys joje buvo persekiojami. Šio krikščionybės laikotarpio meditacijomis santykinai galima laikyti apaštalo Pauliaus laiškus bei jo bendražygio - evangelisto Luko - parašytus Apaštalų darbus. Šiuose šių šventų vyrų raštuose raudona gija eina Šventosios Dvasios įkvėptas Gerosios Naujienos - Pauliaus iš paties Jėzaus regėjime matytos ir girdėtos (Apd 22, 14-15) - skelbimas, kurią Paulius, dar vadinamas Tautų apaštalu, buvo Dievo pašauktas nešti pagonims (Apd 22, 21). Krikščionis persekiojęs fariziejus Saulius, apsireiškus jam Viešpačiui Jėzui (Apd 9, 3-5), priėmė krikštą ir tapo Pauliumi bei gavo iš Viešpaties Jėzaus pašaukimą atverti žmonėms akis (Apd 26, 17-18). Dieviškas paradoksas: Paulius, kuris Viešpaties tapo pašauktas atverti pagonims akis, pirmiausia pats tai patyrė - buvo Dievo šviesos iš dangaus apšviestas (Apd 9, 3) ir apakintas (Apd 9, 8), tris dienas išbuvo neregintis (Apd 9, 9), Jėzaus mokiniui Ananijui ant jo uždėjus rankas atgavo regėjimą: „Ananijas [...] uždėjo ant Sauliaus rankas ir tarė: „Broli Sauliau! Viešpats Jėzus, kuris tau apsireiškė kelyje, atsiuntė mane, kad tu vėl regėtum ir taptum pilnas Šventosios Dvasios“. Ir bematant jam nuo akių lyg žvynai nukrito“ (Apd 9, 17-18). Ir jis ne tik praregėjo, bet ir iš paties Jėzaus gavo pašaukimą padaryti reginčiais – Dievo karalystę reginčiais – visų tautų žmones: „Aš tau apsireiškiau, kad paskirčiau tave tarnu bei liudytoju tų dalykų, kuriuos matei ir kuriuos tau dar apreikšiu. Aš tave gelbėsiu nuo tautiečių ir pagonių, pas kuriuos tave siunčiu, kad atvertum jų akis ir jie iš tamsybių gręžtųsi į šviesą, nuo šėtono galybės – į Dievą ir, tikėdami mane, gautų nuodėmių atleidimą bei dalį su pašventintaisiais“ (Apd 26, 16-18). Būdamas klusnus šiam iš dangaus gautam apreiškimui (Apd 26, 19), Paulius vyksta pas pagonis atverti jiems akis - Šventosios Dvasios uždegtas „skelbti, kad žmonės atsiverstų, sugrižtų pas Dievą ir imtųsi tikro atsivertimo darbų“ (Apd 26, 20b). Paulius, tautų apaštalas, savo laiškuose bei Luko parašytuose Apaštalų darbuose skelbia esantiems Kristuje Jėzuje, kad jiems jau nėra pasmerkimo, nes gyvybę teikiančio Dvasios įstatymo galia jie yra išvaduoti „iš nuodėmės ir mirties įstatymo“ (Rom 8, 1-

2) bei ragina ir moko tikinčiuosius nuo šiol žvelgti į viską Prisikėlusiojo Viešpaties Jėzaus Kristaus šviesoje. Medituoti ir kontempliuoti visa Prisikėlusiojo žvilgsniu – moko kaip jiems savo sielą ir kūną „apvilkti“ dvasia: „atsinaujinti savo proto dvasinėje gelmėje, apsivilkti nauju žmogumi, sukurtu pagal Dievą teisume ir tiesos šventume“ (Ef 4, 23-24). Krikščioniškosios kontempliacinės meditacijos, grindžiamos Apaštalų darbais ir Pauliaus laiškais, esmė - į viską žvelgti Prisikėlusiojo žvilgsniu. Tad galima laikyti, kad Paulius savo laiškuose ir Lukas Apaštalų darbuose pateikia gausybę Šventosios Dvasios įkvėptų nuorodų krikščioniškos meditacijos turiniui.

Nuo IV a. krikščionių padėtis Romos valstybėje kardinaliai pasikeičia. Imperatoriaus Konstantino valdymo laikotarpiu Romos imperijoje 313 m. krikščionybė tampa, kaip nurodo Gintaras Jurgis Sungaila (2020), legalizuota. Liaujasi tris amžius trukęs krikščionių persekiojimas, o po to 380 m. krikščionybė paskelbiama ir oficialia Romos imperijos religija. Paradoksalu: krikščionių Bažnyčia tampa legalia, tačiau dvasiškai ima drungnėti. Šventosios Dvasios veikimas tampa vis mažiau regimas, asmeninio santykio su Dievu patyrimas – kuris pirmaisiais amžiais krikščionių persekiojimo laikotarpiu norint išbūti krikščionimi buvo gyvybiškai neišvengiamas – tampa tarsi ne pirmaeilės svarbos ir darosi vis mažiau juntamas. Daugelis ima krikštytis tiesiog dėl lojalumo imperatoriui, jo valdžiai. Krikščionių bažnyčiai tampant vis labiau institucine, Šventosios Dvasios veikimas – buvęs stipriai išoriškai regimas pirmųjų amžių krikščionyse – tampa vis mažiau matomas. Atrodytų, tarsi Bažnyčiai tapus institucija, Šventoji Dvasia iš jos pasitraukė. Tokiame kontekste ankstyvaisiais krikščionybės amžiais (nuo IV a.) ima formotis krikščionių atsiskyrėlių asketų – dykumos tėvų ir motinų, – trokštančių puoselėti gyvą santykį su Dievu bei radikaliai sekti Kristų atsižadėjus pasaulietinio gyvenimo, ir todėl pasitraukusių į Egipto dykumą, vienuolinę tradicija. Jų meditacijoje, kaip pažymi Friedrich Wulf (1961, 204 p.), yra jaučiama dvejopa - tiek antikinės, tiek biblinės meditavimo praktikos – įtaka: šių dviejų srovių persipynimas, įsiliejimas viena į kitą. Dykumos tėvų vienuolinėje tradicijoje meditacijos pamatas buvo Dievo Žodžio nuolatinis mąstymas ir balsu jo kartojimas (Kalinauskaitė, 2020, 9 p.; Wulf, 1961, 204 p.). Dykumos tėvai praktikavo hesichiasinę (graik. ‚hesychasmos‘ – ramybė, tyla) maldos formą - tylią asmeninę maldą, apsivalius nuo išblaškančių ir trikdančių minčių bei rūpesčių, kurios dėka patiriama palaiminta, į artumą su Dievu vedanti širdies būseną (Vasiliauskas, 2017, 9 p.). Šie vienuoliai, trokšdami vienybės su Dievu bei siekdami apmarinti kūno geismus ir atsilaikyti vidinių dvasinių kovų prieš pagundas metu, Dievo Žodį meditavo kasdien ir nuolat. Dieną ir nakties budėjimų metu kalbėdavo ar skaitydavo psalmes, kartą savaitėje susirinkę bendruomeninei liturginei maldai klausydavo skaitomo Šventojo Rašto Žodžio, Kurį širdyje stengdavosi išlaikyti ir medituoti, siekdami kad tas Žodis juose skleistųsi, formuotų jų žvilgsnį bei taptų jų savastimi (Kalinauskaitė, 2020, 9 p.; Wulf, 1961, 204 p.). Bendruomeninių darbų laukuose, kepykloje ar kitur metu dirbo tyloje, širdyje medituodami - mąstant tyloje ar balsu kartojant -

Dievo Žodį. Taigi, dykumos vienuolinėje tradicijoje medituojama buvo, visų pirma, širdimi, kartojant Šventojo Rašto tekstus. F. Wulf (1961, 204 p.) nurodo, jog kadangi dauguma tų vienuolių nemokėjo skaityti bei rašyti, todėl jiems toks – akustinis, t.y. kartojant Švento Rašto žodžius - meditavimo būdas padėdavo susitelkti protu ir širdimi ties medituojamu Žodžiu. Bene labiausiai žinoma dykumos vienuolių praktikuota meditacinės maldos formulė yra taip vadinama „Jėzaus malda“: „Jėzau Kristau, Dievo Sūnau, pasigailėk manęs“ (Gudaitytė, 2019, 39 p.; Vasiliauskas, 2017, 9 p.). Šios paprastos ir trumpos „strėlinės“ maldos mokytoju laikomas Makarijus, o uoliu jos puoselėtoju - jo mokinys Evagrius Pontietis. Hesichiastinės meditacinės maldos, kurios pagrindinė praktika buvo nepalaujamas meldimasis Jėzaus malda, tikslai – nugalėti pagundas bei būti su Dievu tyloje ir regėti (kontempliuoti) grynąjį Dievo veikimą (Gudaitytė, 2019, 39 p., Wulf, 1961, 205 p.). Bronė Gudaitytė (2019, 39 p.) pažymi, kad tos maldos pirmoji dalis „Viešpatie Jėzau Kristau, Dievo Sūnau“ žmogaus protą kreipia link Jėzaus Kristaus, o antroji dalis „pasigailėk manęs“ gražina žmogų prie jo paties, nes pradžioje žmogus dar nepajėgus dėl savęs nesimelsti. Bet kai meilė ištobulėja, tuomet protas pilnai nusikreipia tik į Jėzų Kristų (ten pat). Remiantis Evagrijaus mokymu, nuolatinis dėmesingas Jėzaus Kristaus vardo kartojimas - nepalaujamas buvimas su Jo Vardu - pajungia žmogaus protą ir įgalina jo širdies atsivertimą: suvienija žmogaus širdį su Dievu (Gudaitytė, 2019, 39 p.; Wulf, 1961, 205 p.). Anot Evagrijaus (pgl. Gudaitytė, 2019, 39 p.) nuolat būnant su Jėzaus Kristaus vardu žmogaus širdis tarsi išgeria patį Dievą, o Dievas išgeria širdį, ir taip jie tampa viena. Tuo atveju meditacija virsta kontempliacija. VII-VIII a. arabams įsiveržus į Egiptą, Siriją, Palestiną ir įsigalėjus ten islamui, išgyvenamas hesichiastinės meditacinės-kontempliacinės maldos praktikavimo nuosmukis, ir ji lieka tik pavieniuose vienuolynuose (Vasiliauskas, 2017, 12 p.).

Nuo XI-XII a. prasideda krikščioniškos meditacijos laikotarpis, kaip pastebi F. Wulf (1961, p. 205) pasižymintis dviem bruožais. Viena vertus - vidujiškumu, kuris kilo iš mistinės srovės reiškimosi XII a. Kita vertus – sistemiškumu, kurio ištakos yra scholastikoje. Tad, viena vertus, imama kalbėti apie vidinę maldą, kita vertus – imama kalbėti apie maldą kaip vientisą sistemą. Trumpai aptarsime abu šiuos aspektus. Pirmasis – taip vadinama: vidinė malda. Tokio pobūdžio meditacinėje maldoje judama tarsi nuo krašto į centrą, nuo išorybės į vidujybę, nuo mažiau asmeniško link darymo labiau savu, labiau esmišku. Teresė Avilietė tai vaizdžiai apibūdino įvaizdžiu sielos kaip daugybę menių turinčios pilies, kurios tolimiausioje/giliausioje menėje yra Viešpats Jėzus Kristus. Meditacija yra kelionė link susitikimo ir susivienijimo su Juo, kad kaip apaštalas Paulius galėtume patirti ir tarti: „gyvenu <...> nebe aš, o gyvena manyje Kristus“ (Gal 2, 20). Taigi, viena vertus, ši meditacinė malda kreipia mus į vidujiškumą, į tą „sielos pilį“, į Kristaus gyvenimą mumyse. Kita vertus, išryškėja antrasis – sistemiškumo - aspektas: čia jau nekalbama apie meditaciją ir kontempliaciją kaip apie atskiras maldos praktikas, bet – kaip apie vientisą dvasinę praktiką. Ji ima plisti vienuolynuose, o ypač taip vadinamuose

„kontempliatyviuose“, pavyzdžiui karmelitų, benediktinų. Tai yra medityvi ir į kontempliaciją pereinanti maldos praktika, kuri, kaip nurodo Sam Anthony Morello (2007, 21 p.), vadinama „lectio divina“ – „dieviškas skaitymas“. Anot šio autoriaus, tai yra Šventojo Rašto medityvaus skaitymo – meldžiantis ties Šventuoju Raštu - vienuolinis apibūdinimas. Šio skaitymo tikslas – būti ties dvasiniu tekstu Dievo akivaizdoje, siekiant vienybės su Kristumi. Siekiama padaryti asmeniškai, „savu“ žodį, frazę ar skyrių iš Biblijos, kad augti tikėjimu, viltimi ir meile (ten pat). Tą vientisą dvasinę praktiką sudaro keturios viena nuo kitos neatsiejamoms dalys (Kiechle, 2020; Morello, 2007, 21-23 p.; Radoń, 2017, 34-35 p.):

1) „lectio“ – skaitymas, t.y. ramus, atidus trumpo teksto iš Biblijos skaitymas balsu. S. A. Morello (2007, 21 p.) tą skaitymą vaizdžiai apibūdina kaip dieviško žodžio „uždėjimą ant lūpų“. Anot šio autoriaus, tai priemonė susikaupti, susitelkti (ten pat).

2) „meditatio“ - meditacija (apmąstymas), t.y. mėginimas gilintis į perskaityto ar išgirsto teksto prasmę ir jį padaryti „savu“, sau asmeniškai reikšmingu Kristuje: pirmiausiai - iškristalizuojant tame tekste asmeniškai prakalbinantį žodį ar frazę, o po to - apmąstant jį bei tai, kuo jis mane asmeniškai „prakalbina“, kuo jis man asmeniškai svarbus. S. A. Morello (2007, 22 p.) meditaciją vaizdžiai nusako kaip Dievo Žodžio kramtymą ir skonėjimąsi juo, jo meditavimą, taip kiekvieną teksto žodį suvokiant kaip skirtą asmeniškai man. Tokiu būdu, anot šio autoriaus, tekstas suasmeninamas, įžengiama į jo prasmę ir susitapatinama su ja. Tai tarsi meilės laiško apmąstymas, siekiant įgauti Kristaus minčių, pasiimti Jo supratimu (ten pat). Taip, anot S. A. Morello (2007, 22 p.), medituojantysis „pradedą savo gyvenimo užduotį – girdėti Dievo Žodį taip, kad jo laikytųsi“. Anot šio autoriaus, meditacija yra girdėjimas to žodžio, kuris buvo kartojamas skaitymo metu (ten pat). S. Kiechle (2020) meditaciją apibūdina kaip kognityvinį ir emocinį perskaityto teksto apmąstymą. Panašiai ir S. Radon (2017, 41 p.) nusako, jog tai yra diskursyvi malda, kylanti kaip spontaniškas efektas į sisteminį žodinės („lectio“) maldos praktikavimą.

3) „oratio“ – malda: t.y. asmeninis žodžiais išsakomas žmogaus atsakas (maldingas prašymas, dėkojimas ar šlovinimas) į tai, kas buvo apmąstyta meditacijoje, prašant Dievo malonės, kurios šviesa perteikiama tekste ar žodyje, per tą tekstą ar žodį siekiant vienijimosi su Dievu. S. A. Morello (2007, 23 p.) pažymi, kad visas jausminis (afektyvus) komponentas šioje keturių dalių maldos praktikoje yra sutelktas būtent šioje maldoje.

4) „contemplatio“ – kontempliacija, t.y. išskirtinai Dievo dovana ir Jo veikimas, kai vidinėmis širdies akimis matoma/žvelgiama/įsižiūrima į Dievą, į Jėzų savo sieloje (Morello, 2007, 21 p.; Wulf, 1961, 205 p.). Anot S. Kiechle (2020) – tai tylus ilsėjimasis Dieve. S. A. Morello (2007, 23 p.) nurodo, kad tai jau yra transcendentinis patyrimas, mėgavimasis Dievu, Dievo buvimo šviesos juntamas

švytėjimas per sielą, Dievo meilės įliejimas į žmogaus „aš“. Tuomet, kaip šis autorius pabrėžia, „žmogus gali regėti save kaip mylimą ir pats mylėti“ (Morello, 2007, 23 p.).

F. Wulf (1961, 205 p.) pažymi, kad šitoks laipsniškas išdėstymas atsirado XII a. ir viso viduramžių laikotarpio metu iki pat XVI a. buvo kanoniškai patvirtintas bei praktikuojamas. Meditaciją čia galima suprasti dvejopai. Viena vertus – siaurai, t.y. meditaciją traktuojant kaip vieną iš dalių šioje kontempliaciją vedančioje dvasinės praktikos sekoje. Tuo požiūriu meditacija reiškia, anot įvairių autorių (Kiechle, 2020; Morello, 2007, 22 p.; Radoń 2017, 35 p.), apmąstymą to, ką perskaitytas tekstas įneša į asmeninį skaitančiojo gyvenimą. Tokios meditacijos, tokio apmąstymo tikslas – santykio su asmeniniu Dievu užmezgimas ir gilinimas, meilės augimas, pažintų tiesų gilinimas pritaikant jas žmogaus kasdiniame gyvenime (Radoń, 2017, 35 p.).

Antroji samprata apima platesnį žvilgsnį į meditaciją. Tokio požiūrio laikėsi ir Katalikų Bažnyčios bei mistinės maldos mokytoja karmelitė Teresė Avilietė, dar žinoma kaip Jėzaus Teresė. Ji kaip meditaciją traktavo visas maldos praktikas, esančias šioje dvasinės praktikos maldų sekoje iki kontempliacijos (Morello, 2007, 7 p.). T.y., visos dalys, išskyrus kontempliaciją, nes pastaroji jau neturi savy sąmoningo žmogiško apmąstymo elemento: ji yra ne žmogaus, bet išimtinai Dievo veikla. Teresės argumentas tokiam meditacijos supratimui tas, jog meditaciniai sąmoningo apmąstymo elementai yra kiekvienoje iki kontempliacijos esančioje dalyje – ir skaityme, ir meditacijoje siaura prasme, ir „oratio“ maldoje, ir netgi kontempliacijos „prieangyje“, taip vadinamoje pasyvioje susitelkimo maldoje (Morello, 2007, 8 p.), kurią R. Bartkus (2010, 17 p.) vadina kontempliatyviaja meditacija.

Tokia viduramžiais paplitusi kontempliaciją pereinanti meditacinės maldos sistema, dar vadinama „vidine malda“, yra ir šiuo metu praktikuojama kai kuriose kontempliatyviose vienuolijose, pavyzdžiui karmelitų. Šv. Teresė Avilietė, dar vadinama Jėzaus Terese, atskleidė meditacinės maldos sistemiškumą, jos etapų perėjimą vienas į kitą, bet jokio konkretaus metodo kuriant santykį su Dievu per vidinę maldą nepateikė, nes šioje maldoje vedimas kyla iš Dievo.

Meditacijos sistemiškumo dėmenį Katalikų Bažnyčioje dar labiau išvystė XVI a. jėzuitų įkūrėjas šv. Ignacas Lojola. R. Mielczarek (2020, 164 p.) pažymi, kad sisteminga maldos praktika formuoja krikščionio maldos gyvenimą. Ignacas į meditacijos fenomenologinį lauką atneša savo sukurtą krikščionybės istorijoje pirmąjį pilną meditacijos metodą, vadinamą ignaciška meditacija (ten pat). Meditacijos metodų privalumus ypač vertina, anot R. Mielczarek (ten pat) tie, kurie dalyvauja kitų žmonių dvasinio gyvenimo formacijoje – ignaciškame meditacijos metode jie vadinami dvasiniais palydėtojais. Nuo šio metodo sukūrimo ligi šiol jis plačiai taikomas Katalikų Bažnyčioje. Ignaco Lojolos meditacinės maldos metodas, kurį jis sukūrė remdamasis savo išgyvenimais maldos metu ir pats jį praktikavo, vadinamas „dvasinėmis pratybomis“ (DP). Kaip fizinės pratybos yra skirtos fizinio kūno

lavinimui, taip „dvasinėmis pratybomis“ Ignacas vadina įvairius maldos būdus – meditaciją, kontempliaciją ir kt., - kurie, anot jo, parengia ir nuteikia sielą (DPKG, 11 p.). Parengia ją pajusti Dievo artumą kasdienoje bei mylėti Dievą visa širdimi, visu protu bei visomis jėgomis, ir mylėti kiekvieną kitą žmogų (ten pat). R. Mielczarek (2020, 173 p.) pažymi, kad Dievo Žodžio skaitymas ignaciškos meditacijos metodu leidžia žmogui patirti, ką reiškia „būti Dievo atrastam“. Dvasinės pratybos pagal Ignacą pagrįstos labiau ne proto, bet širdies logika. Jų atlikimo esmė – kokią asmeninę patirtį jas atliekantis žmogus įgis. Tikslas – ne tik perskaityti ir protu apmąstyti tai, kas jose pateikta, bet: veikiant Dievo malonei ir meldžiantis viso to tarsi „paragauti“, kad tas pratybas atliekančio žmogaus ryšys su Dievu taptų glaudesnis ir žmogus pažintų Dievą tiek, kiek Jis pats panorės tam žmogui Save atskleisti (DPKG, 12 p.).

Ignacas nurodo ir kelias pagrindines sąlygas meditacijai: surasti tinkamą maldai vietą ir laiką, tylą meditacijos metu, patogi ir maldai tinkanti kūno padėtis – tokia, kuri nevargina kūno, ir kuria išreiškiamame pagarbą Dievui (Mielczarek, 2020, 164-165 p.; DPKG, 13 p.). Dvasinės pratybos yra tiksliai pateikta logiškai išdėstyta maldos programa, kurioje pateikiamos pagrindinės temos bei meditacijos, nuorodos maldai ir praktiški patarimai. (DPKG, 12 p.). Jos trunka įvairiai: dalinės - kelias savaites, pilnos – 33 savaites (DPKG, 15 p.) ir yra atliekamos nuosekliai, gana tiksliai, tačiau ir paliekant laisvę tam, kas svarbiausia – pastebėjimui ir atsiliepimui Šventosios Dvasios impulsams savo širdyje (DPKG, 13 p.). Šiuo maldos metodu pasiekiami keli tikslai: maldos ugdymas ir stiprinimas, išmokimas nuolat praktikuoti maldą, galimybė dažnai dienos bėgyje pajusti Dievo artumą, pagalba kasdienybėje apjungiant darbą su malda (DPKG, 11 p.). Dvasinėse pratybose Ignacas taiko labai įvairias bei pojūčius įtraukiančias technikas: atsipalaidavimo technikas (DPKG, 65-66 p.), kvėpavimo technikas (Radoń, 2017, 40 p.), susikaupimo maldą (DPKG, 149-150 p.), paguodos ir nepaguodos nustatymą (siekiant atpažinti Dievo valią savo gyvenime), naują techniką meditacijos metu – perskaityto teksto įvykių ir savo vaidmens juose įsivaizdavimą. Toks vaizduotės panaudojimas meditacinėje maldoje kėlė daug kontraversišku klausimų, ypač pravoslavų denominacijos teologams. Ignacas meditacijos ir kontempliacijos sąvokas traktavo kiek kitaip, negu kad buvo traktuojama kontempliatyviose vienuolijose. Meditacija jis vadino teksto, pagal temą iš Šventojo Rašto ar kokio nors dvasinio veikalo, pasirinkto ir perskaityto ar paklausyto, apmąstymą pasitelkiant diskursyvų įsivaizdavimą (Wehr, 1961, 207 p.) – įsivaizduojant perskaitytą istoriją ir savo vaidmenį joje, galimus dialogus, vaizduotėje įsijaučiant į tą istoriją, išgyvenant pojūčius ir pan.. Taip siekiant per kiekvieną meditaciją pajusti asmeninį ryšį su Dievu ir patirti Jo rūpestį bei meilę. O kontempliaciją Ignacas suvokė kaip žmogaus gyvenimo būdą, kai žmogus, matydamas tikrovę tikėjimo žvilgsniu, nuolat atpažįsta Dievo meilės ir rūpesčio veikimą ir ženklus. Kai atpažįsta, kad Dievas nuolat žmogų apgaubia meile ir rūpesčiu, kad viskas, kas jį supa, yra nuostabi Dievo meilės dovana, kad Dievas

nuolat su mumis ir veikia mūsų gyvenime, mus vis labiau perkeisdamas ir suteikdamas mums savo Sūnaus atvaizdą (DPKG, 334-335 p.). Tada žmogus ima sutikti Dievą visur – ir savyje (DPKG, 339 p.), ir Dievo Žodyje (DPKG, 340 p.), ir savo užsiėmimuose (DPKG, 341 p.), ir žmonėse (DPKG, 344 p.). Ir visame – tiek gražiuose, tiek ir nemaloniuose gyvenimo įvykiuose, tiek teigiamoje, tiek ir neigiamoje patirtyje, tiek gamtoje, tiek ir žmonėse, tiek mūsų asmeninio gyvenimo, tiek ir pasaulio istorijos tėkmėje (DPKG, 335 p.). Taigi, Ignaco dvasinėse pratybose meditacijos esmė – pajusti Dievo artumą, o kontempliacijos esmė – į viską žvelgti kontempliatyviu žvilgsniu ir atpažinti Dievą visur ir visame. Dievo meilės, pasireiškiančios per kūrinis, sutinkamus žmones, santykius, save pačius bei istoriją, kontempliavimas turi paskatinti ne tik dėkoti ir šlovinti, bet pirmiausia ir svarbiausia – priimti Tėvo valią mums: prisiiimti įsipareigojimus ir atsiliepti į šią meilę savo darbais (DPKG, 335 p.). Tai yra – tapti kontempliatyviais veikimu (DPKG, 345 p.)

Taipogi vėliau Katalikų Bažnyčios istorijos eigoje buvo ir įvairių kitų šventųjų, kurių meditacijos metodus galima literatūroje rasti: Pranciškaus Salezo, Alfonso Marijos Liguori, Karolio de Foucauld meditacijos maldos metodai, trapisto Tomo Keatingo ‚gelmių meditacija‘ ir kt.

Paskutiniaisiais dešimtmečiais Katalikų Bažnyčioje gana plačiai taikoma dėmesingumo meditacija. Katalikų bažnyčioje tai yra benediktinų vienuolio J. Maino išmokyta vieno sakralinio žodžio kartojimu (sen. indų kalba t.y. mantra) paremta meditacijos forma (Narvilas, 2018, 13 p.). Dėl jos buvo kilę daug kontraversiški klausimų: ar ji yra suderinama su krikščionybe? Buvo nagrinėjamas krikščioniškos ir Rytų religijų tarpreliginio diskurso klausimas, tiriant šios krikščioniškos meditacijos sąsajas su budistinėmis ir hinduistinėmis praktikomis (Sawa, 2013, 172-176 p.) Nes sąmonės sutelkimo bei dėmesio koncentravimu paremtos meditacijos – vadinamos ‚dėmesingumo meditacija‘ - praktikavimas yra neatsiejama Rytų kultūros meditacinių praktikų ir rytietiškių religijų dalis, tad kilo jos ir krikščionybės suderinamumo diskusiniai klausimai. Tačiau krikščionybės istorijoje tai nėra visai nauja maldos forma. Buvimo su Dievu tyloje, ramybėje, sutelkus dėmesį į Jo žodį kontempliacinės meditacijos buvo pradėtos praktikuoti dykumos tėvų IV a. Anot Maksimilian Nawara (2017, 14 p.), ypač buvo praktikuojamos trumpos ‚strėlinės‘ monologinės vieno ar kelių žodžių maldos (pvz., ‚Viešpatie Jėzau Kristau, pasigailėk manęs‘) arba Jėzaus vardo kartojimas – kontempliatyviai meditatyvus nuolatinis ‚kvėpavimas‘ Jėzaus vardu, dar vadinamas ‚Jėzaus malda‘. Šios meditacijos tikslas – būti asmeniniame santykiyje su Dievu. Ne kalbėti apie Jį, ne tiek mąstyti apie Jį, bet – būti su Dievo Žodžiu, skonėtis Juo (Nawara, 2017, 14 p.), būti su Dievu (Narvilas, 2018, 12 p.). Tokia meditacija dar vadinama ‚širdies malda‘ (vedanti žmogų iš proto į jo širdį) arba ‚nepaliaujama malda‘. Tą iš hesichiaustinės tradicijos ateinančią meditacinę IV a. monologinės maldos praktiką, viduramžiais buvusią apleistą ir užmirštą, 1975 m. atgaivino benediktinų vienuolis Johnas Mainas (radęs ją IV a. vienuolio Jono Kasiano raštuose) bei jo pasekėjas L. Freeman,

ir ją pritaikė šiuolaikinio žmogaus gyvenimui (Narvilas, 2018, 13 p.; Radoń, 2017, 36-37 p.; Sawa, 2013, 159 p., 165 p.). Ji dažniausiai vadinama tiesiog „krikščioniškoji meditacija“ arba „krikščioniškoji J. Maino meditacija“, kartais - „monologinė malda“, „monologinė meditacija“, dabar ją plačiai praktikuoja susikūrusi pasaulinė krikščioniškosios meditacijos bendruomenė (Narvilas, 2018, 13 p.; Nawara, 2017, 9-10 p.; Radoń, 2017, 36-37 p.; Sawa, 2013, 159 p., 165 p.). S. Radoń (2017, 38 p.) šią monologinę meditaciją apibūdina kaip specifinę meditacijos formą, kuri paremta trumpo Žodžio iš Švento Rašto kartojimu. Tas žodis, kaip pažymi šis autorius, dažniausiai yra dažniausiai ‚Maranatha‘. Aramėjų kalboje posakis ‚Maranatha‘ reiškia kreipinį: ‚Ateik, Viešpatie‘ (Thombury, 2015, 403 p.). Valdas Mackela (2019) tai nusako kaip keliaujančios Bažnyčios – Kristaus nuotakos, – trokštančios įveikti ontologinį atskirtumo nuo Dievo atstumą, maldą: ‚Viešpatie, vesk mus namo‘. Anot šio autoriaus, ‚Maranatha, išvertus į lietuvių kalbą, yra tarsi vaiko šauksmas: ‚Noriu namo!‘“ (ten pat). Kaip atskleidžia V. Mackela (ten pat), tai yra ‚ne tik kvietimas Jėzui ateiti, bet ir prašymas, kad mus parsivestų: ‚Viešpatie, ateik ir veskis mus namo.‘“ (ten pat). J. Maino meditacija remiasi disciplinuotu maldos žodžio, kaip įvardijo pats J. Mainas – ‚krikščioniškos mantros‘ – kartojimu. Tai yra, anot Maksymilian Nawara (2017, 13 p.) tarsi kvėpavimas Jėzaus vardu – tokia tad yra ši širdies malda. Šios meditacijos mokymas paprastas (Radoń, 2017, 37-38 p.):

- sėdėti ramiai, tiesiai (tiesiu stuburu), užmerkti akis, kvėpuoti ramiai. Atsipalaiduoti, bet būti sąmoningu. Tyloje kartoti maldos žodį (paprastai rekomenduojama: ‚Maranatha‘). Susikoncentruoti ties žodžiu ‚Maranatha‘. Tartį šį žodį taip, kad kiekvienas jo skiemuo būtų vienodo ilgumo: ‚Ma-ra-na-ta‘. Įsiklausyti į jį, kaip jis atskamba širdyje. Jį ramiai ir be pauzių kartoti. Apie nieką negalvoti ir nieko neįsivaizduoti. Meditacijos metu iškylančias mintis ar vaizdinius priimti kaip blaškančius dėmesį, todėl į juos nekreipti dėmesio ir kaskart grįžti prie sąmoningo žodžio (pvz. Maranatha) kartojimo. Disciplina: medituoti kasdien ryte bei vakare po 20-30 min.

Šios meditacijos tikslas - atsisakyti to, kas kintama, laikina, siekiama kuo labiau įeiti į kasdienybę, ir per tai atrasti jos įstabumą, Dievo buvimą joje ir tai, kad kasdienybė yra persmelkta stebuklingumo (Sawa, 2013, 170 p.). Taipogi pabrėžiamas Dievo kaip gyvenimo teikėjo, veikimas kasdienybėje (ten pat). Šios meditacijos rezultatai, kuriuos nurodo ją praktikuojantys – asmeninė psichinė gerovė ir harmonija, geresnė koncentracija darbe (Graham&Truscott, 2019, 165 p.; Sawa, 2013, 165 p.), kai kurie pažymi didesnę artumo Dievui bei kitiems žmonėms jausmą (Graham&Truscott, 2019, 165 p.; Sawa, 2013, 170-171 p.).

Svarbu paminėti ir paskutiniiais dešimtmečiais vakarietiškoje visuomenėje gana plačiai praktikuojamas taip vadinamas ‚sąmoningumo meditacijas‘, dažnai vadinamas anglišku žodžiu

„midfulness“ (angl. mindfulness – sąmoningumas). Jų praktikas mėginama taikyti ir krikščionybėje, taipogi gausėja ir mokslinių studijų ta tema (Knab, 2020; Mudge, 2019, Kopel, 2019). Tačiau šioje vietoje krikščionys turėtų būti budrūs ir ištirti kiekvienąsyk, ar tai suderinama su jų tikėjimo tiesomis. Esminis kriterijus: ar ta meditacija kristocentriška? Tik viename minėtame moksliniame darbe tai galima rasti (Knab, 2020), o kituose – ne, net jeigu juose ir vartojami tekstai iš Biblijos (pvz., apie Dvasią ir pan.), bet Jėzaus Kristaus vardas neminimas, o tuo tarpu, pvz., beasmenė „visatos esybė“ minima (Mudge, 2019). Antrasis pastebėjimas: sąmoningo dėmesingumo meditacinių praktikų, net ir derinant jas su Biblijos tekstų skaitymu, vis tik pagrindinis tikslas, kurio buvo siekiama atliekant kiekvieną šių tyrimų – streso mažinimas, „perdegimo“ darbe išvengimas, kurie pasiekiami sąmoningai stebint ir fiksuojant pokyčius savo kūne. Kaip atskleidžia J. Pričinas (2019), Ispanijos katalikų vyskupai perspėja tikinčiuosius, jog „dvasingumas, suprantamas kaip savęs pažinimas ir savo vidujybės kultivavimas, neveda į santykį su Dievu“, ir todėl, jų pastebėjimu, sąmoningumo meditacija nėra suderinama su krikščioniškomis maldos praktikomis.

Pravoslavų denominacijoje tai, ką katalikai vadina „kontempliatyvia meditacija“, įvardina „kontempliatyviu įsižiūrėjimu“ (rusų k. „созерцание“). Kaip nurodo Metropolitai Antonij Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский] (1994, 14 p., 19 p.), tai yra hesichiaistinė Jėzaus vardo malda. Tai yra žmogaus vidinio „su(si)-vienijimo“ su Dievu malda – dvasioje, sieloje ir kūne (Metropolitai Antonij Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский], 1994, 14-15 p.). Kaip pažymi šis metropolitai, žmogaus pašaukimas yra tame, kad, būdamas iš prigimtis viena su sukurtu pasauliu, tapti viena su Dievu per malonę, idant sujungti Kūrėją ir kūrinį. Anot metropolito, užduotis yra ne tame, kad Jėzaus Kristaus atpirktas žmogus būtų išgydytas, ne tik tame, kad atpirktas ir išgydytas jis stotų prieš Dievą, bet tame, kad sinergiškai – tai yra per sąveiką (bendradarbiavimą) Dievo ir žmogaus – visa žmogaus prigimtis būtų perkeista ir taptų, kaip sako apaštalas Petras (2 Pt 1, 4), „dieviškosios prigimties dalininkais“ – realaus, o ne metaforinio, sudievinimo dėka (ten pat). Taigi, žmogaus pašaukimas jį viršija, išeina už jo ribų: transcendentinį, begalinį, visur esantį ir nepasiekiamą Dievą padaryti imanentiniu sau ir per save pasauliui, kad neišmatuojamas asmeninis Dievas taptų visai kūrinijai realesnis ir artimesnis, negu kad pats gyvenimas (Metropolitai Antonij Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский], 1994, 15 p.). Būtent į tai nukreipta ir to siekia, anot šio autoriaus, hesichiaistinė Jėzaus malda. Būdama trumpos formos ir vientiso turinio, ji veda sielą į susitelkimą ir pastato ją veidas į veidą su Dievu. Per savo turinį ji sutelkia visas žmogaus jėgas – dvasines, sielos ir kūno – garbinimui ir meilei. Ir, anot šio metropolito, tuo ši malda daro žmogaus būtį tvirta (ten pat). Tuo pačiu, kaip pažymi šis metropolitai, ji atsiejia žmogaus sielą nuo visokio subjektyvumo, nuo bet kokių savęs paieškų ir geismų, ir pastato į pilną Dieviškumo objektyvumą (ten pat).

Evangelinėse Bažnyčiose meditacinė praktika nusakoma terminu „per(s)smelkimas“/„išigėrimas“, (rusų k.: „пропитывание“). Šios maldos praktikos pavyzdžių galima rasti įvairių pastorių video įrašuose, tačiau tik nedaugelis jų pateikia sistemines nuorodas šiai praktikai. Viena iš tų, kurie gana išsamiai ir sistemiškai pateikia, yra Elena Merežko [Мережко Е.], todėl jos pateiktą šios maldos sampratą ir praktinius patarimus toliau trumpai pristatysime. Anot E. Merežko [Мережко Е.] (2020), „persismelkimas“ yra kontempliatyvaus išžiūrėjimo (rusų k. „созерцание“) malda, tylos malda. Ši tikinčioji taip nusako šia malda: „persismelkimas“ - tai dvasinė praktika, kuri sudaro prielaidas mūsų pasinėrimui į Dievo Meilę, buvimą Dievo Meilėje, prisipildymą Meile, kad taptume Meile. Tikslas, anot jos, - tapti Meile, pasikeisti į paveikslą mūsų mylimojo Jėzaus Kristaus, o „persismelkimas“ – tai procesas kelyje į tikslą. Tos praktikos dėka žmogus patiria santykių su Dievu kūrimą ne teoriškai, bet išgyvena jį. Todėl, anot E. Merežko, čia svarbiau praktikuoti, o ne klausyti. Ji nusako, kad ši praktika skirta tiems, kurie nori artimų ir gilių santykių su Dievu, nori pažinti Jį kaip jaunikį. E. Merežko (2020) atskleidžia tikinčiojo širdies nuostatą, kurios reikia šioje praktikoje, lygindama ją su nuotakos širdies nuostata. Tik nuotaka vaikšto artimuose santykiuose su savo jaunikiu. Ir tik nuotaka fokusuojasi į asmenybę. Ji nežiūri, ką Jis jai davė, o į tai, kas Jis yra. E. Merežko (2020, 2:30) pabrėžia, kad ši praktika yra dvasinė. Tad svarbu, anot jos, suprasti, kad šiame procese įtraukta žmogaus dvasinė asmenybė. Iki Kristaus mes buvome ‚kategorija‘: gyvoji siela, apsilvilkusi kūnu. O mūsų dvasia yra dvasinė asmenybė. Dievo karalystė ir visi jos ‚ingradientai‘ taip pat dvasiniai. Tai, kas dvasinio, visada buvo pirmiau ir buvo aukščiau už materiją. Todėl žmogaus gimimo ‚iš aukštybių‘ momentu, jis gimsta ir Dieviškos Dvasios ir tampa dvasine asmenybe. Anot E. Merežko (2020), „persismelkimas“ – tai laikas ir vieta, kai žmogaus dvasinė asmenybė bendradarbiauja su Tėvo Širdimi, nepriklausomai nuo to, ar žmogaus siela ir kūnas kažką tuo metu jaučia, ar ne. Anot jos, tos praktikos pradžioje žmonės gali visiškai jokių ypatingų potyrių neturėti. Gali ateiti iš mūsų sielos žaizdų mūsų protuose suformuotos klaidingos – neatitinkančio Dievo Žodžio Tiesos apie Dievą, mus, Jo santykį į mus – nuostatos, mintys, stereotipai, ir pan., kuriuos E. Merežko (2021) vadina mūsų proto ‚tvirtovėmis‘, jas reikia griauti Dievo Žodžio tiesomis. Anot E. Merežko (2020), pradžioje mes judame tikėjimu, o ne jausmais. O su laiku, pagal pasinėrimo į Viešpatį lygį, imame Jį jausti ir kūne, ir sieloje. Mes dvasia patiriame Viešpatį, todėl laikas, praleistas dvasioje, yra pats svarbiausias laikas. Nes meilė pažįstama Šventų Švenčiausioje vietoje. Kaip sako apaštalas Paulius (1 Kor 2, 10-16): mes esame gavę iš Dievo ateinančią Dvasią, turime Kristaus suvokimą. Tai laikas, kai vyksta gilus darbas žmogaus viduje dvasios lygmenyje. Tos praktikos metu Viešpats aktyvuoja ir augina žmogaus dvasinę asmenybę, paleidžia ir aktyvuoja vidinius dvasinius mechanizmus, kurie anksčiau nebuvo paleidžiami arba buvo naudojami dalinai. Anot E. Merežko (2020), per šią maldos praktiką mes įeiname į dvasios srovę, įeiname į Tėvo

Širdies pažinimą ir prisipildydami Jo meile, mes atsiskleidžiame kaip nuotaka, kad išaugtume į Meilę. Apaštalo Jono Evangelijoje Jėzus sako (Jn 15, 9): „Kaip mane Tėvas mylėjo, taip ir aš jus mylėjau. Pasilikite mano meilėje!“ – Čia mes gavome pakvietimą iš mūsų mylimojo įeiti į Jį kaip Meilę, likti Jame kaip Meilėje, ir gyventi pačioje Meilėje (Merežko, 2020).

Apibendrinant pirmą skyrių, meditacija krikščionybėje suprantama kaip gilus maldos būdas, kaip kristocentrinis apmąstymas maldoje. Krikščioniškos meditacijos ir ištakos, ir turinys, ir tikslas turi du būtinus dėmenis: 1) santykio su asmeniniu Dievu siekimą; 2) kristocentriškumą – sutelktumą ir turiniu, ir tikslu į Jėzų Kristų. Šioje meditacijoje išskiriami du būdai artėti prie Dievo: 1) asmeninio ryšio su Jėzumi patyrimas per maldingą Šventojo Rašto apmąstymą (lectio divina), 2) tylus mąstymas apie Dievo prigimtį ir savybes. Krikščioniška meditacija yra maldingas ieškojimas, pasitelkiant mintis, vaizduotę, jausmus, troškimus. Jos metu žmogaus dvasia siekia suprasti sąlygas ir būdus kaip įsiklausyti į Dievo kvietimus su tikslu, kad atsiliepti į juos, pritaikyti sau. Ši meditacija yra Dievo Žodžio ir žmogaus širdies susitikimas, jų „kontaktas“: kai žmogus medituojamą Dievo Žodį padaro „savu“. Krikščioniškoji meditacija negali būti apibrėžta kaip metodas ar technika. galima kalbėti tik apie meditacijoje naudojamus technikas, pavyzdžiui: susitelkimą, tylą, dėmesingumą, kt. Krikščioniškos meditacijos formos esti labai įvairios: nuo paprastų, trumpų maldos praktikų - pvz., Jėzaus vardo kartojimas; iki susistemintos – pvz., karmelitiška ar net metodiškos - ignaciška meditacija.

2. ŽMOGAUS SANTYKIO SU DIEVU PATYRIMO KRIKŠČIONIŠKOJE MEDITACIJOJE PRIELAIIDOS

2.1. Bibliniu požiūriu grįstos prielaidos: žmogus santykiyje su Dievu

„Kas yra žmogus?“ – tai pamatinis žmogui kylantis klausimas, į kurį jis, gyvendamas šiame pasaulyje, sąmoningai ar nesąmoningai nuolat savo gyvenimu atsakinėja. Jei žmogus tinkamai atsakytų į tą klausimą, dauguma jo problemų savaime išsispęstų. Žmogus į jį atsakinėja kaip, biblinėmis sąvokomis kalbant, pagal Dievo paveikslą sukurta kuriančioji būtybė: kurdamas santykius su kitais žmonėmis, prisiimdamas tam tikrą savo poziciją. Ir per tai siekdamas save suvokti, save identifikuoti, save „apibrėži“, ieškodamas savo „vertės“ patvirtinimo. Nes be „Kito“ ar „kito“ žmogui savęs identifikuoti neįmanoma. Žmogus tai gali tik santykio su „Kitu“ ar „kitu“ dimensijoje – tik per santykį. Santykiyje žmogus ieško savęs (at)pažinimo ir „patvirtinimo“. Psichologai bei kiti socialinių mokslų atstovai tai vadina saviverte – žmogaus nuomone apie save patį, apie tai, kuo jis esti vertingas – bei sieja ją su tokiomis sampratomis, kaip žmogaus savastis, jo „ego“, jo savimonė ir pan. Filosofai – ieškantys išminties bei pasitelkdami tam proto galias, jūslėmis pažįstantys bei intelektu analizuojantys pasaulį – žmogaus „vertę“ suvokia žmogiškosios patirties bei protavimo šviesoje. Tuo tarpu Biblijoje pamatinė atsakymų paieškos kryptis yra meilė, kylanti iš Dievo ir į Jį nukreipta. Skirtingai nuo filosofinio, psichologinio ir socialinio, biblinis išminties ieškojimas remiasi Dievo Apreiškimu, todėl ir žmogaus vertingumo pagrindimo ieškoma Dieviško Apreiškimo šviesoje.

Bibliniu požiūriu, kaip atskleidžiama Šventajame Rašte Pradžios knygoje, Dievas sutarė sukurti žmogų pagal savo paveikslą ir panašumą (Pr 1, 26). Ir sukūrė žmogų pagal savo paveikslą (Pr 1, 27). Žmogaus sukūrimas pagal Dievo paveikslą yra visos krikščioniškos antropologijos centrinė ašis. Teologinėje perspektyvoje, šis žmogaus sukūrimas pagal Dievo paveikslą ir panašumą (Pr 1, 26) yra žmogaus esmiško vertumo, jo kilnumo pagrindas (KBK, 1700). Pamatiniam žmogaus vertumui nusakyti dažnai vartojama orumo sąvoka. Ją įvedė, kaip manoma, mąstytojas M. Ciceronas. Jis ją aiškino dvejopai: viena vertus – kaip vidinį aspektą: įgimtą žmogaus savybę, kita vertus – kaip išorinę savybę, susijusią su visuomeniniu statusu: įgyjamą užimant tam tikrą padėtį visuomenėje (Kuznecovienė, 2019). Pirmasis aspektas atliepiamas ir krikščioniškoje antropologijoje, kurioje žmogus vertinamas kaip Dievo kūrinys, tad krikščioniškoji filosofija orumą traktuoja kaip įgimtą, neliečiamą kiekvieno asmens bruožą (Kuznecovienė, 2019). „Dabartinės lietuvių kalbos žodyne“ (2012) „turintis vidinės pagarbos, jaučiantis savo vertę“ yra įvardinamas kaip „orus“. Taigi, tai, kas žmogui esmiška, kas būdinga išskirtinai žmogui, ką žmogus turi, ko neįmanoma nei įgyti, nei prarasti įvardinama orumo sąvoka. Anot filosofo Emanuelio

Kanto (cit. pgl. Niederbacher, 2016), „kas turi kainą, jo vietoje gali būti pasiūlytas lygiavertis kitas ir, priešingai, kas yra aukščiau už bet kokią kainą, kam nėra lygiavertčio, tas turi savo orumą.“ Remiantis krikščioniškąja, teologine samprata, žmogaus orumas pagrįstas tuo, kad Dievas žmogų sukūrė pagal savo paveikslą ir panašumą (Pr 1, 26; KBK, 1700).

Įvairūs autoriai (Skinkaitis, 2016; Oberdorfer, 2010; Slaminiš, 2013; Lumenskaitė, 2006) siekia atskleisti, kaip socialinė ir teisinė „žmogaus orumo“ sąvoka susijusi su teologine - žmogaus buvimo sukurtu pagal Dievo paveikslą - samprata. Siekiant išsiaiškinti svarbiausias žmogaus asmens, kaip sukurtu pagal Dievo paveikslą, savybes, pirmiausia tai buvo tyrinėjama filosofškai, iš antropologijos perspektyvos. Mėginta atkleisti ontologinę, statišką žmogaus kaip asmens kokybę. Tačiau apie ją, kaip apie kažkuo žmogų išskiriančią iš gyvūnų rūšių, nieko esmiško nepavyko įvardinti, išskyrus tai, kad žmogaus sukūrimo pagal Dievo paveikslą istorijoje išryškėja žmogaus vaidmuo sukurtajame pasaulyje: atsakingai atstovauti Dievui kūrinijoje (Skinkaitis, 2016, 109 p.), pareiga atsakingai rūpintis ja (Oberdorfer, 2010, 4 p.). Taigi, žvelgiant iš filosofinės perspektyvos, pagrindinėmis žmogaus sukurtumo pagal Dievo paveikslą ypatybėmis būtų laikomi, anot E. Laumenskaitės (2006), „protas ir valia“, o žmogaus panašumą į Dievo paveikslą rodytų jo „gebėjimas valdyti pasaulį“ (Laumenskaitė, 2006). Šis gebėjimas apibrėžtų žmogų kaip atskirą, autonomišką. Tačiau kyla klausimas: jeigu žmogus šio vaidmens neatliks, šios pareigos nevykdys, tai tuomet ar praras savo pamatinį orumą, buvimą sukurtu pagal Dievo paveikslą? Kadangi žmogus sukurtas pagal Dievo paveikslą, tad jis yra orus kaip asmuo: „jis nėra tik kažkoks daiktas, bet yra kažkas“ (KBK, 357). Tad prarasti to orumo žmogus negali. Tuomet tampa akivaizdu, kad remiantis filosofine, antropologine žmogaus samprata neįmanoma atskleisti jo, sukurtu kaip Dievo paveikslo, savybių (Skinkaitis, 2016, 109 p.; Oberdorfer, 2010, 4 p.; Laumenskaitė, 2006).

Kita mąstymo apie žmogaus, sukurtu pagal Dievo paveikslą, savybes kryptis: atsakymo ieškoma žvelgiant dinamiškai. T.y., akcentuojant dinaminį jo sukūrimo aspektą: kad žmogaus sukūrimas pagal Dievo paveikslą yra ne kažkokia viena iš žmogaus savybių, bet – su Dievu ir žmogumi susijęs įvykis, ir kad ši žmogaus ypatybė – buvimas sukurtu pagal Dievo paveikslą – išlieka ir po to, kai žmogus tapo neištikimas Dievui: po, Katalikų Bažnyčioje taip vadinamos, pirmapradės nuodėmės. Taigi, pats Dievas užtikrina savojo atvaizdo orumą žmoguje. Katalikų Bažnyčios katekizme (KBK, 2126) pažymima, kad „žmogaus orumo pagrindas ir atbaiga slypi pačiame Dieve“. Taip žvelgiant į žmogų, jo asmenį nusako buvimas santykyje su Kitu - santykiškumo aspektas. „Išskirtinis žmogaus orumo pagrindas yra jo pašaukimas bendrauti su Dievu. Jau pačia savo kilme jis kviečiamas kalbėtis su Dievu; [...] jis turi savo būtį tik dėl to, kad Dievas, iš meilės jį sukūręs, mylėdamas be perstojo palaiko“, kai žmogus tą meilę laisvai pripažįsta ir atsiduoda savo Kūrėjui (Gaudium et spes, 19, pgl. KBK 27). Taigi, kaip pažymi R.

Skinkaitis (2016, 112 p.) žmogaus orumas glūdi tame, kas pranoksta žmogų, kas yra jam slėpinga – Dievo veikime. Kadangi žmogaus asmens orumui būdinga, viena vertus - dinamiška, kita vertus – slėpinga, tikrovė, kurią galima pažinti tik susitikimo su Kitu, su Dievu plotmėje (Skinkaitis, 2016; Oberdorfer, 2010), todėl žmogaus orumo neįmanoma apibrėžti, bet įmanoma tik nusakyti, apibūdinti. Anot šių autorių, „Dievo paveikslas“ nėra empirinė ypatybė, tačiau jis yra kaip antropologinė kategorija: žmoguje glūdintis troškimas, siekis, jėga leisti į santykio su Dievu kūrimą, į vis gilesnę bendrystę su Juo. „Iš visų regimų kūrinių vien žmogus „įstengia pažinti ir mylėti savo Kūrėją“ (Gaudium et spes, 12, pgl. KBK, 356); jis yra „vienintelis kūrinys žemėje, kurio Dievas norėjo dėl jo paties“ (Gaudium et spes, 24, pgl. KBK, 356); jis vienas yra pašauktas pažinimu ir meile dalyvauti Dievo gyvenime. Tam tikslui jis yra sukurtas, ir toks yra esminis jo kilnumo pagrindas“ (KBK, 356). Anot Rimo Skinkaičio (2016, 133 p.), Dievas, žmogų numatęs bendrystei su Savimi, į žmogaus prigimtį įdiegė evangelinį meilės įsakymą - save dovanojančios meilės dvasia pagrįstą bendrystės poreikį (Skinkaitis, 133 p.).

Žvelgiant iš teologijos perspektyvos, žmogaus sukurtumas pagal Dievo paveikslą/Imago Dei suponuoja tai, kaip Povilas Slaminis (2013, 36 p.) pažymi, kad žmogus turi savyje „Absoliuto ženklą“ - kažką, kas viršija jo ribas, jį transcenduoja. Ir šis žmogaus, kaip kūrinio, „baigtinumo ribas viršijantis pagrindas, transcenduojantis „kiekvieną baigtinybę“, padaro žmogų šventą – res sacra (šventas daiktas)“. Anot P. Slaminio (2013, 36 p.), šis ženklas yra toji Kūrėjo suteikta, žmogaus „orumo dovana, kurią žmogus gavo gimdamas“. Taigi, tai žmogaus pamatinis, esmiškas ir neprarandamas orumas. Kadangi žmogus yra Dievo paveikslas, tad jis yra būdas kaip Dievas apsireiškia ir atsiskleidžia (Skinkaitis, 2016, 127 p.). Psichologine kalba galėtume sakyti, kad pats Dievas yra pagal Jo paveikslą sukurto žmogaus „Aš“. Žmogus kaip Dievo paveikslas atskleidžia Dievo slėpinį, savimi „reflektuoja Dievo prigimtį, yra pati Dievo slėpinio refleksija ir giliausiame savo sielos klode atskleidžia, kas ir koks yra Dievas, – gryniasias tobula meile ir laisve pasižymintis asmuo“ (Skinkaitis, 2016, 127 p.).

Gyvendamas Edene (Pr 2, 8) nuo pat jo sukūrimo, žmogus Dievo prigimtį per save reflektavo, nes nuolat gyveno su Dievu ir buvo ryšyje su Juo, turėjo gyvą santykį su Juo, buvo Jo artumoje ir betarpiškai bendravo su Juo. Po nuopuolio – kai Adomas norėdamas būti lygus Dievui ir gyventi savarankiškai, nepriklausydamas nuo Kūrėjo, nusidėjo - situacija pasikeitė. Adomas pervertino savo galimybes, dėl puikybės – norėdamas būti lygus Dievui (Pr 3, 5) - ir, kaip pažymi Denis Orlovskij [Денис Орловский] (2021 (D), 13:40), „atkrito“ nuo Dievo. O tuo pačiu „atkrito“ ir visa žmonija, visi mes, nes Adome mistiniu būdu buvo visa žmonija. Anot D. Orlovskij (2021 (D), 13:45), žmonija „įkrito“ į save, į savo savastį, į savo savarankiškumą, į savo žmogiškąjį egocentrinį „aš“, ir žmogus tuomet jau nieko negalėjo pakeisti - tos atskirtumo nuo Dievo mirties pats žmogus buvo nepajėgus atšaukti,

pataisyti, kiek aukų beauktų ar pan. Jėzus sako: „nuo manęs atsiskyre, jūs negalite nieko nuveikti“ (Jn 15, 5b). Žmogus be Dievo nieko negali.

Žmogus liovėsi patirti artimą, betarpiškos bendrystės santykį su Dievu. Ir nuo tada pagrindinė žmonijos problema – ne kažkokio tai blogio joje buvimas, bet Dievo artumo patyrimo nebuvimas. Anot D. Orlovskij (2021 (D)), žmonija tapo lyg nuo vynmedžio atsiskyrusi šakelė (pg. Jn 15, 4b; Jn 15, 5b-6). Nuo vynmedžio atsiskyrusios šakelės problema - ne tai, kad ji ima vysti ir džiūti, ne tai, kad jos vaisiai ima nunykti ar pan. Bet tai, kad ji nepatiria buvimo vynmedyje, ji neturi buvimo vynmedyje ‚išgyvenimo‘ (pg. Jn 15, 4b; Jn 15, 5b-6). Ir todėl įsikūnydamas Jėzus neatėjo tam, kad tą šakelę apvalytų ar jos vaisių atgaivintų. Jis neatėjo mūsų, žmonijos, ‚apvalyti‘ – išgydyti, pavalgydinti, ir pan. Jis atėjo, kad gražintų tą šakelę atgal į save, į vynmedį (pg. Jn 15, 4a; Jn 15, 5a; Jn 15, 7-8) Tėvo vynuogyne (pg. Jn 15, 1) (D. Orlovskij, 2021 (D), 21:05).

Jėzus į žemę atėjo ne tam, kad žmogui padėtų savarankiškai, individualistiškai, egocentiškai toliau gyventi. Ne tam, kad žmogus statytų Babelio bokštą, kuriuo būtų šlovinamas žmogus. Nes tai žmogų veda – dažnai labi palaiptui, todėl pradžioje beveik nepastebimai - į mirtį. Jėzus atėjo į žemę išvaduoti žmogų iš jo į mirtį vedančio ego, iš jo egocentiškumo, iš jo iliuzinio ir į mirtį vedančio savęs-pakankamumo, nes, kaip pažymi D. Orlovskij (2021 (D), 20:29) tasai savarankiškasis žmogaus ‚aš‘ nėra tikrasis žmogaus ‚Aš‘. Tikrasis žmogaus ‚Aš‘ yra Jėzus, ir Jėzus atėjo į žemę vėl gražinti žmogui jo tikrąjį ‚Aš‘ – iš Dievo kylantį ‚Aš‘.

Žvelgiant į žmogų bibliiniame Senojo Testamento kontekste, kiekvienas žmogus išgyvena atskirtumo nuo Dievo patirtį. Patirtį, kurią prisiėmė Jėzus ir užnešė ant Kryžiaus iš Jo lūpų išsiveržusiu garsiu šūksmu: „Mano Dieve, mano Dieve, kodėl mane apleidai?!“ (Mk 15, 34; Mt 27, 46). Tai giluminės žmogaus našlaitystės patirtis, kurios neužganėdina jokios žmonių tarpasmeninio ryšio patirtys, net jei jos būtų ir labiausiai empatiškos bei meilės kupinos.

Jėzaus mirtis nebuvo tiesiog merdėjimu ant Kryžiaus. Tai buvo, kaip pažymi metropolitas A. Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский] (2014), dramatiškas neišsivaizduojamas įvykis, kuris iš Dievo valios buvo įvykdytas su Tuo, kuris buvo Dievu ir kartu tobulu Žmogumi. Tai buvo, anot metropolito, nesuvokiamu nemirtingos sielos atskyrimo nuo nemirtingo kūno aktu. Tada šie ant Kryžiaus ištarti žodžiai „Dieve, kodėl mane apleidai?!“ (Mk 15, 34; Mt 27, 46) turi kitokią, siaubą keliančią prasmę: kai prikaltas prie Kryžiaus Jėzus praranda savo vienybės su Dievu sąmoningumą. Šiuo momentu Jis pilnai prisiima žmogiškąjį likimą – Jis taip pat lieka be Dievo, ir likęs Dievo – Jis miršta. Tai, kaip pažymi A. Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский] (2014) išsamus solidarumo su žmonija ženklas: ne tik pralietame Kraujyje, ne tik mirtyje ant Kryžiaus, bet ir pačios mirties ant Kryžiaus sąlygoje – galutinio išnykimo mirtyje, prarandant ryšį su Dievu. Tai apreikšta žmonijai Dievo ir Kristaus meilės

pilnatvė – tiek toli Dievas pasirengęs žengti dėl mūsų vienybės su Juo. Todėl, anot šio metropolito, ir mūsų pasiryžimas kitų žmonių atžvilgiu turėtų būti didis (ten pat).

Žmogus, kuris tikėjimu priima, kad jis nukryžiuotas su Kristumi, ir pašlovintas su Prisikėlusiuoju, yra „naujas kūrinys“, sudievinas per Kristaus Velykinį Slėpinį. Tokie žmonės nuo pirmojo amžiaus imti vadinti krikščionimis (Apd 11, 26). Profesorius N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), itin plačiai ir išsamiai tyrinėjęs apaštalo Pauliaus, o taipogi ir evangelisto Luko raštus, giliai atskleidžia, kokia tiksliai ir konkrečiai yra apaštalo Pauliaus laiškuose perteikiama krikščionio atgimimo esmė. Anot šio autoriaus, tai geriausiai nušviečiama lyginant su ankstesniu žmogaus gyvenimu. Dėl savo nuodėmingo išsekimo žmogus yra nepajėgus gėriui, nes jo nusilpusios jėgos yra sukaustytos kūniškumo saitais ir dirba jų labai. Gėrio troškimas nėra vainikuojamas sėkme ir dažniau lydimas priešingo rezultato, nes, kaip pažymi N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), iš išorės motyvuota energija veikia tik pažįstamoje ir prieinamoje kūniško atsiskyrimo nuo Dievo plotmėje. Nenuostabu, kad, kaip pastebi šis profesorius, tokiam liguistumui grynas dieviško įstatymo tyrumo spindėjimas yra tik kaip suerzinimas, kuris dar labiau apsunkina situaciją. Žmogus suvokia, kad Dievo valios įvykdyti jis negali: žmogaus suvokimą, kad Įstatymo įvykdyti jam yra neįmanoma, lydi jo supratimas, kad jis Įstatymo įsakymų neįvykdymu sąmoningai pažeidžia kategoriškai – per Dievo savo tautai duotą Įstatymą - išreikštą Dievo valią. Šito, anot N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), apaštalas Paulius mokė. Vadinas, kiekvienas „žemiškasis“ yra bejėgis nuosavo teisumo kūrimui ir jo normų įgyvendinimui. Jam, anot šio autoriaus, išsivadavimas yra tikėtinas tik esant būtinai sąlygai: išsižadėjimas savo žmogiškojo „aš“. Savoje subjekto sąmonėje žmogus miršta savo individualioje tapatybėje ir susilieja su savo Išvaduotoju iki tokios tapatybės, kad pagal ją transformuojasi. O Išvaduotojas tarsi įsitaiso į savo išvaduotą kūrinį ir veikia per Savo Nesunaikinamos Asmenybės pojūčius (ten pat).

Pirmoji krikščioniškos malonės akimirka, kaip atskleidžia N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), bus savęs išsižadėjimas ir atsitraukimas, atitrūkimas nuo visko, kas buvo ir viešpatavo jame iki šiol. Tai atgimimo pradžia, kuri kyla ir patvirtinama po neatšaukiamo prisipažinimo vėliava: „Aš nebegyvenu“ (Gal 2, 20). Akivaizdu, kad, kaip pastebi N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), nepaisant savo tiesos, šis subjektyvus neigimas yra neatsiejamas nuo gyvybę kuriančio veiksnio, objektyvaus orumo, kuris būtinai prieštarauja visam ankstesniam gyvenimo būdai. Mirtį nuodėmei lydi Kristaus teikiamas gyvybingumas. Ir, kaip pabrėžia šis profesorius, tuo mes esame įsitikinę, kad „Kristus gyvena nuteisintajame“ (Glubokovskij [Глубоковский], 1904). Anot šio autoriaus, Pauliaus moko, jog iš nuodėmingos individualybės lieka tik išorinis kūniškumo apvalkalas. Tačiau nuo šiol žmogus, laikinai jame gyvenantis, išeina iš jo viešpatavimo - išeina tikėjimu į Dievo Sūnų, sėdamas iš Jo gyvybingumą, todėl kūniškumas jau apmiršta, kaip kad anksčiau buvo mirusi dvasia. Šiam naujam būties etapui visi

seni instrumentai, kaip pastebi N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), pasirodo netinkami, kadangi jie buvo pritaikyti kūniškajai atmosferai. O atpirktasis yra jau Kristuje Jėzuje, kur neturi galios tiek neapipjaustymas, tiek apipjaustymas, kuriuo buvo kuriamas ir palaikomas ‚ikimaloninis‘ gyvenimas (Gal 5, 6; Gal 6, 15). Nutrūksta visi ryšiai su praeitimi ir išnyksta visi žmogiškumą laikę pamatai. Jeigu žmogiškumas gyvuoja net ir atskyrus jį nuo praeities, tai, kaip pažymi šis profesorius, turime sutikti, kad čia prieš mus yra absoliučiai ‚naujas kūrinys‘ (Gal 6, 15). ‚Kas buvo sena, praėjo. Štai atsirado nauja‘ (2 Kor 5, 17). Nukryžiuotas Kristuje (Gal 2, 19), atpirktasis jaučia, kad pasaulis yra nukryžiuotas jo atžvilgiu ir jis yra nukryžiuotas pasauliui/kosmosui (Gal 6, 14). Krikščionys tampa visiškai ‚nauju kūrinium‘, ‚sukurtu pagal Dievą teisume ir tiesos šventume‘ (Ef 4, 24), nes būdami pakrikštyti Kristuje, jie visi apsiliko Kristumi (Gal 3, 27). Dėl to paaiškėja, kad ‚šventasis‘ yra, anot N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), atskirtas nuo viso kosminio pasaulio srauto ir gyvena nepriklausomai nuo jo, neįprastais ištekliais, kuriems nėra nei šaltinio, nei panašumo šiame pasaulyje. Visapusiškai atgimęs žmogus yra vientisas įkūnytas istorinės visatos stebuklas (ten pat). Jis šiam pasauliui yra absoliuti savo kilme paslaptis ir yra tik trumpalaikis jo gyventojas, nes kiekvieno gyvenimas yra paslėptas su Kristumi Dieve (Kol 3, 3) ir kiekvienas turi savo gyvenamąją vietą danguje (Fil 3, 20). Šioje plotmėje visi kosminiai judaizmo ir helenizmo skirtumai išnyksta (Rom 10, 12) Kristaus brolijos vienybėje (1 Kor 12, 13). Vienybėje, kurioje nėra nei žydo, nei pagonio, nei vergo, nei laisvo žmogaus, nei vyro ar moters (Gal 3, 28), nes visi yra tapatinami vienas su kitu besąlygiškai, kaip Dievo sūnūs Sūnuje. Viskuo ir visame kame jie ne iš pasaulio, bet aukščiau už pasaulį (pgl. Jn 15, 19; Jn 17, 16; Ef 2, 6; 1 Jn 4, 4).

Štai tokias, kaip pažymi N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), krikščioniško atsinaujinimo formas atskleidžia apaštalas Paulius, kalbėdamas apie ‚naują kūrinį‘ Kristuje (2 Kor 5, 17; Ef 2, 15; Gal 6, 15). Visas Pauliaus originalumas, anot šio autoriaus, slypi tame, kad tas krikščioniško atsinaujinimo formas gimdo ir užtikrina gyvybingumą dieviškasis Išganytojas. Dėl šios priežasties Kristus yra neatsiejama kiekvieno tikinčio vidinė jėga. Tačiau, kaip pažymi N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), ‚faktinis to pagrindas yra – visų buvusių veiksmų pašalinimas. Tai reiškia, kad šis amžinas Kristaus buvimas yra didžiausias visur esantis antgamtiškumas, o kiekvienas malonės kupinas šios sąjungos narys yra nepalyginamas ir nepaprastas naujumas visais jo atžvilgiais‘. Tai ryšku pirmaisiais krikščionybės amžiais, kuomet matome, kad visi atpirktieji buvo kuriami, apdovanojant juos nepaprastomis Kristaus malonės dovanomis. Ir visas skirtumas bus, kaip atskleidžia N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904), tas, kad anksčiau šis ‚išskirtinumas‘ pasireiškėdavo ypatingomis akimirkomis per pranašus, o dabar paaiškėjo, kad šis ‚išskirtinumas‘ persmelkė visą žmoniją ir tapo jos būties norma, link kurios stiebiasi visa būtis (ten pat).

„Visi kurie esate pakrikštyti Kristuje, apsivilkote Kristumi“ (Gal 3, 27) - tai nauja tikinčiųjų Kristumi, apsivilkusių malone, egzistencijos realybė. Kuri įvyksta jau krikšto metu, kai žmogus, dvasiškai atsinaujindamas, tampa visiškai perkeistu „nauju kūrinium“. Kaip aukščiau minėta, anot N.N. Glubokovskij (pgl. Kazinov [Казинов], 2016, 63 p.), atgimdytas Kristuje žmogus – tai naujos tvarinijos egzistencijos įsikūnijęs stebuklas. N. N. Glubokovskij [Глубоковский Н. Н.] (1904) pažymėjo, kad krikščionis tampa visiškai nauju kūrinium, „sukurtu pagal Dievą teisume ir tiesos šventume“ (Ef 4, 24), nes visi, kurie pasikrikštijo Kristuje, apsivilko Kristumi (Gal 3, 27). V. A. Kazinov [Казинов В. А.] (2016, 64 p.) nurodo, kad egzistuoja dar kita apsivilkusių malone „naujo žmogaus“ realybė, apie kurią kalba apaštalas Jonas: „mes dabar esame Dievo vaikai, bet dar nepasirodė, kas būsime. Mes žinome, kad kai pasirodys, būsime panašūs į jį, nes matysime jį tokį, koks jis yra“ (1 Jn 3, 2) Anot T. Bolgarskio (pgl. Kazinov [Казинов], 2016, 63 p.), Gyvenimas Kristuje – tai naujas kūrinys, nes žmonių sielos suteptos nuodėmės dabar atsinaujino krikštu, todėl, būsimajame amžiuje atnaujintu kūnu ir apsivilkę negendamybe, malonės veikimu tapsime negendančiais ir šlovingais kūriniais. Svarbų vaidmenį vaidina Pauliaus „naujojo kūrinio“ antropologinė interpretacija (Kazinov [Казинов], 2016, 65 p.): būtent – tiems, kas yra Kristuje, malonės būseną tapo realybė. O tai reiškia, kad malonės būseną tapo reali kiekvienam asmeniškai įtikėjusiam Dievo Sūnų. Prozelitas Dž. Levison (2010, pgl. Kazinov [Казинов], 2016, 65 p.) pateikia, remiantis žydų tradicija iš Talmudo paimtą, „naujo kūrinio“ antropologinę interpretaciją. Remiantis šia tradicija, kiekvienas pagonis, priėmęs judaizmo religiją, buvo traktuojamas kaip naujai sukurtas žmogus: „Tas, kuris atveda pagonį pas Dievą ir „atverčia“ jį, panašus į tą, kuris jį sukūrė“ (ten pat). Tokią apaštalo Pauliaus „naujojo kūrinio“ antropologinę interpretaciją sutinkame, kaip nurodo V. A. Kazinov [Казинов В. А.] (2016, 65 p.) daugelyje ankstyvosios Bažnyčios tėvų ir mokytojų raštuose: Klemenso Aleksandriečio, Tertuliano, Jeronimo, šventojo Augustino ir daugelio kitų. Apibendrinamas apaštalo Pauliaus „naujo kūrinio, interpretacijas Dž. Levison (2010, pgl. Kazinov [Казинов], 2016, 69 p.) padaro išvadą, jog krikščionis, kaip individuali asmenybė, tverianti Kristuje, gaudamas Dievo įsūnytės malonę ir tikrąją laisvę, vadovaujamas Šventosios Dvasios malonės, išreiškia naujos būties būseną. V. A. Kazinov [Казинов В. А.] (2016, 69 p.) nurodo, kad kiekvienas toks žmogus, įžengęs į vienybę su Viešpaties galia, dalyvauja „naujos visatos“ kūrimo procese, kuris prasidėjo Viešpaties Prisikėlimu ir bus atbaigtas Jo Antru atėjimu. J. Galachov (pgl. Kazinov [Казинов], 2016, 69 p.) šitaip vaizduoja apaštalo Pauliaus viziją žmogaus, tapusio krikščionybėje „nauju kūrinium,,: „Jame gyvena Kristus (Gal 2, 20), jis apsivilko Kristumi (Gal 3, 27), ir gyvena veikliu tikėjimu, savo gyvenimu atspindėdamas tai tarnyste savo artimui (Gal 6, 10). Pašauktas atlikti gerus darbus (Ef 2, 10), vykdyti Dievo įsakymus (1 Kor 7, 19), krikščionis tapo išvadotas iš nuodėmės ir mirties įstatymo (Rom 8, 2),

tapęs Dievo įvaikiu ir įpėdiniu gyvena prisikėlimo viltimi (Rom 6, 5)“ (ten pat). Gyvena regėdamas naujomis akimis naują žemę ir naują dangų (pgl. Apr 21, 1a).

Anot R. Skinkaičio (2016, 134 p.), kadangi žmogaus prigimtis Jėzuje Kristuje yra ne panaikinta, bet Jame prisiimta, todėl ir mumyse ji tapo be galo išaukštinta, sukilminta. Šis autorius pažymi, kad žmogiškąjį asmenį gali geriausiai apibrėžti tikrai Dievas, įžengdamas į žmogaus kūrimo istoriją. Taip pats Dievas atsiduria žmogaus apibrėžime ir jo sukurtume „pagal Dievo paveikslą ir panašumą“. Tokiu būdu, žmogaus asmens tapatumo išsiskleidimas apima ne tiek sąlytį su Dievu, bet įsijungimą į Dievo būtį (ten pat). Tuomet pagal Dievo paveikslą sukurtas ir savo tikrąjį „Aš“ Dievo malone atgavęs žmogus, yra pajėgus, kaip nurodomas Katalikų Bažnyčios katekizme (KBK, 357), „save pažinti, save valdyti, laisvai save dovanoti ir bendrauti su kitais asmenimis, malone jis kviečiamas į sandorą su savo Kūrėju, kad tikėjimu ir meile Jam atsilieptų, niekam kitam negalint už jį to padaryti“ (KBK, 357).

Taigi, bibliiniu požiūriu, žmogus yra sukurtas pagal Dievo paveikslą, ir tai reiškia, kad Dievas dalyvauja kiekvieno asmens gyvenime ir kad žmogus dalyvaujame Jo esatyje. Kūrinija pilna daugelio nuostabių dalykų, tačiau nė vienas neprilygsta žmogaus, o ypač krikščionio, grožiui ir garbingumui. Apaštalas Petras sako: „esame dieviškosios prigimties dalininkai“ (2 P 1, 4), dieviškojo grožio ir šventumo dalininkai. Jėzus atskleidžia Nikodemui naujos atpirktos kūrinijos slėpinį, palygindamas dvasinį žmogų su vėjo dvelksmu (Jn 3, 8). Toliau Jėzus atskleidžia Nikodemui sąlygą, kuri leidžia ne tik regėti Dievo karalystę, bet ir būti joje: kiekvienas, kuris Jėzų tiki, turi amžinąjį gyvenimą (Jn 3, 15). Jėzus tikėjimą iškelia kaip gyvenimo Dievo karalystėje sąlygą: „Jei netikite man kalbant apie žemės dalykus, tai kaipgi tikėsite, jei kalbėsiu jums apie dangiškuosius?“ (Jn 3, 12). Todėl Evangelijose matome, kad apaštalai dažnai nesuprasdavo Jėzaus, nes dar neturėjo pažadėtos Šventosios Dvasios (Jn 14, 26). Jėzus palyginimais ir apreiškimais ruošdavo mokinių širdis regėti – tame matome meditacijos ir kontempliacijos ištakas - Dievo karalystę dar prieš tai, kol pats išpildė Senojo Testamento reikalavimus: „Atlikta“ (Jn 19, 30). Prisiėmęs senojo žmogaus atsiskyrimo nuo Dievo nuodėmę, Jėzus ją užnešė ir sunaikino ant Kryžiaus. Ant Kryžiaus atvėręs vartus į Naująjį Testamentą, kai uždanga, kuri skyrė Šventų Švenčiausią, perplyšo pusiau, ir žmonija, kaip atpirktas „naujas kūrinys“, vėl atgavo Adomo prarastąjį malonę – regėti Dievą veidas į veidą (Lk 10, 22). Medituoti ir kontemplanuoti Dievo Meilės žvilgsnį. Save atpažinti kaip esantį jau ne nuodėmės ir mirties, bet gyvybę teikiančio Dvasios Įstatymo jurisdikcijoje (Rom 8, 1-4; Rom 8, 14-17). Kreipti savo valią, protą ir mintis Dievo karalystės bei Jo teismo meditavimui, o pažadėta: visa kita bus pridėta (pgl. Mt 6, 33). Ir per save jau reflektuoti ne sielos plotmėje iškylančias atskirtumo nuo Dievo žaizdas, bet naujos – dvasinės Dievo tikrovės - Tiesą: Dievo Dvasios atskleidžiamą Dangiško Tėvo Meilės Tiesą (pgl. Jn 3, 16). Kaip atskleidžia metropolitas Antonij Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский] (2014), apmąstant žmogaus orumą Dievo žvilgsniu,

suvokiame, jog už mus sumokėta brangi kaina – žmogaus vertė Dievo akyse: Jo viengimio Sūnaus visas gyvenimas ir tragiška mirtis ant Kryžiaus. Štai kaip, anot šio metropolito, Dievas kontempliuoja žmogų – kaip Savo draugą, pakviestą į artumą bendrystei su Dievu amžinybėje (pgl. Jn 15, 15). Štai kaip žvelgia Dievas į žmogų jo išsūnystės perspektyvoje, kuri mums yra dovanota Jėzaus Kristaus įsikūnijime, įdiegta sukūrimo akte ir atitinka mūsų pašaukimą tapti „dieviškosios prigimties dalininkais“ (2 Pt 1, 4). Tapti išsūniais viengimiame Sūnuje, Ireniejaus Lioniečio (pgl. Surožskij [Митрополит Антоний Сурожский], 2014) žodžiais tariant - tapti viengimių sūnių, prisiimant Kristaus pilnatvę. Šitai yra mūsų pašaukimas, mūsų dieviškoji būtis, mūsų orumo pamatai, kuriuos sumūrijo Dievas. Ant kitoniškų pamatų, kuriuos mums diegia pasaulis, Viešpats kurti nebenori (ten pat). Anot šio autoriaus, dabar Jame mes matome ir atpažįstame savo didybę, kuri išlieka nenugalima ir viską nugalinti Jo meilės jėga (Rom 8, 37). Krikščionio žvilgis mato žmogų neišsivaizduojamai prakilnesnį, nei tai gali suvokti netikinčio žmogaus sąmonė. Žmogaus, kurio sąmoningumas stengiasi sukilninti žmogų, atmesdamas jo Kūrėją Dievą. Kaip pažymi šis metropolitas, mes, krikščionys, pasitinkame tuos Dievą netikinčius žmones, kurie tvirtina, esą žmogus turi teisę būti didžiu ir vertas tos garbės, kad jam būtų lenkiamasi. Mes juos pasitinkame Meilės apglėbimu. Nes ir mes patys, krikščionys, lenkiamės Tam, Kas yra Žmogus. Mes klaupiamės prieš Jį – nes Jis yra mūsų Dievas (ten pat).

2.2. Empirinės prielaidos žmogaus santykio su Dievu krikščioniškos meditacijos metu patyrimui

Krikščioniškos meditacijos tikslas ir esmė – žmogaus meilės santykio su Dievu patirtis ir žmogaus kuo pilnatviškesnis buvimas tame santykiuje. Bibliiniu požiūriu, žmogaus santykis su Dievu yra neatšaukiamai užkoduotas jo egzistencinėje prigimtyje - žmogaus sukurtume pagal Dievo paveikslą (Pr 1, 27), suponuojančiame begalybės gelmę žmoguje ir iš jo kylančią žmogaus patiriamą reikmę absoliuto, begalybės, tobulybės. Viena vertus, tas santykis su Dievu žmogui yra slėpingas, nes jis kyla iš Dievo ir viršija žmogaus protą bei fizinius patirtinius gebėjimus. Kita vertus, žmogui egzistenciškai yra būdinga mistinės patirties reikmė – troškimas dalyvauti slėpingame Dievo gyvenime, suprasti Jo išmintį, pasinerti į nesuvokiamą Dievo meilę, puoselėti savyje vidinį atvirumą Dievo malonei, poreikis gilesnės maldos su Dievu (Laurendeau, 2012 (C), 225 p.). Aurelijus Augustinas šią žmogaus reikmę – patenkinimo reikalaujantį dalyką ar poreikį (Terminų žodynas) - taikliai nusako savo „Išpažinimuose“: „nori Tave [Dieve] garbinti žmogus<...>. Tu žadini, kad būtų malonu Tave garbinti, kadangi padarei mus, lemdamas linkti Tavęs link, ir nerami yra mūsų širdis, kol pailsės Tavyje“ (Augustinas, 2001, 7 p.). Psalmėje tai vaizdžiai išreiškia: „bedugnė šaukia bedugnei tavo krioklių griausmu“ (Ps 42, 8) –

žmogaus santykio su Dievu reikmė yra niekuo kitu neužganėdinama transcendentinė bedugnė gelmė, tasai Dievo paveikslo slėpinys žmogaus prigimtyje, kuri tarsi šaukiasi santykio su Dievu, Jo „bedugne“, Jo nesuvokiama ir visaapimančia esatimi. Anot Evelyn Underhill (pg. Laurendeau, 2012 (C), 225 p.), tyrinėjusios krikščioniškos mistikos ypatumus, mistinių patirčių žmogus trokšta ne siekdamas įgyti žinių, kaip kad yra moksle, bet trokšdamas meilės. Ši autorė pažymi, kad aukščiausia žmogaus sąmonės forma yra noras dalyvauti Dievo meilėje. Tos meilės patirtis po to sąlygoja žmogaus pasitikėjimo centro perkėlimą nuo savęs į Dievą. Anot šios autorės, kiekvienam žmogui yra pasiekiamas valios pertvarkymas - jis krikščionybės istorijoje tai dažnai siejamas dar ir su apsimarinimu, savidisciplina, tiesos ieškojimu, - bei po valios pertvarkymo sekantis vienijimasis su Dievu. Ši mokslininkė tą žmogaus, anot jos, nuo pat pradžios turimą gebėjimą apibūdina kaip kiekvieno žmogaus turimą pajėgumą vienytis su Dievu ir įvardina jį „pajėgumu Dievui“ (Underhill, pg. Laurendeau, 2012 (C), 226 p).

Siekiant mokliškai tyrinėti transcendentines, mistines patirtis kyla mokslo ir mistinės teologijos santykio klausimai. Nes, viena vertus, anot Teresės Avilietės (Šventoji Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 7 p.), šių – Dievo karalystės – patirčių metu „Dievas taip įsispaudžia tos sielos viduje, jog sugrįžusi į save, ji niekaip negali suabejoti, kad buvo Dieve ir Dievas – joje“. Todėl tų patirčių žmogiškos kalbos žodžiais tiesiogiai nusakyti neįmanoma, nes „jose siela nei mato, nei girdi, nei suvokia per tą laiką“ kol ta patirtis vyksta (Šventoji Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 11 p.). Tad kyla pagrįstas klausimas: kiek šios patirtys gali būti prieinamos moksliniam tyrimui. Nes, anot N. M. Laurendeau (2012 (C), 228 p.), mokslas yra grindžiamas paties žmogaus stebėjimu, o mistinė patirtis yra ne žmogaus veiklos sritis, bet ji žmogui yra Dievo apreiškiamas. Kita vertus, kaip pastebi šis mokslininkas, nors mistiniai išgyvenimai kartais gali būti spontaniški – kaip, pavyzdžiui, Apaštalų darbuose aprašytu Sauliaus atveju (Apd 9, 3-6), - bet dažniausiai jie atsiranda palaiptis einant meditaciniu mistiniu maldos keliu (Laurendeau, 2013, 226 p.), todėl dalinai gali būti prieinami moksliniam tyrimui. Pastarojo - palaiptis - ėjimo mistiniu maldos keliu išsamus pavyzdys yra pateiktas Teresės Avilietės, Katalikų Bažnyčioje gerbiamos kaip šventoji ir pripažintos kaip Bažnyčios mokytoja, raštuose, kuriuose ji dalinasi savo maldos patirtimis ir nurodo praktines gaires maldai (Šventoji Jėzaus Teresė, 2017; Šventoji Jėzaus Teresė Avilietė, 2014; Šv. Teresė Avilietė, 2006; Šv. Teresė Avilietė, 1998). N. M. Laurendeau (2012, 2013) tyrinėjo, kaip gamtos mokslai gali padėti geriau pažinti bei suprasti krikščioniškas mistines patirtis ir krikščionišką mistinę teologiją. Šis autorius atskleidžia mistinių patirčių epistemologijos ypatumą: jog mistinės patirtys ir jų metu išgyventi žmogui nepažįstami dvasiniai pojūčiai mėginami konstruoti pagal žmogui žinomus fizinius pojūčius, tai reiškia - dvasinių pojūčių nusakyme pasitelkiant fizinių pojūčių sąvokas (Laurendeau, 2012 (C), 243 p.). Šis mokslininkas pastebi, kad fiziniame, gamtiniame, empiriniame pasaulyje Dievo buvimo ženklus atpažįstame naudojant fizinius pojūčius, o atngamtiniame pasaulyje Dievo esatį atpažįstame per

dvasinius pojūčius. Anot šio autoriaus, skirtingose mistinėse patirtyse dominuoja skirtingi pojūčiai: apreiškimuose – fiziniai, regėjimuose (jie patiriami dažniausiai kontempliacijos metu (Laurendeau, 2012 (C), 231 p.)) – dvasiniai. Moksliniu požiūriu, dvasiniai pojūčiai yra tarsi virtualūs jutimai žmogaus smegenyse ir jie yra suvokiami per protą, o ne jaučiami fiziškai (Laurendeau, 2012 (C), 243 p.). Teresė Avilietė (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 103 p.) apibūdindama tą patirtį pažymi, kad tokio išgyvenimo metu sielos galios (valia, mąstymas, atmintis) „esti miego būsenoje. Siela, nors visiškai savęs nepraranda, bet nežino kaip veikia“ ir jaučia pasitenkinimą, saldumą, laimę. Būdingas „visiškas apmirimas šio pasaulio dalykams ir kartu gėrėjimasis Dievu“ (ten pat). Dvasinių pojūčių epistemologijoje naudojamos mistinės patirties sąvokos, kurias mistines patirtis patyrę žmonės konstruoja pagal fizinius pojūčius – regėjimą, girdėjimą, uoslę, skonėjimąsi, lietimą (Laurendeau. 2012 (C), 225 p.). Apie dvasinius pojūčius galima skaityti įvairių krikščionių mistikų raštuose. Katalikų Bažnyčioje tokie Bažnyčios paskelbti šventaisiais yra mistikai apaštalas Jonas, apaštalas Paulius, Augustinas, Hildegarda Bingenietė, Pranciškus Asyžietis, Brigita Švedė, Teresė Avilietė, Kryžiaus Jonas, Kotryna Sienietė, Faustina Kowalska ir daugybė kitų. Mistines patirtis patyrę krikščionys kaip dažniausiai patiriamą dvasinį pojūtį savo raštuose mini dvasinį regėjimą, o girdėjimą kiek rečiau (Laurendeau. 2012 (C), 229 p.). Dvasinio prisilietimo pojūtį mistikai dažnai sieja su širdies šiluma, o dvasinio kvapo ir skonio pojūčių sąvokos dažnai naudojamos siekiant perteikti emocinius, jausminius santykius su Dievu (ten pat). N. M. Laurendeau (2012 (C), 243 p.) pažymi, kad dvasinių pojūčių, siekiant juos perteikti žmogaus kalba, modeliavimas per fizinius pojūčius ir tų dvasinių pojūčių įvardijimas fizinių pojūčių sąvokomis suteikia, be abejo, tik dalinį supratimą, tačiau ir tasai dalinis supratimas yra mokslinė prasme svarbus, tyrinėjant per dvasinių pojūčių patyrimus atskleidžiamą santykio Su Dievu patirtį.

Tiriant krikščionišką mistiką fenomenologiniu požiūriu, pažymima, kad, viena vertus, žmonių santykių su Dievu patirtys esti labai įvairios, kaip sakoma - kiek yra žmonių, tiek ir pašaukimo kelių Dievas turi. Kita vertus, analizuodami krikščionių mistikų patirtis, tyrėjai pastebi, kad, vis tik, galima išskirti tam tikrus kelis etapus, kurie vyrauja daugelio mistikų aprašymuose apie tai, kaip buvo einama link mistinės vienybės su Dievu patirties. Anot N. M. Laurendeau (2012 (C), 226 p.), kaip buvo minėta viename iš šio darbo poskyrių, pirmasis etapas yra kreipimasis, meldimas (t.y. žodinė malda), antrasis – meditacija, trečiasis – susitelkimo etapas. Ir, kaip jau buvo minėta, šiame darbe visus šiuos etapus suvokiame kaip galinčius integruoti savyje žmogaus sąmoningo apmąstymo elementą ir todėl įeinančius į krikščioniškosios meditacijos sampratą. Todėl šiame darbe laikome, kad ne tik pirmieji du, kaip išskyrė N. M. Laurendeau, bet visi šie trys etapai yra svarbi išankstinė praktika, žmogaus veikla, siekiant, anot N. M. Laurendeau (2012 (B), 344 p.) sudaryti pakankamai psichinės erdvės Dievui „ateiti į sąmonę“. Ketvirtasis etapas yra kontempliacija - kai visi pojūčiai yra neveiklūs, nes šiame etape veikia jau ne

žmogus, bet Dievas. Tai jau mistinė sritis, kylanti iš Dievo, tad šiame darbe tyrinėsime etapus iki tos patirties. Kadangi tie pirmieji etapai priklauso žmogaus veikimo sričiai, ne Dievo, todėl jie gali būti moksliskai tiriami. Šie etapai yra, vaizdžiai sakant, tarsi prieangis, per kurį įeinama į mistinę buveinę. Juos N. M. Laurendeau (2012 (C), 225 p.) apibendrina ir nusako kaip apsivalymą, atsižadėjimą, atsiskyrimą. Viso šis autorius išskiria tris žmogaus dvasinius brendimo etapus: apsivalymą, apšvietimą ir susivienijimą (ten pat). Taigi, fenomenologiniu požiūriu, pirmasis link krikščionio vienybės santykio su Dievu vedantis fenomenologinis etapas yra, anot N. M. Laurendeau (2012 (B), 226-227 p.), atsiskyrimas. Tai reiškia – pasitraukimas nuo pasaulietinio gyvenimo, nuo kasdienybės sumaišties, nuo dėmesį ir susitelkimą blaškančių dalykų, siekiant ramybės, nuolankumo bei atvirumo Dievui. Neurologijos srityje atliekami moksliniai tyrimai rodo, anot M. Popiela (2016, 216 p.), kad dėmesį blaškančių minčių antplūdžio įvairovė yra dažna smegenų aktyvumo funkcija. Tyrėjas Killingsworth (pga. Popiela, 2016, 216 p.) su Harvardo universiteto mokslininkų grupe pažymi, kad tokios minčių ‚kelionės‘ yra būdingos maždaug pusei laiko kai žmogus nemiega, ir kad tas dėmesį blaškančių minčių ‚atklydimas‘ yra glaudžiai susijęs su žemesniu žmogaus laimės pojūčiu smegenyse.

Nuo pasaulietinio gyvenimo atsiskiriančių, atsitraukiančių žmonių tikslas, kaip pažymi N. M. Laurendeau (2012 (B), 226-227 p.): ištuštinti savo protą ir jausmus nuo sukurtų dalykų tam, kad tapti pripildytais Dievu. Tokį gyvenimo būdą puoselėjo nuo IV a. dykumos tėvai, vėliau jis buvo ir tebėra praktikuojamas kontempliatyviose vienuolinėse bendruomenėse, taip pat šiais laikais ir pasauliečių – pvz., tylos rekolekcijų metu ir pan. Moksliskai žvelgiant į atsiskyrimo fenomeną, anot N. M. Laurendeau (2012, (B), 348 p.), kyla klausimas, koku būdu daromi tokie pasirinkimai, kaip, pvz., atsiribojimo praktikavimas, atsižadėjimo, nuolankumo, paprastumo ir ramybės siekimas, ir pan.? Kokį vaidmenį žmogaus pasirinkime atlieka atmintis bei kaip atmintis formuoja sąmonę? Minėtas autorius daro išvadą, kad žmogaus pasirinkimas susijęs su ilgalaikė atmintimi bei su sąmone. Anot jo, sąmonė veikia kaip trumpalaikė atmintis, turinti prieigą prie ilgalaikės atminties, ypač deklaratyvosios (ji susijusi saugojimu tų faktų bei įvykių, kuriuos žmogus asmeniškai patyrė ir sąmoningai priima bei ‚deklaruoja‘) ir emocinės (ji susijusi su tuo, kad emociškai reikšmingi įvykiai įsimenami lengviau ir išsaugomi geriau negu kad emociškai neutralūs įvykiai). Ankstesnės patirtys yra užkoduotos žmogaus ilgalaikėje atmintyje pasikartojančiais neuroninių ryšių mechanizmo stimuliavimais. Per hipokampą (galvos smegenų žievės dalį, dalyvaujančią emocijų mechanizmo smegenyse formavime ir atminties sustiprinime) ateinančios atminties integracija leidžia smegenų žievėje koreguoti daugelio patirčių atmintį, taip sukuriant naujas prasmes žmogaus pasirinkimo motyvacijai. Faktinis žmogaus pasirinkimas atliekamas sąmonėje – t.y., pvz., atsiskyrimas, atsižadėjimas ar pan. pasirenkamas sąmonėje, - naudojant sąmoningumo sritį, kuri

per hipokampą yra susieta su deklaratyvios ir emocinės atminties rekonstrukcijomis (Laurendeau, 2012, (B), 363 p.).

Žmogaus pasirinkimas atsiskirti, pasitraukti nuo pasaulio dalykų krikščioniškoje sampratoje sąlygotas jo noro dėmesingiau būti Dievo akivaizdoje ir leistis į gilesnį santykį su Dievu. Santykio su Dievu troškimas, bibliniu požiūriu, žmoguje kyla iš jo vidaus, iš jo esaties, iš „Dievo paveiklo“ žmoguje. Evangelistas Matas skelbia Viešpaties Jėzaus mokymą, jog vargšai dvasioje – tie, kas suvokia kad dvasiškai jie nieko neturi ir todėl turintys savyje troškimą būti pripildytais Dievo Dvasia - yra palaiminti (pg. Mt 5, 3). Kodėl? – Nes jie yra ištroškę ir išalkę dvasiškai Dievo, ir būtent jiems Jėzus pažada, kad jų tasai noras bus užganėdintas Tiesos Dvasia (pg. Mt 5, 6): jie bus pamaitinti dieviška Gyvybės duona, jie bus pagirdyti iš Gyvojo vandens versmių. Apaštalas Paulius pažymi, kad žmogaus pripažinimas ir priėmimas savo silpnumo suponuoja apsigyvenimą jame Kristaus galybės (pg. 2 Kor 12, 9b). Krikščionybės istorija nuo apaštalų laikų tokių pavydžių apsti. Pavyzdžiui, apaštalas Paulius, turėjęs puikų išsilavinimą ir buvęs uolus fariziejus buvo Viešpaties Jėzaus pašauktas skelbti Evangeliją ne žydams, kurių tikėjimą puikiai pažinojo, bet tiems, kurie jam lig tol buvo svetimi – pagonims. O apaštalas Petras, buvęs paprastas žvejas iš Galilėjos, buvo pašauktas skelbti Evangeliją išsilavinusiems žydams. Šventasis Augustinas savo „Išpažinimuose“ atskleidžia, kaip pats Dievas žmogaus viduje pažadina troškimą ir suteikia jėgą, reikalingą mus pritraukti į santykį su Savimi ir taip grįžti pas Jį. Dėl to troškimo tyros širdies žmonės mylinčio proto vidinėmis akimis, širdies akimis mato Dievą (pg. Mt 5, 8). Augustinas tai vaizdžiai nusako: „Vėlai Tave pamilau, Grožybe tokia sena ir tokia nauja, vėlai pamilau Tave! O Tu buvai viduje, o aš išorėje ir ten Tavęs ieškojau, ir prie tų tobulų daiktų, kuriuos esi sukūręs, puoliau, pats netobulas. Buvai su manim, o aš nebuvo su Tavim. Toli nuo Tavęs laikė mane tie dalykai, kurių, jeigu jie nebūtų Tavyje, visai nebūtų. Pavadinai ir sušukai – ir praplėsei mano kurtumą, sužaibavai, sublizgėjai – ir išsklaidei mano aklumą, pakvipai ir įtraukiau dvasios, ir kvėpuote kvėpuoju Tave, paragavau – ir alkstu, ir trokštu, palietei mane – ir užsidegęs ieškau Tavo ramybės.“ (Augustinas, 2001, 281 p.). Anot N. M. Laurendeau (2013, 26 p.), santykio su Dievu troškimas yra susijęs, kaip rodo moksliniai tyrimai, su žmogaus galvos smegenų limbinės sistemos dalimis. Šis autorius pažymi, kad limbinės sistemos sužadavimo ir ramybės funkcijos sukelia troškimą. Neurologijos moksliniai tyrimai rodo, kad smegenyse šias sužadavimo ir ramybės funkcijas apibrėžia atitinkamai pagumburio išorinė ir vidinė dalys. Šių sričių suaktyvinimas vyksta per nervinius ryšius su migdoliniu kūnu, o slopinimas – per nervinius ryšius su hipokampu. Krikščioniška meditacija paprastai prasideda sužadavimo aktyvinimu ir ramybės funkcijos slopinimu, o kontempliacija prasideda sužadavimo slopinimu ir ramybės funkcijos aktyvavimu. Tačiau bet kuriuo atveju ilgalaikis gilus sužadimą arba ramybę sukeliančių sričių

smegenyse aktyvavimas gali sukelti to sužadavimo ar ramybės perdavimą į kitas smegenų sritis, o tai gali sąlygoti žmogaus santykio su Dievu troškimo stiprėjimą (ten pat).

Empirinių mokslų tyrimų srityje meditacija apibrėžiama iš asmens elgesio perspektyvos - kaip tam tikra veiklos forma. Pavyzdžiui, kaip veikla, kurioje žmogus tam tikrą laiką (pvz., 15-60 min.) būna jo kūną ramybės būsenoje palaikančioje padėtyje ar vietoje, ir dėl kūno nuraminimo galima patirti sąmoningoje suvokimo plotmėje įvairius vyksmus (Doeben-Henisch, 2019, 13 p.). Mokslininkų Cahn ir Polich (pg. Popiela, 2016, 216 p.) atlikti tyrimai rodo, kad dėmesingumo būseną meditacijos metu yra glaudžiai susijusi su smegenų skleidžiamomis žemo dažnio - teta ir alfa bangomis. O kuo žemesnis dažnis, tuo gilesnis yra atsipalaidavimas, ir - jeigu yra išlaikomas sąmoningumas - tuo lengviau yra suvokiama informacija bei tuo lengviau mokomasi. Įvairūs tyrėjai atskleidžia, kad reguliariai praktikuojant dėmesio sutelkimą ties mažesniu dalyku meditacijos metu žmogus gali ne tik įgyti naują patirtį, bet dėl smegenų neuroplastiškumo sąvybių pakinta jo smegenų struktūra – pvz., galvos kaktinės srities smegenų storis ir tankis (Sak, 2017, 50 p.; Popiela, 2016, 217 p.; Lazarus et al., 2005, pgl. Falikman [Фаликман], 2018, 124 p.) – o tai sąlygoja kognityvinių procesų pokyčius, streso lygio sumažėjimą bei didesnę atsparumą stresui, depresinių ar baimės bei nerimastingumo būsenų susilpnėjimą, subjektyviai gerą psichinę bei psichofizinę savijautą ar kt. (Sak, 2017, 52 p.; Popiela, 2016, 217 p.; Archipov [Архипов], 2018, 75 p.; Falikman [Фаликман], 2018, 111 p., 124 p.; Niesporek, 2016, 330 p.). Taip vyksta dėl smegenų neuroplastiškumo - t.y., nuolat kintančio bei galinčio atsinaujinti neuronų tinklo smegenyse, kuriuo nervų sistema gali dėl naujai įgytos patirties keistis, augti bei formuoti naujas neuronų jungtis, ir tuo pačiu įtakoti visą gyvenimą trunkantį mokymąsi bei prisitaikymą prie besikeičiančių gyvenimo aplinkybių (Kromer, 2019 5 p.; Popiela, 2016, 217 p.). Mokslininkai Andrew Newberg ir Mark Robert Waldman (pg. Laurendeau, 2013, 15 p.) pažymi, kad žmogaus troškimas ir meilė Dievui gali būti siejami su žmogaus galvos smegenų veikla. Anot šių tyrėjų, reguliarius intensyviai sutelktas Dievo troškimas – galbūt 30 minučių per dieną, – išreikštas kontempliatyvos meditacijos praktika, visam laikui keičia neuroplastišką smegenis, ypač priekinės smegenų skilties viduje (ten pat). Kaip pažymi šie autoriai, paprastai priekinės smegenų skilties aktyvumas didėja, o limbinis aktyvumas krinta, nes tai subalansuoja gausa neuroninių ryšių, kuriuos perduoda priekinė cingulinė žievė. Šis sustiprėjęs dėmesys Dievui daro žmogaus patirtyje Dievą 'tikresnį', o tai tuo pačiu dar labiau sustiprina žmoguje santykio su Dievu troškimą (Laurendeau, 2013, 16 p.).

Santykio su Dievu kūrime, be santykio troškimo, svarbus elementas yra ir žmogaus dvasinis nuovokumas/įžvalgumas, kuriam didelę reikšmę skyrė jėzuitų įkūrėjas Ignacas Lojola (Laurendeau, 2013, 27 p.). Tai apima budrumą Dievo kalbėjimui per kasdienybės ženklus, atvirumą Dievo malonėms, dvasių skyrimą ir gebėjimą pasirinkti Dievo valią atitinkančius sprendimus, ir pan. N. M. Laurendeau

(2013, 27 p.) pažymi, kad nuovokumui/įžvalgumui reikalingi pažintiniai ir emociniai įgūdžiai. Anot šio autoriaus, neuroplastiškumas smegenyse kyla dėl psichinių pastangų, todėl sąmoningas pasirinkimas ar sprendimas gali pakeisti smegenų veikimą. Kitaip tariant, protas gali valdyti smegenis: tai yra stipri motyvacija gali sąmoningai pagerinti ir nukreipti pasirinktus įvykius, taip paskatindama ir sustiprindama nuovokumą/įžvalgumą (ten pat). Anot šio mokslininko, žvelgiant iš šios perspektyvos, mistinės patirties dvasinis komponentas turi būti psichologinis, nes šiuo atveju antgamtinis komponentas patenka per natūralius fiziologinius, greičiausiai emocinius, išgyvenimus (Laurendeau, 2013, 21 p.).

Žmogaus meilės santykio su Dievu patirties autentiškumą liudijantis rezultatas – žmogaus sąmonės ‚lūžis‘ bei atsirandantis egzistencinis supratimas apie visuotinį Dievo meilės ir artimo meilės ryšį (Laurendeau, 2013, 25 p.). Šis egzistencinis sąmonės ‚lūžis‘ išoriškai tampa matomas, anot Teresės Avilietės, dorybių savo sieloje puoselėjimu (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 68 p.) bei artimo meilės darbais. N. M. Laurendeau (2013, 27 p.) pažymi, kad moksliniai tyrimai rodo, jog krikščioniška meditacija sukelia žmogaus nervų sistemoje parasimpatinės nervų sistemos budrumą, o kontempliacija – parasimpatinės nervų sistemos ramybę. Ir tuo, ir tuo atveju rezultatas, anot šio mokslininko, yra beta-endorfinų išsiskyrimas prefrontalinėje galvos smegenų žievėje, o tai sukelia džiaugsmo jausmą, o tuo pačiu ir vienybės su kitais jausmą. Neuropsichologiniu požiūriu, panašus džiaugsmo proveržis kyla rodant dosnumą, geranoriškumą, teikiant labdarą – kai užuojauta ir parasimpatinė nervų sistema sukelia intensyvų džiaugsmo ir pasitenkinimo jausmą (Laurendeau, 2013, 27 p.). Tokiu būdu, kaip pastebi N. M. Laurendeau (2013, 27 p.), pagalbos stokojantiems žmonėms teikimas gali pačiam teikiančiajam įkvėpti naują viltį ir sužadinti tikėjimą.

Kai kurie mokslininkai (pgl. S. Radoń, 2020, 25 p.) kaip esminį maldos elementą išskiria taip vadinamą maldos išgyvenimą. Ši kategorija priklauso tokioms patirtims, kaip kad maldos metu buvimas Dievo įkvėptu, pajutimas priedermės atlikti kažkokią tai konkrečią veiklą, pajutimas bibliinių ir tikėjimo tiesų pagilėjimo, patyrimas ramybės ir palaimos. Tyrimų rezultatai, anot S. Radoń (2020, 25 p.) rodo, kad maldos tipas ir maldos išgyvenimas yra susiję su žmogaus psichine sveikata ir jo gyvenimo kokybe. Šis autorius (ten pat) pažymi, kad meditacinė malda yra teigiamai susijusi su žmogaus psichine sveikata, egzistenciniu gerbūviu ir religiniu pasitenkinimu, neformali spontaniinė malda teigiamai koreliuoja su psichine sveikata bei laimės pojūčiu, ritualinė žodinė malda bei prašymo malda turi ambivalentinį pobūdį. Taigi, anot S. Radoń (2020, 25 p.), tyrimai rodo, jog į artimų santykių su Dievu palaikymą sukonzentruotos maldos turi teigiamą ryšį su besimeldžiančiojo psichine sveikata bei gyvenimo kokybe, o sukonzentruotos į savo elgseną (ritualinė malda) arba į save (prašymo malda) turi neigiamą ryšį. Geriausias efektas žmogaus psichinei sveikatai ir jo gyvenimo kokybei yra meditacinės maldos, truputį silpnesnis – spontaniinės maldos, vidutinis – žodinės maldos, o silpniausias – prašymo maldos.

Pastarosios, prašymo, maldos kaip atskleidžia S. Radoń (2020, 25-26 p.), išsiskiria iš kitų tuo, kad kai kurie autoriai atskleidžia jų ambivalentinį pobūdį, tačiau daugumoje tyrimų išryškėja jų negatyvus vaidmuo. Tai susiję, anot šio autoriaus, su tuo, kad meditacinė ir spontaninė maldos pažymi dvipusės komunikacijos reikšmę bei pasitelkia abipusį santykį palaikančias strategijas. Kai kurie tyrimai, anot šio autoriaus (Radoń, 2020, 26 p.), rodo, kad koreliacinio ryšio tarp maldos tipo ir žmogaus psichinės sveikatos bei jo gyvenimo kokybės stiprumą ir kokybę/ženklą lemiantis faktorius yra artumas su Dievu, kuris pasireiškia visose minėtose maldos formose, išskyrus žodinę maldą. Stipriausias artumo su Dievu pajautimas yra meditacinėje maldoje bei spontaninėje, ir būtent dėl to šie maldų tipai teigiamai įtakoja žmogaus psichinę sveikatą ir gyvenimo kokybę. S. Radoń (2020, 26 p.) pastebi, kad nors atrodytų, jog galima būtų tikėtis, kad svarbų vaidmenį atlieka Dievo kontrolės pajautimas, tačiau tyrimai rodo, kad, vis tik, jos vaidmuo yra mažas, lyginat su Dievo artumo pajautimo vaidmeniu.

Apibendrinant antrą skyrių, ištirta, kokias prielaidas patirti žmogui santykį su Dievu galima rasti Biblijoje, ir ką apie šias prielaidas rodo moksliniai empiriniai tyrimai. Bibliiniu požiūriu išskirtos dvejopos santykio su Dievu patyrimui krikščioniškoje meditacijoje prielaidos. Pirma, žmogaus sukurtumas pagal Dievo paveikslą - Dievo paveikslo atspindėjimas, kylantis iš žmogaus sielos gelmės, ir transcenduojantis žmogų bei glūdintis tame, kas pranoksta žmogų – Dievo veikime ir atsiskleidžiantis žmogui slėpiningoje dinamiškoje tikrovėje – santykiyje su Dievu. Antra, atpirkta žmonija, krikščionys – absoliučiai „naujas kūrinys“ Kristuje, visas krikščioniško atsinaujinimo formas gimdo ir užtikrina gyvybingumą pats dieviškasis Išganytojas. Dėl šios priežasties Kristus yra neatsiejama kiekvieno tikinčio vidinė jėga. Santykio su Dievu patyrimui krikščionikoje meditacijoje empirinės prielaidos: dvasiniai pojūčiai nusakomi pasitelkiant konstruojant dvasinę patirtį pasitelkus fizinių pojūčių sąvokas; dvasinės patirtys susijusios su žmogaus galvos smegenų neuroplastiškumo sąvybe ir neuroninių ryšių pokyčiais žmogus galvos smegenyse.

3. GAIRĖS KRIKŠČIONIŠKOJE MEDITACIJOJE VIENYBĖS SU JĖZUMI KRISTUMI PATYRIMUI

3.1. Mistagogijos fenomenas

Žmogui svarbu matyti rezultatus. Mes, žmonės, norime kažką tai daryti, kai matome, vardan ko tai darome. Kai matome, kad bus rezultatas. Rezultatas mus motyvuoja. Jeigu žmogus mato, kokio rezultato jis gali tikėtis, tik tuomet jame gali kilti noras „turėti“ tą rezultatą, troškimas to rezultato siekti. Krikščioniška meditacija yra tarsi maldinga kelinė. Kelionė link gyvo susitikimo su Prisikėlusiu Jėzumi Kristumi. Link to susitikimo, kurį patyrė Jėzaus mokiniai, Marija Magdalieta, apaštalas Paulius, ir daugybė krikščionių, dažnai Katalikų Bažnyčios pripažintų šventaisiais, o dalis jų ir Bažnyčios mokytojų, savo raštuose nurodančiais gaires kelionėje link to susitikimo, kaip, pavyzdžiui karmelitė Teresė Avilietė. Tai susitikimai, kurie skiriasi nuo žmogaus kasdienybės žemiškų susitikimų. Taipogi nuo tų susitikimų, kuriuos patyrė Jėzaus žemiškoje kelionėje žmonės, pavyzdžiui, Galilėjos žvejai Petras, Andriejus, Jokūbas, Jonas, ar muitininkas Matas, ar kiti. Šie susitikimai su Jėzumi Jo žemiškoje kelionėje buvo, be abejo, ypatingi, ypač pasaulimų susitikimai – jeigu vyrai žvejai galėjo nedvejodami akimirksniu palikti savo amatą ir artimuosius, muitininkas palikti tarnybą ir leistis į kelionę paskui Jėzų. Kokį susitikimą turėjo patirti tie vyrai, kokį vidinį žinojimą jie patyrė to susitikimo metu, kad kardinaliai pakeistų savo gyvenimo kryptį? Apie tai evangelijose nėra parašyta. Tai buvo pasaulimo susitikimai vykę konkrečiame istoriniame kontekste ir laike, ir, kaip pažymi Guido Mongini (2016, 23 p.), negalintys pasikartoti už ribų to istorinio konteksto, kuriame jie apsireiškė. Kitaip sakant, tai buvo tarsi istorijos horizontalėje vykę susitikimai. O po Jėzaus Kristaus prisikėlimo susitikimai ima vykti tarsi vertikalėje. Tai susitikimai su Prisikėlusiuoju, kurių metu, anot G. Mongini (2016, 22-23 p.), žmogus patiria iš vidinio praregėjimo ateinantį žinojimą. Žinojimą, kuris yra akivaizdus, neabejotinas, nes jis kyla iš juslinės ir tiesioginės bei istorinės patirties (ten pat). Tačiau tas žinojimas jau yra, anot G. Mongini (2016, 23 p.) metaistoriškas, ir dėl to jis gali atsikartoti kituose kontekstuose ir kitais laikais, išlikdamas amžinai ir visiems prieinamas.

Šie Jėzaus sekėjai pažino „Dievo paveikslą“ pasitelkiant žmogaus viduje, pačioje jo sielos gilumoje, užgimusią patirtį, kurios šaknys yra, kaip pateikiama Vatikano II susirinkimo pastoracinėje konstitucijoje „Gaudium et Spes“ (Džiaugsmas ir viltis), žmogaus širdyje (cit. pgl. Laumenskaitė, 2006). Anot Eglės Laumenskaitės (2006), „žmogaus širdies“ sąvoka plačiai vartojama Naujajame Testamente bei Bažnyčios Tėvų raštuose, ja nusakant „ne jausmus, kaip priešingybę protui“, bet „visą asmenį – jo apsisprendimų ir

veiksmų centrą, kuriame [...] vyksta jo susitikimas su Dievu“. Marcelino Iragui.Redin (2012, 16 p.) kaip sinonimą šiai sąvokai naudoja terminą: „vidinė žmogaus sąmonė“. Anot šio autoriaus, jos prabudimas - tai yra patirtis, apie kurią kalba Jėzus Šventame Rašte: atgimimas iš aukštybių, atgimimas iš Šventosios Dvasios. Žvelgiant iš tokios perspektyvos, pasitraukiama, kaip pažymi E. Laumenskaitė (2006), „nuo statiško, racionaliai grindžiamo filosofinio mokymo apie žmogų“ ir pereinama „prie dinamiško žmogaus paveikslo, grindžiant jį bibliiniu mokymu ir atsižvelgiant į istorinę žmogaus patirtį“. Patirtį, kurią pats Dievas žmogui atveria, suteikdamas jam „vidinį regėjimą“, kai „užgimsta vidinė žmogaus sąmonė“, kaip tai įvardija M. I. Redin (2012, 16 p.). Dievas suteikia žmogui tokią patirtį, kuri kyla iš jo sielos vidaus, iš ‚Dievo paveikslo‘ jo sieloje slėpinio gilumos. Šioji patirtis remiasi tuo, kad žmogus ‚Dievo paveikslo‘ slėpinį ima pažinti iš vidaus. Tai patirtis, kurioje išgyvenamas akivaizdumas to, kuo tikima. Tai vadiname mistine patirtimi. Ši žmogaus patirtis ir tas žmogui atsivėręs ‚Dievo paveikslo‘ jame pačiame slėpinio pažinimas leidžia jam patirti susitikimą su Dievu, jungia ir keičia – taip atveria jam naują, žymiai platesnę perspektyvą gyvenimui. Tai yra Dievo, esančio žmogaus sieloje, tarsi šauksmas jam iš jo paties vidaus ir patikėjimas jam pranašišku galiu, kad jis pasauliui liudytų, ką patyrė, o ne ką perskaitė ar išgirdo. Mistikas – asmuo, kurio gyvenimą valdo Dievo Dvasia. Jis turtingas nebūtinai antgamtinėmis malonėmis, bet pirmiausia ir svarbiausia – gilia draugyste su Dievu, Jo puikomis dovanomis ir dar puikesniais vaisiais (vgl. Rom 8,14-17).

Mistikas, anot M. Chmielewski (2009, 20 p.), turi Kristaus pažinimą, viršijantį tikėjimo kategorijas, ir visiškai Jam palenkia savo protą, valią ir jausmus. Laiške galatams apibūdinamas savo mistinę patirtį Paulius akcentuoja savo gilų susitapatinimą su Išganytoju: „Aš gyvenu, tačiau nebe aš, o gyvena manyje Kristus“ (Gal 2, 20). Patyręs prisikėlusio Viešpaties buvimą, su tokiu pat įsitikinimu, kaip ir apaštalai Petras ir Jonas savo povelykinėse katechezėse, apaštalas Paulius skelbia, jog Kristaus Prisikėlimas yra pamatinis krikščionio šiuolaikinės egzistencijos (1 Kor 15, 14) ir amžinojo gyvenimo pagrindas (Rom 6, 5; Rom 14, 8) (Chmielewski, 2009, 20 p.). Krikščioniško tikėjimo tiesų pažinimas apaštalui Pauliui buvo jo mistinių patyrimų rezultatas, kurių metu apaštalas Paulius įgavo asmeninį pažinimą. Tai yra antgamtinis tikėjimo tiesų pažinimo procesas, kurio dėka Paulius ne tik sugebėjo sėkmingai evangelizuoti, bet, visų pirma, įgijo supratimą Kuo yra Kristus ir Jo Mistinis Kūnas – Bažnyčia (Chmielewski, 2009, 19 p.). Viduramžių mistinė karmelitiška teologija (Teresės Avilietės ir Kryžiaus Jono asmenyse) mums atskleidžia, kad mistinės patirties išdava yra toks gilus moralinis-dvasinis žmogaus perkeitimas, apie kurį galima teigti, jog tai mistiko susitapatinimas su Kristumi, arba net sudievinimas. Apie tai ir moko apaštalas Paulius, kai kalba apie žmogaus kūno šventumą, kuris yra Šventosios Dvasios šventovė (Rom 8, 5-13; 1 Kor 6, 15-16, 19) (Chmielewski, 2009, 20 p.). Eciklikoje „Redemptoris missio“ Jonas Paulius II teigia, kad „Šventosios Dvasios pilnybė, daro mus panašius į

Jėzų Kristų“ (Chmielewski, 2009, 24 p.). Vidinėje maldoje įžengdami į savo pačių gelmes susitinkame su Dievu; įžengdami į Dievo gelmes atrandame savo tikrąją tapatybę ir didybę. Niekas taip gerai nepadedą peržengti proto ir įeiti į Dievo karalystę, kaip tikėjimu pagrįstas ir Šventosios Dvasios veikimui pajungtas mistinis požiūris į gyvenimą. Mistikai išgyvena Evangeliją su didžiausia jėga ir džiaugsmu. Patyrę, kad yra viena su Dievu, jie žino, kad yra viena su visa žmonija ir be galo dosniai atsiduoda kitiems. Gindami Dievą, jie gina ir žmogų, jo orumą. Liudydami Dievo didybę, jie liudija ir žmogaus orumą, žmogaus pašaukimą į tikrąją didybę. Kaip svarbu sąmoningai suvokti, kad Kristus gyvena mumyse ir kad esame viena su Juo! Atpažindami Kristaus veikimą savyje, atpažįstame savyje Dievo galią; tai – nemirtingumo šaknis: pamatinis, esmiškas ir neprarandamas žmogaus orumas. Kristus sakė: „Tokia mano Tėvo valia, kad kiekvienas, kuris regi Sūnų ir tiki jį, turėtų amžinąjį gyvenimą“ (Jn 6,40).

Kadanti Dievas yra protui nepasiekiamas slėpinys, todėl ir žmogus, sukurtas pagal Jo „paveikslą ir panašumą“ (Pr 1, 27) taipogi yra slėpinys. Tad žmogaus .Aš‘ – toks, koks iš tiesų yra – negali būti apibrėžtas pasitelkiant mintį ir žodžius. Dievas yra nuostabesnis už visą, ką galime sugalvoti ar įsivaizduoti. Mūsų orumas grindžiamas paties Kūrėjo didybe. Esame sukurti Jo ir Jam, ir turime Jį savyje. Esame tai, ką Dievas kontempliuoja kiekviename mumyse: nuostabus Jo paveikslas (Pr 1, 27). Krikščionys įgyja dar prakilnesnę esatį Kristuje. Esame, kaip sako apaštalas Jonas, „Dievo vaikai“ (1 Jn 3, 2), apaštalas Paulius tai vadina – žmogaus tapimu „nauju kūrinium“. Žmogaus protas, buvęs „užprogramuotas“ pasaulio realybės žodžiu, „perprogramuojamas“ Dievo Žodžiu – tokiu būdu žmogaus protas atsinaujina savo dvasios gelmėje ir Žodis tampa kūnu. Kaip pažymi Paulius, esame pakviesti „tikėdami ir pažindami Dievo Sūnų“ (Ef 4, 13) tapti „nauju kūrinium“ „pagal Kristaus pilnatvės amžiaus saiką“ (Ef 4, 13). Krikščionio tapatumas nėra kažkas statiško, bet dinamiškas, kintantis, besiskleidžiantis, pirmiausiai per Dievo Žodžio meditaciją.

Kad patirtume santykį su Dievu ir pažintume kas esame, turime įeiti į save ir tikėjimo šviesoje įsisąmoninti savo esybę. Tačiau tam, kad išgyventume Dievo esamumą kaip savo būties slėpinį – kad būtume krikščionimis – šiais laikais mums jau nepakanka vien teorinių, racionalių mūsų buvimo pagal Dievo paveikslą problemos svarstymų ar krikščioniškojo mokymo kaip dogmos priėmimo. Nes tai, kas šimtmečiais buvo perduodama iš kartos į kartą kaip tradicija, kaip visuomenėje ar religiniame gyvenime visuotinai priimtą normą, dabartiniu laikmečiu sparčiai nyksta. Šiais laikais visuomenėje vykstantys vertybiniai bei socioekonominiai pokyčiai sąlygoja išorinių atramų (bendruomeninių, giminės, šeimos taisyklių ir tradicijų, ir kt.), kurios seniau inicijuodavo bei padėdavo žmogui megzti santykius, nykimą. Taipogi vyksta pokyčiai ir bažnytinėse bendruomenėse. Iki XX a. vidurio, o kai kuriose šalyse ir pabaigos, Vakarų visuomenėje krikščionys, ypač katalikų ir pravoslavų denominacijose, turėjo aiškų tradicijos suformuotą tikėjimo „kiautą“ – religinius „socializacijos“ elementus: visuotinai priimtus tose

denominacijose įvesdinimo į tikinčiųjų bendruomenę mechanizmus, - kuris žmogui padėjo laikantis suformuotų tradicijų išgyventi buvimo krikščionimi, bent jau tiesiog tradiciškai priklausant tikinčiųjų bendruomenei, patirtį. Nuo XX a. pab. dėl visuomenėje vykstančių sekuliarizacijos procesų, istorinių aplinkybių, autoriteto krizės ir pan., tasai Bažnyčios tradicijos suformuotas ir tikintįjį joje laikęs tikėjimo ‚kiautas‘ ima nykti. Anot K. Rahner, (vgl. S.R.Garcia, 2019, 7 p.), šiais laikais dvasingumas jau nesiremia tuo, kas anksčiau buvo visuotinai priimama kaip norma ir tradicija visuomenėje bei religijoje, ir kas buvo laikoma aukščiau už žmogaus asmeninę patirtį bei apsisprendimą. Dar daugiau: kaip pažymi Karl Rahner (vgl. S.R.Garcia, 2019, 8 p.), dabartiniais laikais Dievas krikščioniškuose kraštuose dažnai suvokiamas kaip esantis toli bei neatsiliepiantis, tylintis, net ir teologijos veikalai apie tai kalba. Todėl, kaip pažymi šis autorius, šiandienos ir ateities krikščionis bus arba ‚mistikas‘, tai yra asmeninio Dievo patirtį išgyvenantis žmogus, arba jis nebus krikščionis (ten pat). Todėl šiais laikais žmogui, kad būtų krikščionis, iškyla ir stiprėja poreikis remtis savo patirtimi: išvystyti ‚vidinį skeletą‘ - nuosavą Dievo patyrimą - kaip savo tikėjimo pamatą. Krikščioniui tam, kad jis išgyventų savo tapatumą, būtina gyvai išgyventi Bažnyčios – mistinio Kristaus kūno – slėpinio, paties Dievo bei amžinojo gyvenimo Vilties patirtis. Mums reikalingas ‚įvedimas į religinę patirtį savyje‘, taip vadimama ‚mistagogija‘ (Salvador Ros Garcia, 2019, 9 p.). Tai yra: ‚Dievo idėjos‘ parūpinimas žmogui remiantis jo paties, kaip esmiškai nukreipto į Dievą, asmenine patirtimi (Karl Rahner, cit. vgl. Garcia, 2019, 9 p.). Ją mums pateikti gali mistikai, ypač - santykio su Dievu patirties mokytojai, vadinami mistagogais, kurių patirti susitikimai su Prisikėlusiuoju yra metaistoriški: peržengiantys jų gyvenamo laikmečio ribas, aktualūs iki šiol.

Terminas ‚mistagogija‘ kaip pažymi Ireneusz Celary (2019, 43 p.), Bažnyčios kalboje vartojamas nuo seno. Žodis ‚mistagogija‘ kilęs iš graikų kalbos ir reiškia įvedimą į slėpinį, į paslaptį, į sakramentus Bažnyčioje (Celary, 2019, 43 p.; Kubilius, 2011). Šis terminas, anot I. Celary (ten pat) buvo Bažnyčioje primirštas ir maždaug 1500 metų beveik nevartojamas, iki tol, kol keli katalikų teologai (pvz., Odo Cael, Teilhard de Chardin, Romano Guardini), ėmę domėtis mistika ir religija, ėmė kalbėti ir apie mistagogiją. Šiais laikais populiarėja Karl Rahner mistagoginis mokslas, kuriuo šis teologas siekė mistiką ir mistinį krikščionybės pobūdį priartinti prie gilesnio religinio gyvenimo ieškančių žmonių. Šio krikščioniškojo mąstytojo tikslas buvo – pasiūlyti naują kryptį dvasiniame ir kultūriniame gyvenime, įkvėpiant šių laikų žmones grįžti prie mistagogijos (Celary, 2019, 43 p.).

Pirmųjų amžių Bažnyčioje krikščionys, kaip atskleidžia Mindaugas Kubilius (2011), mokėjo perduoti pačią krikščionių tikėjimo patirtį, Eucharistinio ir kitų slėpinių patirtį. Mokėjo perduoti ne tikrai tikėjimo doktriną, bet esmę – tikėjimo patirtį. Šiandien krikščioniui, kad gebėtų išlikti tikinčiu, būtina patirti tikėjimo slėpinių tikrovę, patirti Eucharistijos šventimą tikėjimo aktu atskleidžiant Bažnyčios vidinę sakramentinę realybę: įžengti į išorinėmis akimis neregimą Kristaus kūno – Bažnyčios – tikrovę,

keliauti į Jos šventumo gilumą (Kubilius, 2011). Tai pabrėžė ir popiežius Benediktas XVI posinodiame apaštaliname paraginime, kuriame kalbėjo apie Sinode dalyvavusių vyskupų pasiūlytas mistagogines katechezes, siekiant kad tikintieji ugdytųsi eucharistini tikėjimą, idant jie asmeniškai ir sąmoningai išgyventų dalyvavimą Eucharistijos šventime, tikėjimo aktu patirtų šį slėpinį (*Sacramentum caritatis*, 64, pgl. Kubilius, 2011).

Tikėjimo ir mokslo kongregacijos rašte (1989) įvardintos konkrečias gairės tikinčiųjų maldai: katalikai kviečiami melstis pagal Bažnyčios tikrąją maldos dvasią bei Jos vadovaujami (TMKR, 7). Taipogi šiame rašte pažymėta, koku būdu tas vadovavimas gali būti nusakytas ir sukonkretintas per patirtimi pagrįstas dvasines instrukcijas (TMKR, 7). Pažymima, kad Bažnyčios Tradicijoje, tikinčiajam keliaujant šventėjimo keliu, yra pasiūloma galimybė remtis gausiu įvairių Bažnyčios kanonizuotų šventųjų vyrų ir moterų santykio su Dievu patirtimis paremtų praktikų lobynu. Tolesniame skyriuje pasitelksime vienos iš Bažnyčios Tradicijoje ryškiausių mistagogių Bažnyčios Mokytojos šv. Jėzaus Teresės Avilietės raštus, kuriuose ši šventoji dalinasi su mumis savo santykio su Dievu patirtimis bei pateikia paprastus praktinius patarimus, kaip ir mes galime atsiverti joms per meditaciją. Pagrįstai ši šventoji vadinama ne tik maldos, bet ir patirties mokytoja - mistagoge. Teresė sakydavo, kad Dievas visais laikais į žmogų kreipiasi tiesiogiai, tik - ne ausimis girdimais žodžiais, bet kitaip. Ji moko mus kaip reikia įsiklausyti, kaip reikia išgirsti ir kaip atsiliepti į Dievo kalbinimą. Jos pamokymai paprasti, praktiški, galiojantys taip pat kaip jos gyventame laikmetyje, taip ir šiais laikais. Šventoji Jėzaus Teresė iš Avilos savo raštuose pateikia patarimus, kurie padeda mums melstis, susitikti Dievą. Vaizdingai perteikdama savąją patirtį ji veda mus santykio su Dievu takeliais, kad ir mes per savo patirtis atrastume, kaip ji (ir daugybė kitų šventųjų: šv. Augustinas, etc.) atrado, jog tik Dievas gali visiškai pripildyti mūsų širdis ir kad tik Jame mes galime pilnutinai suprasti save. Kad, kaip Teresė sakydavo, „vien Dievo gana“.

Taipogi mistagogu neabejotinai laikytinas apaštalas Paulius. Tai, kad krikščionių Bažnyčia pripažino jo laiškus kaip Dievo Dvasios įkvėptus ir juos skaito liturgijos metu kaip skelbiančius evangelinę žinią, liudija jog jie yra Pauliaus mistinės vienybės su Jėzumi Kristumi vaisius. Anot Przemyslaw Sawa (2017, 156 p.), apaštalo Pauliaus išgyvenimas, jog gyvena jis, bet nebe Jis, o Kristus jame (pgl. Gal 2, 20), liudija jo asmeninės maldos mistinę patirtį. Paulius tikėjimu priėmė Dievo meilės ir Kristaus pasiaukojimo už jį tiesą. Ir šia tiesa užpildė savo pašaukimą: atverti pagonims širdies akis, kad atsinaujintų savo proto dvasinėje gelmėje – tikėjimu priimtą dvasinę neregimą Dievo karalystės Tikrovę ir taptų tą karalystę reginčiais labiau negu žemišką/sielos realybę (pgl. Apd 26, 18).

3.2. Gairės vienybės su Jėzumi patyrimui Katalikų Bažnyčios karmelitiškoje meditacijoje

Šiandienos žmogui, dažnai pasimetusiam, skubančiam, besiblaškančiam ir išgyvenančiam autentiškumo stygių, kenčiančiam dėl baimės, nesaugumo, apleistumo ir vienatvės, ieškančiam savęs tarp daugybės šio pasaulio dalykų ir malonumų ir niekaip negalinčiam galutinai, pilnutinai atrasti, siekiančiam būti santykiyje su kitais ir, vis tik, deja, taip dažnai negebančiam įsipareigoti, sukurti ar palaikyti tvirtų ilgalaikių santykių, trokštančiam būti mylimu ir nepajėgiančiam tokiu pasijusti, puiki pagalbininkė ir mokytoja gali būti šventoji Jėzaus Teresė iš Avilos. Ši XVI a. gyvenusi šventoji Katalikų Bažnyčioje ne tik žinoma kaip karmelitų vienuolijos reformuotoja, basųjų karmelitų vienuolynų steigėja (įsteigusi 16 moterų ir 2 vyrų vienuolynus), bet ir dėl gilaus pamaldumo ir praktinio dvasingumo gerbiama kaip Bažnyčios mokytoja. Ji ne tik mistikė, bet ir puiki mistatogė – link vienybės su Jėzumi vedančios patirties ir maldos mokytoja, vidinės maldos mokytoja. Teresė Avilietė mums pateikia patarimus, kurie padeda žmogui melstis, meditacijoje susitikti Dievą. Teresės, kaip ir visų karmelitų, malda remiasi lectio divina – Šventojo Rašto skaitymu Dievo akivaizdoje ir meditavimu To Žodžio, atrandant prakalbinantį Žodį ar frazę bei jį „kramtant“, „skonėjantis“, etc.

Katalikų Bažnyčioje maldos kelio - krikščionio šventėjimo - tikslas yra identiškas krikščionio gyvenimo galutiniam tikslui – mūsų šventumas: mūsų tapimas tobulais (pgl. KBK, 825). Šis tapsmas pasireiškia savo krikščioniško tapatumo suvokime ir priėmime bei pilnaviškame santykiyje su Dievu (pgl. KBK, 1039). Teresės santykio su Dievu sampratos akcentai: vyksmo erdvė – žmogaus siela, o santykio esmė – vidinė malda. Šiame santykiyje, anot Teresės Avilietės, svarbiausia - „ne daug mąstyti, bet daug mylėti“ (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2006, 34 p.; Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 82 p.). Mylėdama siela, anot Teresės, darys pažangą ir kils į aukštesnes, didesnio artumo, santykio su Dievu buveines (ten pat). Kaip pažymi ši šventoji, ne visi iš prigimties turi vaizduotę, reikalingą tam, kad Dievo meilės darbus mūsų atžvilgiu įsivaizduotume ar apmąstytume, tačiau mylėti Dievą gali visos sielos (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2006, 34 p.). Ką reiškia, anot Teresės, mylėti? „Meilė – tai ne saldžiausias pasigėrėjimas, bet tvirčiausias pasiryžimas trokšti visuose dalykuose patikti Dievui ir visomis išgalėmis stengtis Jo neįžeisti“ (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 82 p.). „Klausytis“ ir „mylėti“ – du raktiniai Teresės Avilietės mokymo žodžiai, vedantys žmogų į santykį su Dievu, anot Teresės - į vidinę maldą, kuri yra „draugiškas bendravimas, dažnai slaptas pasikalbėjimas su Tuo, kuris mus myli“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 50 p.).

Maldos raktinis aspektas: dėmesio nukreipimas ir sukonzentravimą į Dievą ir į meilę, kuria Jis mus apdovanoja (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 98 p.). Teresė nepateikia jokio konkretaus metodo kuriant santykį su Dievu per vidinę maldą, nes šioje maldoje vedimas kyla iš Dievo. Anot Jėzaus Teresės, melstis – tai reiškia atskleisti, atrasti kad esu mylimas; tai kontempliavimas Dievo, kuris mane myli. Kai

ir kiek asmuo žino esąs Dievo mylimas, tada ir tiek atsiveria jam maldos kelias ir vyksta jo ėjimas šiuo keliu. Buvimo mylimu atskleidimas - tai svarbiausias elementas Teresės pateiktame meditacinės maldos apibrėžime. Jėzaus Teresės raštuose malda yra nusakoma kaip žmogaus asmens judesys į Dievo Asmenį, meilingas dėmesingumas, įtraukiantis Kitą. Kitais žodžiais tariant, žvelgia kontempliatyviu žvilgsniu.

Susitelkimo maldai būdai, anot Teresės, gali būti dvejopi. Viena vertus, gali būti aktyvus susitelkimas – t.y. įsivaizduoti Jėzų, esantį manyje. Kitas būdas – pasyvus susitelkimas: žvelgti vidiniu žvilgsniu į Tą, kuris, kaip Teresė pažymi, mūsų sieloje žvelgia į mus – į Jėzų savo sieloje. Šv. Jėzaus Teresė savo raštuose nurodo priemones, padedančias susikaupti asmeninei maldai (anot Teresės, kuriomis Viešpats „žadina sielą“) (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 55 p.):

- Šv. Komunija (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 22 p.).
- Knygos su tikėjimu susijusios - „dvasinio pobūdžio“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 32 p.): padeda sutelkti sielą - sukaupti mintis, neišsiblaškyti pašalinėmis mintimis, – tarsi viliojančiu maistu ją patraukti ir taip susikaupti maldai (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 21-22 p.). Ypač Evangelija (Šv. Jėzaus Teresė, 2017, 127 p.)
- Gamtos stebėjimas – „žvilgsnis į laukus, į vandenį, į gėles (...), nes žvelgdama į juos prisimindavau Kūrėją“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 56-57 p.). Taipogi – žvelgimas į Viešpatį Jėzų vaizduojančius paveikslus: „žinau, kad Jis yra šalia, tai jaučiu ir tikiu, tačiau jo nematau. Todėl taip pamėgau paveikslus“ (ten pat). Anot Teresės, jei mylime Viešpatį, tai mumyse kyla džiaugsmas matant Jo paveikslą, kaip kad džiaugiamės „išvydę mylimojo žmogaus atvaizdą“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 57 p.)
- Šv. Išpažintis arba dvasiniai pokalbiai su nuodėmklausiu ar dvasios vadovu (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 84-85 p.).
- Draugai, t.y. bendravimas su kitais vidine malda besimeldžiančiais žmonėmis (G, 48), - nes „kitam parodyta meilė vis stiprėja ir tūkstančius kitų gėrybių teikia bendravimas su dievobaimingais žmonėmis“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 48 p.).

Šventoji Jėzaus Teresė pažymi santykio su Dievu kūrimo maldos pagrindus:

- Meilė, veikli meilė (pgl. Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 82 p.).
- Atsirišimas, atsižadėjimas: neleisti, kad „mūsų širdis vergautų kam kitam, išskyrus tą, kuris ją nupirko savo krauju“ (Šv. Jėzaus Teresė, 2017, 156 p.).
- Nuolankumas – t.y. „gyventi tiesoje“ (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 219 p.). Teresė pažymi, kad svarbu matyti dvi puses matyti - ne tik savo skurdą ir ribas, bet ir sielos grožį (anot Teresės, dėl nuodėmių, vaizdžiai jos įvardijamų dulkėmis ar purvu, jo negebame matyti).

- Atkaklumas/ryžtingas ryžtingumas. Reikia belstis, stengtis – ir tos pastangos bus atlygintos. „Jis jėga mūsų valios nelenkia, paima tai, ką Jam duodame, tačiau mums neatsiduoda iki galo tol, kol mes Jam visiškai neatsiduodame“ (Šv. Jėzaus Teresė, 2017, 156 p.).

Teresė pateikia ir praktinius patarimus, kaip palengvinti sausros laikotarpius, kai nepatiriame Jėzaus buvimo mumyse, bei kaip išvengti išsiblaškimų maldos metu:

- Laikas (konkretus, reguliarus, jį mes paskiriame, jį skiriame Mylimajam)
- Nebijoti išsiblaškimų (nes mūsų varganumą ir skurdą Dievas pažįsta; dalintis jais su Juo).
- Sausros (kai iš viso niekas mums ‚nekalba‘. Bet nesvarbu: mes atėjome į sjsitikimą, į pasimatyma, vadinasi, Jis ten yra).
- Veiksmingumas (veikli meilė - ne tik tai būti su Dievu, bet ir daryti, ko Jisai moko).

Teresė savo raštuose remiasi savo mistinėmis - Dievo karalystės – patirtimis, kurių žmogiškos kalbos žodžiais tiesiogiai nusakyti neįmanoma, nes jose žmogaus kūno ir sielos galios būna tarsi apmirusios (Šventoji Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 7-11 p.). Todėl sielos santykio su Dievu esmę ir raidą Jėzaus Teresė nusako pasitelkdama įvaizdžius ir analogijas/palyginimus. Siekdama kalbėti ne į protą, kuris nepajėgus šių slėpinių suvokti, bet į širdį, knygoje „Gyvenimas“ Teresė pasitelkia vandens, drėkinančio sodą, įvaizdį, veikale „Vidinės pilies buveinės“ – pilies-tvirtovės ir joje esančių meniū-buveinių įvaizdį. Teresė į sielą žvelgia kaip į sodą, kuriame augalų syvai gyvybę gauna iš Gyvojo Vandens šaltinių, arba kaip į iš daugybės meniū-buveinių sudarytą „pilį, kuri visa – iš deimanto ar tyriausio krištolo“, per šiuos palyginimus atskleidama jog savo esmėje siela (taip ji vadino visą žmogų) yra Dievo kūrinys, sukurta pagal Jo paveikslą (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 25-26.). Ši pilis yra pati siela (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 29 p.). Mes nesame pilies šeimininkai, esame - pilis. Šeimininkas yra Dievas.

„Į savo sielą turime žvelgti kaip į pilį, kuri visa – iš deimanto ar tyriausio krištolo ir kurioje yra daugybė kambarių, kaip danguje yra daug buveinių (Jn 14, 2). Juk gerai pagalvojus, teišiojo siela yra ne kas kita kaip rojus, kuriame Jis sako randąs sau džiaugsmą (Pat 8, 31). Tai koks, jūsų nuomone, turi būti tas kambarys, kuriame džiaugiasi toks galingas, išmintingas, toks tyras ir visokiausių gėrybių kupinas Karalius? Nerandu nieko, su kuo galėčiau palyginti sielos didį, grožį ir talpumą. Juk Jis pats sako mus sukūręs pagal savo paveikslą ir panašumą (Pr 1, 26)“. (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 25-26 p.). Ši pilis yra pati siela (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 29 p.). Taigi, anot jos, žmogus nėra pilies šeimininkas, bet jis yra pilis. Šeimininkas yra Dievas. Anot Teresės, buveinės yra transcendencijos plotmėje – „amžinybėje“ - ir kiekviena jų atitinka tokį meilės lygmenį, „su kuria sekėme mūsų gerojo Jėzaus gyvenimu“. Dievas gyvena giliausioje – pačioje asmeniškiausioje – mūsų sielos buveinėje

(„asmeniniame kambaryje“), į kurią niekas (jokie mūsų kūno pojūčiai, jokie vaizdiniai, mintys, jokios sielos galios – valia, atmintis, protas) negali įeiti, joje esame tik su Juo. Šv. Jėzaus Teresė tai nuostabiai perteikė: „Galbūt juoksitės iš manęs ir sakysite, kad tai ir taip aišku [...]; nors man kurį laiką buvo neaišku. Gerai supratau, kad turiu sielą; tačiau ko buvo verta ši siela ir kas buvo jos viduje, nesupratau, nes buvau užsidengusi akis gyvenimo tuštybėmis. Man regis, jei būčiau supratusi taip, kaip dabar – kad šiuose mažyčiuose mano sielos rūmuose telpa toks didis Karalius, – nebūčiau taip dažnai palikusi Jo vieno; kartais būčiau buvusi su Juo ir labiau pasistengusi, kad jie nebūtų tokie purvini. Bet kaip nuostabu, kad Tas, kuris savo didybe galėtų pripildyti tūkstančius ir dar daug daugiau pasaulių, užsidaro tokiam mažame! Tikrai, būdamas Viešpats atsineša laisvę, o mus mylėdamas prisitaiko prie mūsų mažumo. Kad pradžioje siela nesunerimtų pamačiusi, esą yra per maža, kad joje tilptų toks didis dalykas, Viešpats neatsiskleidžia jai iš karto, bet po truputį ją išplečia, atsižvelgdamas į tai, ką nori į ją įtalpinti. Todėl sakau, kad Jis atsineša laisvę, nes turi galią šiuos rūmus paversti dideliais. Svarbiausia yra tai, kad pasitelkę visą ryžtą atiduotume juos Jam kaip savus ir netrukdytume ką nors atimti ar pridėti taip, tarsi būtų Jo nuosavybė. Ir Jo Didenybė turi tokią teisę, tad Jam nesipriešinkime. Kadangi Jis jėga mūsų valios nelenkia, paima tai, ką Jam duodame, tačiau mums neatsiduoda iki galo tol, kol mes Jam visiškai neatsiduodame“ (Šv. Jėzaus Teresė, 2017, 156 p.). Kodėl To Karaliaus, to Dievo paveiklo žmogus savo sieloje lyg veidrodyje nemato? – Dėl nuodėmių purvo, uždengiančio šio deimanto švytėjimą, uždengiančio mūsų sieloje Jo „veidrodi“, uždengiančio tarsi šydu Dievo paveikslą mumyse. Anot Jėzaus Teresės, „kaip gaila ir gėda, kad dėl savo kaltės nepažįstame savęs ir nežinome, kas esame“ (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 27 p.), jog nepažįstame kad mes esame sukurti pagal Dievo paveikslą.

Mūsų įėjimas į sielos pilį yra, anot Teresės, visuotinis mūsų pašaukimas į šventumą, kurį mums suteikė Krikštas. Mūsų orumas grindžiamas paties Kūrėjo didybe. Esame sukurti Jo ir Jam, ir turime Jį savyje. Teresė pažymi, kad Dievas nereikalauja iš mūsų tobulumo nuo pat pradžių: žmogus negali gyventi viršydamas savo galimybes. Tai suteikia viltį, kad tobulumas įgyjamas diena iš dienos, persikeliant iš vienos buveinės į kitą. Teresės raštuose sielos pilies padalinimas į buveines - ne tam, kad mes savęs kažkurioje iš jų ieškotume, bet tam, kad mes nuolat eitume į priekį, žinant kad nuolat vis yra kažkas daugiau, to ilgintis ir konkrečiai įsitraukiant į tai/užsiangažuojant tame. Kad būtume ambicingi, siektume užkariauti/užvaldyti, tačiau visų pirma - leistumėmės būti užkariauti. Šv. Teresė kviečia patirti draugystę su Jėzumi tikėjimo dėka. Tai - nuotykis, kurį mums suteikia mūsų pilis. Teresės Avilietės, raštuose jos, kaip ir visų mistikų kalba „kieta“ – jog per mirtį įžengti į gyvenimą, vietoj žmogui pasaulyje įprastos psichologinės „minkštos“ - realizacija, savirealizacija.

Jėzaus Teresė nurodo, kad „vartai, pro kuriuos įeinama į šią pilį, yra malda ir mąstymas“ (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 30 p.). Svarbu, kad žmogus melddamasis galvotų, „su kuo kalba, ko prašo,

kas yra tas, kuris prašo, ir kas yra Tas, kurio prašo“ (ten pat). Ir Dievas po truputį ima sielai maldoje atsiskleisti, teikdamas jai malones. Jas „Dievas teikia ne dėl to, kad jas gaunantys yra šventesni už jų negaunančius, bet kad atsiskleistų Jo didingumas, kaip šv. Pauliaus ar Magdaliėtės atveju, ir kad Jį garbintume Jo kūriniuose“ (Šv. Jėzaus Teresė Avilietė, 2014, 28 p.). Vėliau po truputį žmogaus maldoje Viešpats vis labiau perima iniciatyvą iš žmogaus, vis labiau jį vienydamas su savimi. Žinomas mistikų posakis: šiame gyvenime Dievą pažįstame ne žinodami, bet išeidami už proto ribų ir įžengdami į slėpinį, jį ragaujame kontempliatyvioje tyloje. Tuomet jau „siela [...] pradeda susikaupti veikiamą kažko antgamtiško, nes pati viena to jokių būdu negalėtų pasiekti“ - t.y., Dievo malonė suteikia sielai aukštesnį pažinimą: „čia sielos galios užsidaro savyje, idant siela su didesniu džiaugsmu gėrėtusi dabar jaučiamu malonumu.“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 88 p.). Dievas suteikia sielai ramybės malda, kurioje „siela kyla aukštyne iš savojo skurdo, jai leidžiama truputį paragauti amžinosios garbės ir pasigėrėti“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 89 p.). Tai skatina dorybių augimą, žemiškųjų dalykų troškimų nykimą – „ir tai įvyksta be ypatingų jos pačios pastangų“; jaučiamas didelis vidinis ir išorinis pasitenkinimas, kurį Dievas suteikia sielai (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 89-90 p.). Po to Dievas įveda sielą į suvienijimą su savimi, kurioje Dievo paveikslas joje jau gan ryškiai skleidžiasi. Anot Teresės, sielos galios (valia, protas, atmintis) „čia esti miego būsenoje. Siela, nors visiškai savęs nepraranda, bet nežino kaip veikia“. Jaučia pasitenkinimą, saldumą ir laimę. „Visiškas apmirimas šio pasaulio dalykams ir kartu gėrėjimasis Dievu“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 103 p.). „Šitaip meldžiantis sielos galios nieko daugiau nebegali, kaip tik užsiimti Dievu“. „Tuo metu sakoma daug žodžių Dievo garbei. Siela veržiasi giedoti Dievo šlovę. Ji negali susitvardyti ir sklendo, apimta saldaus neramumo. Dabar išsiskleidžia gėlės [dorybės] ir pradeda skleisti kvapą. Dabar siela trokšta, kad visi su ja džiaugtųsi ir galėtų suprasti jos laimę, kad drauge su ja šlovintų Dievą“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 104-105 p.). Šioje maldos pakopoje „sielos grožis ir ramybė tokie dideli, kad ir kūnas regimai dalyvauja jos džiaugsmu ir laimėje“ (Šv. Teresė Avilietė, 1998, 112 p.), ir dorybės tarsi gėlės joje auga Viešpaties auginamos. Galutinė maldos pakopa, kaip įvardina Teresė, „dvasinė santuoka“, kurioje siela pilnai suvienijama su Dievu, patiria ją transformuojančią vienybę. Tuomet sielai pilnai atsiveria jos buvimas sukurta pagal Dievo paveikslą, ir dar daugiau – supanašėjimas su Kristumi. Kai „atsiveria širdi“, pabunda vidinė sąmonė“ (pgl. M. I. Redin, 2012), anot šv. Pauliaus – kai „atsinaujinama savo proto gelmėje“ - imama regėti, kad esama viena su Dievu, ir esama viena su kiekvienu žmogumi, su kiekvienu kūriniu. Čia tikrove tampa Jėzaus malda (Jn 17, 21): „Tegul visi bus viena! Kaip tu, Tėve, manyje, ir aš tavyje“. Tokios patirtos vienybės su Jėzumi pavyzdys pateiktas šventos Faustinos Kowalskos, Dievo gailėstingumo apaštalės, dienoraštyje, - paties Jėzaus vesta permaldavimo malda jos sieloje, šiandien mums žinoma kaip Dievo gailėstingumo vainikėlis (Šv. Ses. Faustina, 2005, p. 147).

Mistikai, kalbėdami atvertos širdies/vidinės sąmonės/atsinaujinusio proto lygmenį kalba jau ne apie vienybę, bet apie vienovę. Apie buvimą viena su Dievu, su žmonija, su kūrinija. Tai dieviškosios malonės slėpinys, anot mistikų – „ilietoji kontempliacija“. Kuomet visos sielos galios – protas, atmintis, valia – yra tarsi apmirusios, neveiklios, o siela panardinta gėrėjimosi ir šlovinimo santykiuose su Dievu, vidiniu žvilgsniu regi tai, bet to neperpranta ir nebando perprasti. Taip žmogui atsiveria jo tikrasis „Aš“, jo pamatinis orumas: buvimas slėpiniu, kurį tik Dievas pažįsta, buvimas sąmonės/širdies, kuri esti apšviesta begaliniai mylinčios Dievo Dvasios.

3.3. Gairės vienybės su Kristumi patyrimui Evangelinių Bažnyčių meditacijoje

Skaitant Bibliją svarbu ne tik suprasti Joje užrašytų žodžių bei tekstų prasmę. Biblijos skaitymo pagrindinis tikslas - ne siekis suprasti Joje žodžių, tekstų prasmes, bet - pajusti Kristaus Dvasią. Žodis be Dvasios – tai tėra informacija. Kita vertus, Dvasia be Žodžio – tai tik įkvėpimas. O abu drauge, vienybėje jie neša kūrimo jėgą, kuri žmogui tiesiog būtina, kad gebėtų ramiai išbūti „mėginančių“ jį bauginti įvykių ir neapibrėžtumų laikotarpyje, ir kuri gali būti brandinama vienijimosi su Kristumi meditacijos keliu. Jeigu žmogus matys, kad meditacija yra jam „bilietas“ į gyvą santykį su „asmeniniu“ Dievu, į vienybę su Juo, jis trokš ir sieks tą bilietą įsigyti. Jis norės medituoti. Dievo Žodis atgimdo. Atgimdo Vilčiai, Tiesai, Meilei ir Gyvenimui tas širdis, kurios buvo nutolusios nuo Dievo. Atgimdo tuomet, kai Jis tampa savas. Kai galime kaip pastorė Olga Golikova [О. Голикова] (2022, 2:15-3:14) tarti: „Tai - mano Biblija. Aš esu tai, kas Joje pasakyta [kad] aš esu. Aš turiu tai, kas Joje pasakyta [kad] aš turiu. Aš galiu tai, kas Joje pasakyta [kad] aš galiu. Ir dabar aš drąsiai pareiškiu: mano sąmonė pasirengusi, mano širdis atvira priimti negendančią, nekintančią, amžinai gyvą Dievo Žodžio sėklą. Tai pakeis mano gyvenimą visam laikui. <...> Jėzaus Kristaus vardu“.

Dievo Žodžio tikrovės patyrimu remiasi Evangeliškujų Bažnyčių meditacijos. Pastorius D. Orlovskij [Д. Орловский], (2021 (C)), patyręs vienybės su Kristumi savo viduje išgyvenimus, mokymų ta tema cikle jais dalinasi su tikinčiaisiais ir pateikia paprastas praktiškas išvalgas, kaip krikščionis gali keliauti link šių patirčių. Anot šio pastoriaus, jo paties ilgalaikėje krikščioniškoje tikėjimo kelinėje kartinė ir, kaip jis įvardina, „atverčianti“ patirtis buvo: savo viduje Kristaus esaties patyrimas (Orlovskij, 2021 (C)). Kalbėdamas apie susivienijimą su Kristumi, jis turi omenyje vienijimąsi su visa Švenčiausiąja Trejybe – Dievu Tėvu, Sūnumi ir Šventąja Dvasia. „Tėve, Tu manyje, o aš juose“ (pgl. Jn 17, 21). Šis pastorius nurodo raktą, kuris „atrakina“ Dievo Dvasios „judėjimą“ mumyse. Tai „raktas“, kurį šis pastorius

gavo, pokalbyje su Šv. Dvasia vidinės maldos metu, paklausęs Šv. Dvasios, ko norinti Ji. Tasai ‚raktas‘, tasai jo gautas atsakymas-apreiškimas: „Sūnau, Aš prašau tavęs: liaukis man pasakoti savo realybę. Pradėk tikėti Mano liudijimu apie tai, kas įvyko ant Kryžiaus! Padaryk TAI savo realybę!“ (2021 (C), 37:50-38:00). ‚Raktas‘: ne - kviesti Šv. Dvasią į žmogaus sielos plotmę, jos žaizdų ‚realybę‘, nes Ji čia neis, kad ir kaip mes Ją mėgintume čia ‚atitempti‘. Nes Ji ‚pučia‘ kur Ji nori (pgl. Jn 3, 8), ir žmogui svarbu tikėjimu priimti Jos liudijimą – pačiam ateiti į Šv. Dvasios tiesos tikrovę, tikėjimu ją absoliučiai priimant: kai ant Kryžiaus atliktą Kristaus darbą ir mūsų nuteisinimą, išpirkimą priimame kaip savo dabarties gyvenimo Tikrovę. Ir, anot D. Orlovskio kai imame daryti tai savo realybe, imame draugauti su Šv. Dvasia, patirti ją, nes priimame Jos liudijimą: kad esame Kristaus Krauju nuteisintas, be nuodėmės ‚naujas kūrinys‘ Kristuje – tarsi vynmedžio šakelė, įskiepyta į Jį kaip vynmedį ir taip visiškai atstatytas mūsų kaip sūnaus Sūnuje santykis su Dievu Tėvu (pgl. Jn 15). Tai yra krikščionių nepaprasto kilnumo ir džiaugsmo versmė!

Šis pastorius (Orlovskij, 2021 (C), 38:55) pateikia ir daugeliui tikinčiųjų tinkamas paprastas praktines gaires, kuriomis remdamasis žmogus kiekvieną rytą kviečiamas gaivinti savo tikėjimą ir savyje vienybės su Kristumi patirtį, jeigu jos tuo metu nejaučia: „Jeigu nepatiriu Dievo artumo, nesuprantu kur aš, tuomet aš pradėdu gaivinti savo protą. Sakau: stop nesupratimui. Kur aš? – Kristuje. O kur Kristus? – Kristus mano viduje. Prieš jausdamas Kristų savo viduje, aš imu liudyti: Kristus manyje“. Ir jeigu nutinka, kad siela ima siūsti į sąmonę atmetumo, įsibaiminimo ar pan. žinias ir jausmus (ypač, pvz., visokių apokaliptinių transliacijų ir vaizdų vakare buvus prisiziūrėjus ir jomis gąsdindama), sakau: „stop, siela, tai nėra tavo realybė. Realybė yra tai, ką Raštas sako apie tave. Realybė yra tai, ką Žodis sako. Todėl aš žinau, ko Dvasia nori. Aš žinau, kur vėjas pučia. Aš žinau, ko vėjui reikia. Vėjui reikia burių. Jeigu tu nori, kad laivas plauktų, tai ne vėjo reikia prašyt, kad jis ateitų. Bet – reikia pakelti bures. Ir burės – tai mūsų tikėjimas“ (Orlovskij, 2021 (C), 39:30).

D. Orlovskij (2021 (C)) pažymi keturioliką skyrių iš Jono evangelijos: Jn 14, 16-18 - čia apaštalas Jonas mums perduoda Jėzaus garantiją, kad Jis atsiųs mums Šv. Dvasią. Šis pastorius siūlo tą Dievo Žodį išmolti mintinai. Ir kiekvieną kartą, kai siela mėgina mums perteikinti į ją piktojo ‚primėtytas‘ gąsdinančias žinias, mums svarbu sielos transliuojamos piktojo primetinėjamos sielos-realybės nepriimti, bet ją perkeisti Dievo Žodžiu grindžiama Dvasios Realyste. Anot šio pastoriaus, siela transliuoja regimą realybę, o Šventąją Dvasią gali priimti tik visi tie, kas savo tikrove darys tai, kas neregima. Šventajai Dvasiai svarbu, kad mes imtume ‚vaikščioti‘ – medituoti -tai, kas neregima (pgl. Jn 14, 17). Jėzus sakė: „nepaliksiu Jūsų našlaičiais“ (Jn 14, 18). Tai ką tuomet jaučiame, kai jaučiamės apleisti? – kaip šis pastorius pažymi: tai melas. Nes Jėzus pasakė, kad nepaliks mūsų našlaičiais, Jis tai ir padarė. Ir Jis lieka su mumis (Jn 14, 18b), ir galime Jį matyti (Jn 14, 19) – matyti tikėjimu vidinėmis,

širdies akimis. Pažinsime Jį tą dieną (Jn 14, 20) – tą dieną, kai Šv, Dvasia mumyse apsigyvens. Ir Ji liudija mums, kad Jėzus Tėve, mes Jame, ir Jis mumyse (Jn 14, 20). Štai tiesa, kuria reikia tikėti. Štai, apie ką liudija Šv. Dvasia. Štai kurioje teritorijoje Ji mūsų laukia. (Orlovskij, 2021 (C), 45:38).

Šis pastorius pažymi, kad tai yra ta teritorija, kurioje mūsų laukia Šventoji Dvasia. Tai ta Realybė, kurią Ji liudija. Svarbu, kad liautumėmės Jai pasakoti savo sielos „realybę“. Leisti Jai pasakyti Jos Realybę. Kai ištirpdiname Jos Realybę tikėjimu, Šv. Dvasia ima skleisti mūsų viduje. Dievas Šventąja Dvasia apsigyveno mumyse, o mus apgyvendino Savyje. Taip duodamas mums galimybę Save kontemliuoti: žmogus ima matyti savo dvasia (savo širdies akimis) dieviškos Šviesos Tikrovėje – matyti tarsi iš Dievo perspektyvos, Jo žvilgsniu (Orlovskij, 2021 (C), 46:30)). Anot šio pastoriaus, susivienijimas su Jėzumi atsiskleidžia mumyse kaip džiaugsmo potyris, ramybės jausmas, teismo suvokimas – tai aplėbianti mus Kristaus Meilė (Orlovskij, 2021 (B)). Tai Gyvojo Dievo savyje potyrio išgyvenimas (ten pat).

Anot D. Orlovskij (2021 (D)), krikščioniui dabar nereikia savo darbais pelnyti Dievo palankumą, kad galėtų pas Jį ateiti ir betarpiškai su Juo bendrauti. Nes Jėzus Kristus tą problemą – neperžengiamą bedugnę buvusią tarp žmogaus ir Dievo - išsprendė ant Kryžiaus. Jėzaus žodžiai ant Kryžiaus: „atleisk jiems, Viešpatie“ ir po to „Atlikta“/„Išsipildė“. Kas „atlikta“? – Žmonių išgelbėjimas. Atnaujinama sandora per Jėzaus Kristaus pasiaukojimą tarp Dievo ir žmogaus. Regimas jos ženklas – Jėzaus Kristaus mirties akimirka Jeruzalėje Šventyklos uždanga – uždanga, skyrusi Šventų Švenčiausiąją, dievišką, žmogui neprieinamą dalį nuo žmonėms prieinamos, uždanga tarp dieviškos ir žmogiškos tikrovės perplyšta pusiau. Nelieta atskirties iš Dievo pusės tarp Jo ir žmogaus. Vienintelė priežastis, kuri žmogui atveria galimybę gyventi su Dievu – Kristaus atliktas darbas ant Kryžiaus. D. Orlovskij (2021 (A), 40:58) pažymi, kad Jėzaus Kryžius tapo vienintelėmis durimis, pro kurias dabar galime įžengti į Šventų Švenčiausiąją, į Dievo Širdį (pgl. Jn 10, 9). Žmogus nieko tame nepasitaravo. Viskas jam atitenka iš Dievo malonės. Dabar žmogui svarbu tikėjimu priimti tiesą apie Jėzaus Kristaus atliktą darbą: priimti tiesą, kad jam atleista. Tą tiesą priimti žmogui gali trukdyti jo kūno pojūčiai bei mąstymo stereotipai: jo būsenos ir jautimasis, kad jam nepilnai atleista, kad jis kažką dar nepilnai padarė, pvz., per mažai pasimeldė, kad yra nepakankamai nusižeminęs, nepakankamai pasninkavęs, nepakankamai aukojęs, ir t.t. Kai žmogus susipažįsta su tiesa apie užbaigtą Kristaus darbą – kur mes gauname apreiškimą, kad mes Kristuje numirėme kartu su Juo ir prisikėlėme su Juo, ir nuo tada mes jau teisūs ne savo teisumu, ir Tėvas yra mums palankus ne todėl, kad mes kažką padarėme arba nepadarėme. Mes nieko negalime padaryti, kad Jis pakeistų savo santykį į mus: Jis myli kiekvieną mūsų. Ir ta tiesa žmogų išlaisvina iš nuosavo teismo ir iš pastangų savo jėgomis vis siekti savivertės. Kaltės jausmas, buvęs lig tol širdyje, yra tarsi

inkaras, kuris neleido Gyvybės Dvasios laivui plaukti, patirti santykį su Dievu. - Kaip pažymi šis pastorius (Orlovskij, 2021 (D)): Tiesa mus išlaisvina!

Praktikuojant meditaciją, kaip pažymi D. Orlovskij (2021 (D)) pažymi, einame į vienumą, kad būtume santykiyje su Dievu. Tada: pasineriame į Tiesą apie Dievą ir save – ir tiesiog leidžiame Tiesai mus išlaisvinti ir atnešti mums gyvenimą. Pasineriame į tiesą, kad „aš esu viena su Prisikėlusiu Kristumi, Jis arčiau manęs negu mano kvėpavimas. Aš pasineriu į tiesą, aš žinau tiesą, ir imu išgyventi dėmesingą meilingą žvilgį. Žvelgiu (rusu k. sozercanije) savo dvasia“. Šis pastorius atskleidžia, kad sakoma, jog „žvelgiu“, nes žydai akimi vadino žmogaus dvasią. Jėzus sako: jeigu tavo akis bus sveika (Mt 6, 22-23). Tačiau žmogus dažniausiai galvoja, kad dar egzistuoja problema tarp jo ir Dievo. Bet jau nėra jokių užtvarų jam ateiti pas Dievą. Yra užtvaros tik pačiame žmoguje – jo sieloje, jo mąstysenoje, jo nuostatose, jo stereotipuose. Mokyti krikščionis kaip būtent tas vidines užtvaras griauti – atsinaujinti „savo proto dvasinėje gelmėje“ – tam buvo pašauktas Kristaus apaštalas Paulius, ir jis savo laiškuose to moko.

Dažnai žmonėms iškyla klausimas: kodėl aš neišgyvenu tos vienybės? Kad atsakyti į šį klausimą, šis pastorius pamini kai kurias dažniausiai pasitaikančias klaidas, ieškant šios nuostabios vienybės. Pirmiausiai, ką reikia padaryti – tai liautis sau teigti, jog „aš neišgyvenu tos vienybės su Dievu“ potyrio. D. Orlovskij (2021 (B)) pažymi: „tai nėra tavo tikrovė, tad reikia liautis ja gyventi“. Dieviška tikrovė pirmiausiai išgyvenama tikėjimu, jog Dievo Dvasia pripildo mane. Reikia išpažinti šią tiesą, pasitikėti ja, įgyvendinti kaip savo realybę. Šventoji Dvasia ragina žmogų pasitikėti tuo, jog Dievo Žodis yra Tiesa (Orlovskij, 2021 (B), 12:52). Norint, kad Šventoji Dvasia bendradarbiautų su manim, kad Ji mane pripildytų, veiktų per mane – privalau Kristaus ant Kryžiaus atliktą darbą padaryti pagrindine savo gyvenimo tiesa. Ir tada aš pamatysiu Šventosios Dvasios veikimą (Orlovskij, 2021 (B), 13:35). Šv. Dvasia laukia žmonių, kurie ne pasakos Jai apie savo problemas, bet tų, kurie išgirs Jos liudijimą apie Dievo Sūnų, apie tai, ką Jis atliko ant Kryžiaus, ir padarys tai savo realybe. Tie žmonės patirs Šv. Dvasią (Orlovskij, 2021 (B), 13:40). Toliau jau, anot šio pastoriaus, seka Šventosios Dvasios darbas mumyse, Kuri sulaužys visus trikdžius, baimes, nepasitikėjimus, norint išgyventi vienybę su Jėzumi. Ji išgydys sielą ir įgalins ją priimti dieviškosios Meilės vienybę. Nes pati Šventoji Dvasia pasireiškė kaip šios vienybės iniciatorė, Ji pati beldžiasi į žmogaus sielos duris (Apr 3, 20). Ji pati trokšta tos vienybės. Tik reikia besąlygiškai jai atsiduoti.

Kaip pažymi D. Orlovskij (2021 (B)), Bažnyčios Tėvai šitaip kalbėjo apie išgyvenamą vienybę: šiai vienybei reikia dviejų nelygių/skirtingų, bet vienodai reikalingų šiai vienybei pasiekti galių bendradarbiavimo: Dievo malonės ir žmogaus valios. Čia kaip sektinas mums pavyzdys yra Marija, Jėzaus Motina: kaip ji pajuto Jėzaus buvimą savo viduje, kaip pradėjo išgyventi tą susivienijimą – tai yra nuostabus susivienijimo su Kristumi pavyzdys. Kaip toliau teigia Bažnyčios tėvai, jog viena iš

dažniausiai pasitaikančių klaidų, kodėl žmogus neišgyvena šios vienybės, yra jo inertiškumas Dievo atžvilgiu, jo vangumas atsilipti į Dievo kvietimą bendradarbiauti. Nes Dievas, iš savo pusės, atliks viską, kas reikalinga šiai vienybei pasiekti. Kaip tas tėvas, išėinąs pasitikti savo sūnaus palaidūno. Tai visada buvo Jo troškimas. Taip pat, kaip su Marija – Viešpats siuntė savo angelą, kuris prakalbo jai Dievo Žodžiais. Taip ir mums: Viešpats, norėdamas ką nors svarbaus įvykdyti mūsų gyvenime, pirmiausiai siunčia Savo Žodį. Ir jeigu žmogus tikėjimu priima tą Žodį, tas Žodis kaip sėkla pradeda dygti jo prote, širdyje, subrandindamas dievišką vaisių – tikrovę: jog Kristus yra mumyse, kad mes pasodinti su Juo danguose. Tikrovė - jog mes su Juo numirėme, tikrovė – jog su Juo esame prikelti, esame nuteisinti. Tam, kad sėkla bręstų mumyse, ji nuolat turi būti ‚laistoma‘ mūsų tikėjimu. „Išgirstas Žodis neatnešė jiems naudos, nes nebuvo ištirpdintas klausančiųjų tikėjimu“ (Žyd 4, 2; rusų k.: „но не принесло им пользы слово слышанное, не растворенное верою слышавших“). Anot D. Orlovskij (2021 (B)), kiek nedaug iš mūsų reikalauja Viešpats. Jis pasitiki mumis, kad atsiųstas Jo Tiesos Žodis, ištirpdintas mūsų tikėjimu, atneš vaisių Jo šlovei. Mums reikalingas Marijos nuolankumas ir paprastumas, priimant siunčiamą dieviškos Tiesos Žodį. Tie, kas priima Tiesos Žodį - apie Kristų Nukryžiuotą ir Prisikėlusį, mus nuteisinusi, - kaip savo gyvenimo pamatinę tiesą, jie patiria tą vienybę ir šventoji Dvasia juos pripildo, moko ir veda. Jėzaus auka yra žmogaus ir Dievo vienybės pagrindas. Jeigu žmogus, anot D. Orlovskij (2021 (B)), priims šią tiesą, tai jeigu ir tamsa uždengs visą žemę, virš jo spindės Dievo šlovė: „Nors žemę štai sutemos gaubia ir tautas tamsybės dengia, bet virš tavęs Viešpats šviečia, virš tavęs jo šlovė apsireiškia“ (Iz 60, 2).

Apibendrinant trečią skyrių, žmogaus vienybės su Jėzumi Kristumi patirčių mokytojai, vadinami mistagogais, dalindamiesi savo mistinėmis vienybės su Dievu patirtimis, pateikia praktinius patarimus, kaip tikintysis gali meditacijos keliu artėti link susivienijimo su Viešpačiu. Krikščionio vienybės su Jėzumi Kristumi patyrimui ir Katalikų Bažnyčios karmelitiškoje, ir Evangelinių Bažnyčių meditacijose vykimo erdvė – žmogaus vidus, siela. Abiejose meditacijose pamatinis patyrimas: Jėzus Kristus mūsų viduje, ir ten su Juo susitinkama vidinėje maldoje. Vidinė malda – pokalbis su Viešpačiu: su Tuo, kurį žinome kaip mus mylintį – vyksta abiejose meditacijose. Karmelitiškoje meditacijoje akcentas yra pokalbis su Jėzumi, Evangelinių Bažnyčių meditacijoje – pokalbis su Šventąja Dvasia. Karmelitiškoje meditacijoje raktiniai žodžiai: per lectio divina klausytis ir mylėti. Evangelinių Bažnyčių meditacijoje raktiniai aspektai: proto atnaujinimas Dievo Žodžiu, tokiu būdu atsiveriant Šv. Dvasios veikimui, ir gyvenimas Dievo Žodžio Tikrove.

IŠVADOS

1. Krikščioniškos meditacijos - kristocentrinio apmąstymo maldoje - ir ištakos, ir turinys, ir tikslas turi du būtinus dėmenis: 1) santykio su asmeniniu Dievu siekimą; 2) kristocentriškumą – sutelktumą į Jėzų Kristų (ir turiniu, ir tikslu). Šioje meditacijoje galimi du būdai artėti prie Dievo: 1) asmeninio ryšio su Jėzumi patyrimas per maldingą Šventojo Rašto apmąstymą (lectio divina), 2) tylus mąstymas apie Dievo prigimtį ir savybes. Krikščioniška meditacija yra maldingas ieškojimas (pasitelkiant mintis, vaizduotę, jausmus, troškimus), kurio metu žmogaus dvasia siekia suprasti sąlygas ir būdus kaip įsiklausyti į Dievo kvietimus su tikslu, kad atsiliepti į juos, pritaikyti sau. Ši meditacija yra Dievo Žodžio ir žmogaus širdies susitikimas, jų ‚kontaktas‘: kai žmogus medituojamą Dievo Žodį padaro ‚savu‘. Krikščioniškoji meditacija negali būti apibrėžta kaip metodas ar technika., galima kalbėti tik apie meditacijoje naudojamąs technikas (susitelkimą, tylą, dėmesingumą, kt.). Krikščioniškos meditacijos formos esti labai įvairios: nuo paprastų, trumpų maldos praktikų - pvz., Jėzaus vardo kartojimas; iki susistemintos – pvz., karmelitiška ar net metodiškos - ignaciška meditacija.

2 Santykio su Dievu patyrimui krikščioniškoje meditacijoje prielaidos bibliiniu požiūriu dvejopos. Pirma, žmogaus sukurtumas pagal Dievo paveikslą - Dievo paveikslo atspindėjimas, kylantis iš žmogaus sielos gelmės, ir transcenduojantis žmogų bei glūdintis tame, kas pranoksta žmogų – Dievo veikime ir atsiskleidžiantis žmogui slėpiningoje dinamiškoje tikrovėje – santykiyje su Dievu. Antra, atpirkta žmonija, krikščionys – absoliučiai ‚naujas kūrinys‘ Kristuje, visas krikščioniško atsinaujinimo formas gimdo ir užtikrina gyvybingumą pats dieviškasis Išganytojas. Dėl šios priežasties Kristus yra neatsiejama kiekvieno tikinčio vidinė jėga. Santykio su Dievu patyrimui krikščionikoje meditacijoje empirinės prielaidos: dvasiniai pojūčiai nusakomi pasitelkiant fizinių pojūčių sąvokas; dvasinės patirtys susijusios su neuroninių ryšių pokyčiais žmogus galvos smegenyse.

3. Žmogaus vienybės su Jėzumi Kristumi patyrimui ir Katalikų Bažnyčios karmelitiškoje, ir Evangelinių Bažnyčių meditacijose vyksmo erdvė – žmogaus vidus. Abiejose meditacijose pamatinis patyrimas: Jėzus Kristus mūsų viduje, ir ten su Juo susitinkama. Vidinė malda – pokalbis su Tuo, kurį žinome kaip mus mylintį – vyksta abiejose meditacijose. Karmelitiškoje meditacijoje akcentas yra pokalbis su Jėzumi, Evangelinių Bažnyčių meditacijoje – pokalbis su Šventąja Dvasia. Karmelitiškoje meditacijoje raktiniai žodžiai: klausytis ir mylėti. Evangelinių Bažnyčių meditacijoje raktiniai aspektai: proto atnaujinimas Dievo Žodžiu, tokiu būdu atsiveriant Šv. Dvasios veikimui, ir gyvenimas Dievo Žodžio Tikrove.

1. REKOMENDACIJOS

Praktiškai taikyti gaires vienybės su Jėzumi Kristumi patyrimui:

- mokant medituoti krikščionis, kurie atsidūrę kritinėse, krizinėse ar kitose probleminėse situacijose.
- mokant medituoti krikščionis, kurie nori puoselėti santykį su Dievu, pasirengti atviresniam santykiui su Juo, išgyventi asmeninį ryšį su Jėzumi, pažinti savo kaip krikščionio tapatumą ir kilnumą.

LITERATŪRA

1. Augustinas A. 2001. Išpažinimai. Marijampolė: Ardor.
2. Barber Ch. 2015. What Can I Gift Myself? A Meeting between Christian and Buddhist Forms of Meditation from Autistic Perspective. Journal for the study of spirituality, Vol. 5(2), p. 157-169, [žiūrėta 2022 m. vasario 02 d.]. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1179/2044024315Z.00000000048A?needAccess=true>>.
3. Bartkus R. 2010. Kontempliatyvus išbudimas – giliausia tikrovės atvertis. Soter : religijos mokslo žurnalas, 2010, nr. 36(64), p. 7-20, [žiūrėta 2022 m. vasario 22 d.]. Prieiga internete: <https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/33486/1/ISSN2335-8785_2010_N_36_64.PG_7-20.pdf>.
4. Brück M. 1986. Einheit der Wirklichkeit: Gott, Gotteserfahrung und Meditation im hinduistisch-christlichen Dialog. München: Chr. Kaiser Verlag, [žiūrėta 2022 m. vasario 27 d.]. Prieiga internete: <<https://core.ac.uk/download/pdf/12165197.pdf>>.
5. Celary I. 2019. Überlegungen zum Mystagogiebegriff in ausgewählten Schriften von Karl Rahner. Warszawskie Studia Teologiczne XXXII/4/2019, p. 42-55, [žiūrėta 2022 m. kovo 02 d.]. Prieiga internete <https://akademikatolicka.pl/wp-content/uploads/2020/06/WST_04_2019_INTERNET.pdf#page=44>.
6. Chmielewski M. 2009. Doświadczenie mistyczne św. Pawła Apostoła jako źródło ewangelizacji. Soter 2009.31(59), p. 17-24, [žiūrėta 2022 m. kovo 02 d.]. Prieiga internete <https://cris6.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/33692/1/ISSN2335-8785_2009_N_31_59.PG_17-24.pdf>.
7. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas. 2012. (Vyriausiasis redaktorius Keinys S.). Vilnius: Lietuvių kalbos institutas. [žiūrėta 2022 m. sausio 17 d.]. Prieiga internete <<https://www.xn--ratija-ckb.lt/apie/i%C5%A1tekliai/6188?did=2>>.
8. Doeben-Henisch G. 2019. Meditation im Blickfeld von Philosophie und Wissenschaft. Cognitiveagent.org, Ejournal. [žiūrėta 2022 m. kovo 06 d.]. Prieiga internete: <<https://www.doeben-henisch.de/cognitiveagent/phil-wiss-med-mystik-mai2019.pdf>>.
9. Garcia S. R. 2019. Dievo patirtis gyvenimo viduryje. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
10. Graham A., Truscott J. 2019. Exploring mystery: can Christian meditation at school nurture students' relationships with God? Jpurnal of Beliefs & Values, 41:1, p. 58-71, [žiūrėta 2022 m. kovo 12 d.]. Prieiga internete:

- <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/13617672.2019.1611070?needAccess=true>>.
11. Gudaitytė B. „Dykumos“ patirtis. Evagrijaus Pontiečio sielogydos principai. Soter, 2019, Nr. 70(98), p. 23-43, [žiūrėta 2022 m. kovo 08 d.]. Prieiga internete: <<https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/5bdaf187-43fc-47b1-9616-596353027b48/content>>.
 12. Jokantas K. 1995. Lotynų-lietuvių kalbų žodynas. Vilnius: Aidai.
 13. Kalinauskaitė V. 2020. Benediktiniškas dvasingumas ir jo pritaikymo galimybės X gimnazijos bendruomenės sielovadoje: bakalauro baigiamasis darbas, [žiūrėta 2022 m. kovo 07 d.]. Prieiga internete: <<https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/5af962f3-9ef1-4b2a-8755-f4dc6e170fef/content>>.
 14. Katalikų bažnyčios katekizmas. 2012. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, [žiūrėta 2021 m. kovo 15 d.]. Prieiga internete: <<https://katekizmas.lt/>>.
 15. Kiechle S. 2020. Meditation. De Gruyter. Spiritual Care 2020, aop. [žiūrėta 2021 m. kovo 09 d.]. Prieiga internete: <<https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/spircare-2019-0104/html>>.
 16. Knab J., Pate R., Sullivan S., Salley E., Miller A.&Boyer W. 2020. “Walking with God”: developing and pilot testing a manualised four-week program combining Christian meditation and light-to-moderate physical activity for daily stress. Mental Health, Religion & Culture, 2020, Vol. 23, No. 9, p. 756-776, [žiūrėta 2022 m. kovo 09 d.]. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/13674676.2020.1819221?needAccess=true>>.
 17. Kopel J. 2018. Neural Buddhism and Christian mindfulness in medicine. Proceedings - Baylor University. Medical Center, Vol. 32(2), p. 308-310, [žiūrėta 2022 m. kovo 19 d.]. Prieiga internete: <<https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC6541086&blobtype=pdf>>.
 18. Kromer H. M. 2019. Leiden: Möglichkeiten und Grenzen christlicher Meditation. 20. Juni 2019, Campus Sursee. [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Prieiga internete: <<https://docplayer.org/192648590-Hans-martin-kromer-leiden-moeglichkeiten-und-grenzen-christlicher-meditation.html>>.
 19. Kubilius M. 2011. Mistagogija. [žiūrėta 2022 m. kovo 03 d.]. Prieiga internete: <<https://academiaadfontes.wordpress.com/2011/02/20/mistagogija/>>.

20. Kuznecovienė J. 2019. Orumas gyvenimo pabaigoje: sakralumas ir autonomiškumas. [žiūrėta 2022 m. sausio 18 d.]. Prieiga internete: <<http://www.vlmedicina.lt/lt/orumas--gyvenimo-pabaigoje-sakralumas-ir-autonomiskumas->>.
21. Laumenskaitė I. E. 2006. Kaip įgyvendinti bažnyčios socialinį mokymą? (III). [žiūrėta 2021 m. lapkričio 22 d.]. Prieiga internete: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2006-09-28-nutylima-tema-irena-egle-laumenskaite-kaip-igyvendinti-baznycios-socialini-mokyma-iii/5028>>.
22. Laurendeau N. M. 2013. (A). Christian Mysticism and Science: The Psychological Dimension. *Theology and science*, Vol 11(1), p. 8-31, [žiūrėta 2022 m. sausio 22 d.]. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/14746700.2013.750959?needAccess=true>>.
23. Laurendeau N. M. 2012. (B). Christian Mysticism and Science: The Phenomenological Dimension. *Theology and science*, Vol 10(4), p. 343-366, [žiūrėta 2022 m. sausio 20 d.]. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/14746700.2012.720140?needAccess=true>>.
24. Laurendeau N. M. 2012. (C). Christian Mysticism and Science: The Epistemological Dimension. *Theology and science*, Vol 10(3), p. 225-248, [žiūrėta 2022 m. sausio 20 d.]. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/pdf/10.1080/14746700.2012.695243?needAccess=true>>.
25. Mackela V. 2019. Gražiausioji Saliamono giesmė: „Imk mane su savimi!“. [žiūrėta 2022 m. balandžio 20 d.]. Prieiga internete: <<https://www.bernardinai.lt/2019-09-28-graziausioji-saliamono-giesme-imk-mane-su-savimi/>>
26. Malinauskas M. 2020 09 06. Žuvelė'20 #13 Krikščioniškoji meditacija (teorija). M. Malinauskas. Kun. Mindaugas Malinauskas kalba apie meditaciją. Konferencija „Jėzus gydo ir laisvina“, [žiūrėta 2022 m. kovo 21 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=C-Az_t4zqQ0>.
27. Mielczarek R. 2020. Medytacja Chrześcijańska w ujęciu św. Ignacego Loyoli. *Studia teologiczne, Zgromadzeni na świętej wieczerzy*, 38(2020), p. 161-175, [žiūrėta 2022 m. kovo 20 d.]. Prieiga internete: <http://www.studiateologiczne.pl/do_pobrania/st38_2020/08_art_RMielczarek.pdf>.
28. Mongini G. 2016. Apaštalai, persekiotieji ir apšviestieji. Ankstyvoji jėzuitų tapatybė ir jos kontraversiškas palikimas. Nuo apaštalų iki kankinių. Jėzaus draugijos reprezentavimo modeliai nuo pat pradžių iki uždraudimo, Kolektyvinė monografija, p. 9-35. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, *Versus aureus*, [žiūrėta 2022 m. balandžio 10 d.]. Prieiga internete:

- <<https://iris.unito.it/retrieve/handle/2318/1635086/324284/Motta%20-%20Je%CC%87zuitu%CC%A8%20teologija%20ir%20profanis%CC%8Ckieji%20mokslai.pdf>>.
29. Morello S. A. 2007. *Lectio divina ir šv. Teresės maldos praktika*. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.
 30. Mudge P. 2019. 'God has breathed into us the breath of life' – Jewish and Christian approaches to breathing meditation in an Australian context. *Practical theology*, 27 May 2019, Vol.12(3), p. 257-267, [žiūrėta 2022 m. kovo 14 d.]. Prieiga internete: <<https://ezproxy.biblioteka.ku.lt:4418/doi/full/10.1080/1756073X.2019.1584434>>.
 31. Narvilas M. 2018. Krikščioniškoji meditacija. *Gyvieji šaltiniai*, 2018/3 (83), p. 10-13.
 32. Nawara M. 2017. *Oddychać Imieniem. O medytacji chrześcijańskiej*. Poznań: Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze.
 33. Niederbacher B. 2016. Žmogaus orumas. [žiūrėta 2021 m. sausio 27 d.]. Prieiga internete: <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2016-07-10-zmogaus-orumas/146353>>.
 34. Niesporek M. 2016. Medytacija (nie)chrześcijańska a leczenie osób o zaburzeniach depresyjnych. *Nurt SVD* 2 (2016), p. 328-349, [žiūrėta 2022 m. kovo 12 d.]. Prieiga internete: <[https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Nurt_SVD/Nurt_SVD-r2016-t50-n2_\(140\)/Nurt_SVD-r2016-t50-n2_\(140\)-s328-349/Nurt_SVD-r2016-t50-n2_\(140\)-s328-349.pdf](https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Nurt_SVD/Nurt_SVD-r2016-t50-n2_(140)/Nurt_SVD-r2016-t50-n2_(140)-s328-349/Nurt_SVD-r2016-t50-n2_(140)-s328-349.pdf)>.
 35. Oberdorfer B. 2010. Human Dignity And 'Image of God'. *Scriptura*, vol. 104, p. 231-239, [žiūrėta 2022 m. sausio 02 d.]. Prieiga internete: <https://www.researchgate.net/publication/273553934_HUMAN_DIGNITY_AND_'IMAGE_OF_GOD'>.
 36. Oxford Languages. Словарь русского языка Google предоставлен издательским отделом „Oxford Languages“.
 37. Paliulis R. 2017. *Plotino ir Augustino filosofinės idėjos ir tikėjimo paslaptis: magistro darbas*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas, [žiūrėta 2022 m. kovo 08 d.]. Prieiga internete: <<https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/456942e9-c5bf-4b80-8ac8-af431182977e/content>>.
 38. Piasecki P. 2018. Medytacja chrześcijańska instrumentem nowej ewangelizacji. *Annales Missiologici Posnanienses*, (23), p. 133-145, [žiūrėta 2022 m. kovo 18 d.]. Prieiga internete: <<https://pressto.amu.edu.pl/index.php/amp/article/view/17301/17052>>.

39. Popiela M. 2016. Medytacja a mózg. *Wszechświat*, t. 117, Nr. 7-9/2016, p. 214-219, [žiūrėta 2022 m. kovo 02 d.]. Prieiga internete: <<https://wszechswiat.ptpk.org/index.php/wszechswiat/article/view/219/124>>.
40. Pričinās J. 2019. Sąmoningumo meditacija nesuderinama su krikščionybe? [žiūrėta 2021 m. lapkričio 19 d.]. Prieiga internete: <<https://www.bernardinai.lt/2019-09-26-samoningumo-meditacija-nesuderinama-su-krikscionybe/>>.
41. Radoń S. 2020 (A). *Co naprawdę działa w medytacji? Wspólny rdzeń i specyfika medytacji*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
42. Radoń S. 2017 (B). *Czy medytacja naprawdę działa?* Kraków: Wydawnictwo WAM, [žiūrėta 2022 m. kovo 21 d.]. Prieiga internete: <<https://docplayer.pl/65934737-Stanislaw-radon-czy-medytacja-naprawde-dziala.html>>.
43. Redin M. I. 2012. *Naujoji aušra. Sąmonės nubudimas*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
44. Rytietiškos meditacijos formos ir krikščioniškoji malda. 1989 m. spalio 15 d. Tikėjimo ir mokslo kongregacijos raštas. Roma, Tikėjimo doktrinos kongregacijos posėdis 1989 m. spalio 15 d. *Naujasis židinys*, 1991 Nr. 2, p. 40-48, [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Prieiga internete: <<https://nzidiny.lt/wp-content/uploads/2018/09/1991-NR-2.pdf>>.
45. Sak W. 2017. *Wybrane aspekty zmian psychofizjologicznych u osób medytujących. Poszerzamy horyzonty. Tom IV. Monografia*. Redakcja naukowa Piotrowska-Puchala A., Bogusz M., Rachwal P., Rachwal M., Gorajczyk W. Słupsk: Mateusz Weiland Network Solutions, p. 46-54.
46. Sawa P. 2013. Projekt medytacji chrześcijańskiej według J. Maina w Polsce. Próba oceny dogmatyczno-pastoralnej. *Teologia i Moralność*, Tom 8 Nr. 1(13) (2013): Nowy ateizm – nowa ewangelizacja, p. 159-178, [žiūrėta 2022 m. kovo 02 d.]. Prieiga internete: <<https://pressto.amu.edu.pl/index.php/tim/article/view/3153/3147>>.
47. Sawa S. 2017. *Mistycyzm ewangelikalny – źródła, podstawy, przejawy*. *Studia teologii dogmatycznej: nadzwyczajne i nadprzyrodzone*, 2017, Issue 3, p. 156-176, [žiūrėta 2021 m. gruodžio 30 d.]. Prieiga internete: <https://www.researchgate.net/publication/323262634_Mistycyzm_ewangelikalny_-_zrodla_podstawy_przejawy>.
48. Skinkaitis R. 2016. *Žmogaus, sukurto pagal Dievo paveikslą ir panašumą, teologinė perspektyva*. [žiūrėta 2022 m. kovo 30 d.]. Prieiga internete: <<https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/30690/5/ISBN9786094672064.pdf>>.

49. Slaminiš P. 2013. Źmogaus vertė – iš kur kyla ir kiek toji vertė yra didelė? Teesie, lapkritis-gruodis, p. 36-37, [žiūrėta 2021 m. gruodžio 05 d.]. Prieiga internete: <https://www.seminarija.lt/files/File/teesie/teesie_2013-lapkritis-guodis5.pdf>.
50. Sungaila G. J. 2020. Ar šiuolaikinę krikščionybę išrado imperatorius Konstantinas? [žiūrėta 2022 m. kovo 15 d.]. Prieiga internete: <<https://www.bernardinai.lt/ar-siuolaikine-krikscionybe-isrado-imperatorius-konstantinas/>>.
51. Šventasis Raštas. Senasis ir Naujasis Testamentas. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, [žiūrėta 2022 m. gegužės 08 d.]. Prieiga internete: <http://biblija.lt/index.aspx/lt_vertimai/leidimai/b_rk_k1998/>.
52. Šv. Ses. M. Faustina Kowalska. 2005. Dienoraštis. Dievo gailestingumas mano sieloje. Vilnius: Dialogo kultūros institutas.
53. Šventoji Jėzaus Teresė. 2017 (A). Tobulumo kelias. Paštuva: Šv. Juozapo ir šv. Kūdikėlio Jėzaus Teresės basųjų karmeličių vienuolynas.
54. Šventoji Jėzaus Teresė Avilietė. 2014 (B). Vidinės pilies buveinės. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
55. Šv. Teresė Avilietė. 2006 (C). Apie Dievo meilę. Kaunas: Mažoji poligrafija.
56. Šv. Teresė Avilietė. 1998 (D). Gyvenimas. Kaunas: Judex.
57. Šv. Kryžiaus Jonas. 2013. Kopimas į Karmelio kalną. Smulkieji raštai. Vilnius: Aidai.
58. Terminų žodynas. [žiūrėta 2022 m. balandžio 21 d.]. Prieiga internete <<https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/r/reikme>>.
59. Thombury G. A. 2015. The Future of Theological Education. Journal of Markets & Morality, Vol 18, No 2 (2015), p. 403-407, [žiūrėta 2022 m. balandžio 23 d.]. Prieiga internete <<https://www.marketsandmorality.com/index.php/mandm/article/view/1101>>.
60. Vasiliauskas E. 2017. Budrumo dorybės praktika pagal šv. Hesichijaus Sinajiečio mokymą ir jos vaidmuo suaugusiųjų sielovadoje: magistro baigiamasis darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas, [žiūrėta 2022 m. kovo 13 d.]. Prieiga internete: <<https://portalcris.vdu.lt/server/api/core/bitstreams/85fa4f0e-63bd-4859-b15a-5f0c3a183365/content>>.
61. Vatican News. 2011 08 18. Benediktas XVI. Meditacijos malda. [žiūrėta 2022 m. balandžio 23 d.]. Prieiga internete: <<https://www.bernardinai.lt/2011-08-18-benediktas-xvi-meditacijos-malda/>>.

62. Wehr G. 2011. Meditation als mystische Praxis. Zeitschrift für Spiritualität und Transzendente Psychologie 1(1), 2011, p. 17-25, [žiūrėta 2022 m. kovo 23 d.]. Prieiga internete: <<http://zeitschrift-fuer-spiritualitaet.de/2011-1-05.pdf>>.
63. Wulf F. 1961. Die Übung der Meditation i der abendländisch-christlichen Geschichte, Geist und Leben, 34. Jahrg., 1961, Heft 3, p. 197-209, [žiūrėta 2021 m. vasario 19 d.]. Prieiga internete: <https://www.geist-und-leben.de/component/docman/doc_download/1623-34-1961-3-197-209-wulf-0.html>.
64. Архипов П. Е. 2018. Медитация как неотъемлемая часть культуры и религий / П. Е. Архипов // 90 лет Викторову Владимиру Петровичу: Материалы круглого стола «Религия и религиоведение на Урале», Екатеринбург, 20 октября 2017 года: сборник научных статей и тезисов. Екатеринбург: Деловая книга, с. 73-76, [žiūrėta 2022 m. kovo 03 d.]. Prieiga internete: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/64723/1/978-5-88687-249-1_2018-16.pdf>.
65. Голикова О. 2022. Престол сердца. Ольга Голикова. 1 мая 2022 года. 2022-05-01, [žiūrėta 2022 m. gegužės 02 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=xzhshKLquLQ&ab_channel=OlgaGolikova>.
66. Глубоковский Н. Н. 1904. Учение Св. Апостола Павла о христианской жизни «в духе» и его самобытная независимость. [žiūrėta 2022 m. kovo 02 d.]. Prieiga internete: <https://azbyka.ru/otechnik/Nikolaj_Glubokovskij/uchenie-sv-apostola-pavla-o-hristianskoj-zhizni-v-duhe-i-ego-samobytnaja-nezavisimost/>.
67. Казинов В. А. 2016. Идея апостола Павла о «новом творении» (καινή κτίσις) во Христе в Послании к Галатам. Богословский вестник No 1-2 (20–21) (2016), с. 60-72, [žiūrėta 2022 m. kovo 18 d.]. Prieiga internete: <<https://publishing.mpda.ru/index.php/theological-herald/article/view/784>>.
68. Макаров А. Д. 2020. Медитируют ли христиане? [žiūrėta 2022 m. balandžio 07 d.]. Prieiga internete: <<https://bogoslov.ru/article/6166659>>.
69. Мережко Е. 2021 (А). 1. Что такое пропитывание | Елена Мережко | О пропитывании. 2021-07-01, [žiūrėta 2022 m. balandžio 14 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=WJTSUcKZpB8&ab_channel=%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%B>.
70. Мережко Е. 2020 (В). Пропитывание. Практические советы | Елена Мережко. 2020-02-01, [žiūrėta 2022 m. balandžio 11 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=k19_5Hyzm3o&ab_channel=%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%B>.

B5%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%BE
>

71. Митрополит Антоний Сурожский. 2014. (А) Об истинном достоинстве человека. Человек, Издательство: Духовное наследие, [žiūrėta 2022 m. kovo 07 d.]. Prieiga internete: <https://azbyka.ru/otechnik/Antonij_Surozhskij/chelovek/#0_2>.
72. Митрополит Антоний Сурожский. 1994. (В) О созерцании и подвиге. Московский психотерапевтический журнал, № 2, [žiūrėta 2022 m. kovo 03 d.]. Prieiga internete: <https://psyjournals.ru/files/25666/mpj_1994_n2_mitropolit_Surozhsky.pdf>.
73. Орловский Д. 2021 (А). 5 часть - Школа «ЕДИНЕНИЕ СО ХРИСТОМ» с Денисом Орловским, 14.12.2021. [žiūrėta 2022 m. balandžio 19 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=Hk3cXTM9DcU&ab_channel=%D0%A6%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C>.
74. Орловский Д. 2021 (В). 4 часть - Школа «ЕДИНЕНИЕ СО ХРИСТОМ» с Денисом Орловским, 13.12.2021. [žiūrėta 2022 m. balandžio 18 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=Ry90JSnMKWk&ab_channel=%D0%A6%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C>.
75. Орловский Д. 2021 (С). 2 часть - Школа «ЕДИНЕНИЕ СО ХРИСТОМ» с Денисом Орловским, 07.12.2021. [žiūrėta 2022 m. balandžio 18 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=0HY9EW5FFDI&ab_channel=%D0%A6%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C>.
76. Орловский Д. 2021 (D). Денис Орловский «Христос в нас. 2021-11-12. [žiūrėta 2022 m. balandžio 10 d.]. Prieiga internete: <https://www.youtube.com/watch?v=69M7MdEVxOY&ab_channel=%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D0%A2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B2>.
77. Погасий А. К. 2008. Молитва и «христианская медитация»: христианская созерцательная традиция или восточная духовная техника? Феномены природы и экология человека: Сборник научных трудов и материалов Пятого Международного Симпозиума (Казань, 26-28 мая 2008 г.) в 2-х т. Т.2., Казань: Хэтер, с. 22-25, [žiūrėta 2022 m. sausio 07 d.]. Prieiga internete:

<https://www.researchgate.net/publication/274891431_Molitva_ili_hristianskaa_meditacia_hristianskaa_sozeratelnaa_tradicia_ili_vostocnaa_duhovnaa_tehnika/link/552bafd40cf29b22c9c1d514/download>.

78. Фаликман М.В. 2018. Медитация как культурная практика: взгляд с позиций культурно-деятельностного подхода. *Философские науки*, 2018 (3), с. 110-132, [žiūrēta 2022 m. sausio 17 d.]. Prieiga internete: <<https://www.phisci.info/jour/article/view/6/7>>.

SANTRAUKA

Paplauskienė A. Krikščioniškoji meditacija kaip santykio su Dievu patyrimo veiksnys. Dvasinio konsultavimo ir asistavimo studijų programos magistro baigiamasis darbas. Dsrbo vadovė doc. dr. V. Juškienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2022. – 58 p.

Raktažodžiai: meditacija, krikščioniška meditacija, santykis su Dievu.

Šiandieninis istorinis, geopolitinis, visuomeninis, socioekonominis, psichologinis žmogaus gyvenimo kontekstas bei neretai išskylantys kritinių situacijų išgyvenimo iššūkiai provokuoja šių laikų žmogui įtampą, nesaugumą, baimę. Įvairiose religijose žmogus siekia išgyventi vienybę su Tuo, Ką jis tiki esant aukščiau jo, kas jam teikia tikrumą, ramybės ir saugumo jausmą. Meditacija visose religijose yra praktinis metodas, kurio pagalba žmogus, trokštantis ir siekiantis santykio su Dievu patirties (krikščionybėje), ar susiliejimo su visata (budizme) arba su dievybe (hinduizme) patirties artėja link jos (krikščionybėje) ar mėgina (budizme, hinduizme) ją išgyventi. Vienybės santykis su Dievu yra raktas šiandienos krikščioniui, kaip deramai būti mėginančiame bauginti informacinio karo lauke. Meditacijos fenomenas yra žmogaus veiklos, jo kūrimo apraška ir dėl to kaip tyrimo objektas jis priklauso žmogui, todėl šį fenomeną galima mokslškai tyrinėti. Šiuo darbu yra pažvelgiama giliau į krikščioniškosios meditacijos fenomeną bei jis atskleidžiamas santykio su Dievu patyrimo aspektu. Darbe teoriniu lygmeniu atskleista, kad krikščioniškos meditacijos - kristocentrinio apmąstymo maldoje - ir ištakos, ir turinys, ir tikslas turi du būtinus dėmenis: santykio su asmeniniu Dievu, su Tėvu siekimą ir sutelktumą į Jėzų Kristų. Ši meditacija yra Dievo Žodžio ir žmogaus širdies susitikimas: kai žmogus medituojamą Žodį padaro ‚savu‘. Atskleistos santykio su Dievu patyrimui krikščioniškoje meditacijoje prielaidos. Bibliiniu požiūriu prielaidos: žmogaus sukurtumas pagal Dievo paveikslą bei krikščionys kaip absoliučiai ‚naujas kūrinys‘ Kristuje, ir dėl to Kristus yra neatsiejama kiekvieno tikinčio vidinė jėga. Empirinės prielaidos santykio su Dievu patyrimui krikščioniškoje meditacijoje: dvasiniai pojūčiai nusakomi pasitelkiant fizinių pojūčių sąvokas; dvasinės patirtys susijusios su neuroninių ryšių pokyčiais žmogus galvos smegenyse. Atskleistos gairės žmogaus vienybės su Jėzumi Kristumi patyrimui Katalikų Bažnyčios karmelitiškoje, ir Evangelinių Bažnyčių meditacijose: vykimo erdvė – žmogaus vidus, jo siela, pamatinis patyrimas – Jėzus Kristus mūsų viduje; vidinė malda – pokalbis su Juo. Karmelitiškoje meditacijoje raktiniai žodžiai: klausytis ir mylėti. Evangelinių Bažnyčių meditacijoje raktiniai aspektai: proto atnaujinimas Dievo Žodžiu, tokiu būdu atsiveriant Šv. Dvasios veikimui, ir gyvenimas Dievo Žodžio Tikrove.

SUMMARY

Paplauskienė A. Christian meditation as a contributing factor to the experience of relationship with God. Master thesis of spiritual counselling and assistance postgraduate program. Supervisor assoc. prof. dr. Vaineta Juškienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2022. – 58 p.

Keywords: meditation, Christian meditation, relationship with God

Today's historical, geopolitical, social, socioeconomic, psychological context of human life as well as the challenges provoked by diverse crisis cause tension, insecurity, and fear. In various religions people aspire to experience the unity with the One whom they believe to be superior, who brings them certainty, feelings of peace and security. Meditation is a common practice in all religions. It is a method that helps those who are looking to experience the relationship with God (in Christianity) and those who are trying to reach the merging with the universe (in Buddhism) or with a deity (in Hinduism) to get closer to this experience (in Christianity) or it is at least an attempt to do so (in Buddhism and Hinduism). The unity with God is the key for today's Christians that teaches how to exist in a terrifying battlefield of the information wars. The phenomenon of meditation is a manifestation of human activity, creativity, therefore as a research object it belongs to human being and can be studied scientifically. In the following study, the phenomenon of Christian meditation is analysed more deeply, it is presented from the perspective of the experience of relationship with God. The work reveals, on a theoretical level, that the origins, the content, and the aim of Christian meditation, i.e. the Christocentric prayer, contain two necessary factors: the pursuit of the personal relationship with God, the Father, and the focus on Jesus Christ. This meditation is the meeting of the Word of God and a human soul: it is a moment when through the meditation a person makes the Word of God his or her own. The preconditions of the experience of relationship with God in the Christian meditation are as presented below. From the Biblical perspective: the fact that a human being is created in the image and likeness of God and that a Christian is 'a new creation' in Christ, therefore Christ is an integral inner force of every Christian. The empirical preconditions of the experience of relationship with God in the Christian meditation: spiritual sensations are described by using the notions of physical sensations; spiritual experiences are linked to the changes of neural connections in the human brain. Finally, the study presents guidelines for the experience of personal unity with Jesus Christ in the meditation practices of Carmelite in the Catholic Churches and in the meditation of the Evangelical Churches: the place of the event is human soul, its foundation is the experience of Jesus Christ in one's interiority, the prayer is a conversation with Him. The keywords of Carmelite meditation are *to listen* and *to love*. The main aspects of the meditation in Evangelical Churches are the mind's renewal by the Word of God, opening in this way one's heart to the Holy Spirit, and living the reality of the Word of God.