

---

KAS YRA  
DVASINIS  
GYVENIMAS  
IR KAIP JAM  
NUSITEIKTI



ŠVENTASIS TEOFANAS  
ATSISKYRĖLIS

---



KATALIKŲ  
PASAULIO  
LEIDINIAI

*Žmonių apkalbos ir kalbos. Poreikis turėti gerą patarėją. Nuolatinis priešų keliamas pavojus.*

Telydi Jus Dievo malonė!

Kaip skaudžiai mano širdyje nuskambėjo Jūsų žodžiai „pasklido apkalbos“! Ak, kokia baisi ir skaudi žmonių kalbų ir įtarių akių ugnis! Ir suprantama, kodėl šventasis pranašas Dovydas psalmėse dažnai su širdies sopuliu kreipiasi į Dievą meldamas apsaugoti jį nuo žmogaus liežuviu.

Kas galėtų Jus paguosti ir paremti? Jūsų pačios sąžinės liudijimas. Ši savo poelgių dorovinio vertingumo Dievo ir visų sveikai mąstančių žmonių akivaizdoje suvokimą ir laikykite prote ir širdyje. Tuomet pajėgsite narsiai išverti visas kalbas, kad ir kokios jos būtų. O su aplinkiniais laikykitės taip, tarsi nieko nežinotumėte.

Kasdieniam gyvenime neįmanoma visiškai numoti ranka į tai, ką pasakys ar ką kalba žmonės. Beje, sveiko proto kriterijus šiuo atveju turi būti taikomas tik iki šios ribos: elkimės taip, kad nesukeltume žmonių kalbų ir nesudrumstume jų akių. Toliau eiti nevalia: pavyzdžiui, negalima atidėti darbų, kuriuos privalu atlikti.

Tačiau kuo gi Jūs išsiskyrėte? Nejaugi tuo, kad aplankėte šventąjį Sergijų?! Bet ši kelionė juk nebuvo garsinama, o Jūs pati slėpėtės tarp saviškių. O gal tuo, kad kiekvieną sekmadienį ir per šventes einate į bažnyčią dalyvauti pamaldose? ! Bet tai yra pareiga, kurią ištikimai vykdo visi krikščionys, atmenantys, kad jie krikščionys. Nuo jos atleisti, neužtraukiant priekaišto dėl tinginystės ir krikščionio vardo paniekinimo gali tik ypatingos aplinkybės. Maskvos panelių netikusių papročių nesivaikykite ir tuščių jų kalbų neklausykite. Ne šiandien, tai rytoj laukia mirtis. Ji nepaiso gražuolių, šienauja ir jas. O po mirties – iškart teks atsiskaityti. Ir panelių gudragalviavimų ten niekas nesiklausys.

Todėl nesirūpinkite dėl kalbų. Jūs stengiatės jų nesukelti. O jeigu jos vis tiek sklinda, tuščia jų. O Jus paguosti ir įkvėpti naršos pakaks, kaip jau sakiau, sąžinės liudijimo Dievo akivaizdoje. Tegul visi smerkia, bet jeigu Dievas sąžinėje išteisina, visi tie pasmerkimai nieko verti. Pasak vieno pastabaus žmogaus, žmonių kalbos, jeigu nėra sukeltos kokio tikrai nedoro poelgio, pakybo virš galvos lyg bevandenis debesis ir nuplaukia. Ir dingsta be pėdsako, ir niekas jų nebeprisimena. Manau, taip bus ir Jums. Linkiu šito iš visos širdies. Laikykitės ramiai, kaip visada, tarsi nieko nepastebėtumėte.

Vietoj griežtos askezės, kuri Jūsų buityje nepritaikoma, pasirinkite Dievo ir mirties atmintį, ir šie du dalykai visko Jus išmokys.

Rašykite apie viską. Uždarumas kasdieniame gyvenime neblogas dalykas, bet dvasiniame – itin pavojingas. Būtinai reikia turėti žmogų, su kuriuo būtų galima pasitarti apie viską, kas nutinka gyvenime, juoba viduje. Kadangi apie tai jau kalbamės, tai ir rašykite. Šalia mūsų ir mumyse yra kažkokia negera jėga, kuri apgaulinėja mus visokiomis iliuzinėmis gėrybėmis, painioja mūsų reikalus, sugundo užsiimti niekais, o kartais net ir niekingais darbais. Kiurkso priešas pašonėje ir vis kumšuoja į ranką. Prieš jį labai padeda mūsų pačių protas: kad ne iškart pultume prie bet kokio sumanymo, kuris pasirodė geras, o pirmiau iš visų pusių jį apsvarstytume. Kai pradėsite svarstyti, menamas gėris, kuriuo savo gundymus apvelka priešas, iškart išsisklaidys. Tačiau protas ne visada spėja tai padaryti, nes priešas neretai ir jį supainioja savo patarimais (mūsų senoliai vadindavo juos pasalomis). Tad rašykite ir viską pasakokite. O jeigu atsiras koks žmogus, dažniau pasišnekėkite apie tai su juo.

Tepadeda Jums Dievas! Gyventi reikia mokytis.

Stebėkite save. Klaidos parodys, kaip kitą kartą pasieltgi geriau.

*Maudulys ir baimės. Nekaltos pramogos.  
Nuo nedorų žmonių reikia atsitolinti. Anglų apaštalas  
iš duchonosų sektos. Klaidingas jo mokymas.*

Jūsų maudulys ir baimės – kažkoks nesuprantamas dalykas. Kas gi yra? Viskas juk einasi gerai: ir namų, ir Jūsų sielos reikalai. Teks pakentėti. Ką daryti?! Melskitės Dievui ir Jam paveskite savo ir visų saviškių likimą. Štai patikimiausias kelias atgauti ramybę! Rūpinkitės tik dėl vieno dalyko – kad kaip nors neužrūstintumėte Dievo. Tuomet Jūsų neapleis viltis ir ramybė.

Kad kai kurios šeimos pramogos malonios – nieko blogo. Tik neįsismarkaukite. Nepamirškite Dievo ir už kiekvieną smagumą dėkokite Jam, priimdama tą smagumą tarsi iš Jo rankų. Užtai būdama viena, dar uoliau pulkite prie Viešpaties, prašydama Jo paprotinti ir būti kelrodžiu gyvenimo keliuose. Tačiau pasitaiko, kad net malonios pramogos kelia maudulį, nes jos, nors ir nėra nuodėmingos, vis tiek negali patenkinti širdies. Beje, mums labai būdingas jausmų nepastovumas. Jį reikia pakęsti ir iškęsti, rūpintis tik tuo, kad nepasikeitęs išliktų svarbiausias apsisprendimas – gyvenimo tikslas, kurį pasirinkote.

Nebent štai kas galėtų būti?! Dievas galutinai prašo Jūsų širdies, o širdis trokšta Dievo. Nes be Dievo ji niekada nebūna soti, vis kažko nerimsta; patyrinėkite save šiuo požiūriu. Gal čia atrasite duris į Dievo buveinę.

O kad išsiskyrė sielų keliai su bičiule, kuri savo patraukliu ir įtaikiu būdu darė įtaką, nepalankią Jūsų užsibrėžtam gyvenimo tikslui, labai gerai. Kadaisė užsiminėte apie šią įtaką, bet aš nesusukubau Jums pasakyti: pasisaugokite. Na, ačiū Dievui! Dabar viskas savaime sėkmingai išsprendė. Vis dėlto nereikėtų įsileisti į širdį priešiško. Pakaks neberodyti jai pasitikėjimo ir nebeimti

į širdį saldžių jos kalbų. Laikykitės santūriai ir taikių santykių negriaukite.

Klausiate, ką galvoti apie kažkokį anglų apaštalą<sup>13</sup>. Tačiau atsakymas – Jūsų pačios žodžiuose. Jis tvirtina, esą jam apsireiškia Viešpats ir nurodo, ką daryti ir kalbėti. Nejaugi nematote, ar ten, pas jus, nemato, kad jis apgavikas? Jeigu jam apsireikštų Viešpats, siųstų jį ne pas mus, o, tarkime, pas turkus ar pas kokius kitus netikėlius. Mūsų tikėjimą Viešpats pats ne kartą patvirtino ir tvirtina stebuklais, šventosiomis relikvijomis, savo ir savo šventųjų apsireiškimais. Mūsų nereikia mokyti. Priešingai, jis pats turėtų iš mūsų pasimokyti. Šis apaštalas ne anglikonų, o atskiro, neseniai atsiradusio tikėjimo išpažinėjas. Neseniai ten atsirado duchnoscų sekta. Kažkam šovė galvon, esą Kristaus Bažnyčioje turi kartotis tai, kas nutiko apaštalams: Šventoji Dvasia turi regimai nusileisti ant tikinčiųjų ir regimai juos veikti. Keli žmoneliai juo patikėjo, daugiausia – gražuolės. Pradėjo galvoti, kaip šito pasiekti. Galvojo galvojo – ir sugalvojo. Jie nežinia kaip įtikėjo, esą Šventoji Dvasia tikrai juose veikia, ir puolė įtikinėti kitus. Prasimanė kelis neaiškius stebuklus ir ėmė visur juos garsinti. Taip aplinkui save subūrė nemažai lengvatikių. Jie atsiskyrė nuo kitų, įvedė savą bažnytinę tvarką. Ir štai sekta!

Iš jų rato ir Jūsiškis apaštalas. Jis vis aiškina, kad kiekvienas, norintis išsigelbėti, būtinai turi būti pripildytas Šventosios Dvasios malonės. Mintis visiškai teisinga. Apie tai aiškinau Jums pirmuosiuose laiškuose. Bet tiek ir tėra tiesos jo žodžiuose. Toliau – perdėm melas! Jis šaukia: tikėk, ir Šventoji Dvasia ateis. Tai didžiausias melas! Tikėjimas tikrai yra būtina sąlyga gauti Šventosios Dvasios dovaną, tačiau šią dovaną gauname ne vien tikėjimu, o tikėjimu per Dievo įsteigtus sakramentus. Taip buvo ir apaštalų laikais. Štai pavyzdys. Šventasis Paulius atėjo į Efesą ir, sutikęs ten kelis tikinčiuosius, paklausė, ar šie priėmė Šventąją Dvasią. Pastarieji atsakė net negirdėję, kad yra tokia Šventoji Dvasia. Pasirodo,

jie buvo krikštyti tik Jono krikštu. Tada šventasis Paulius pakrikštijo juos Kristaus krikštu, o pakrikštijęs uždėjo ant jų rankas, ir jie tapo pilni Šventosios Dvasios. Krikštu jie buvo atnaujinti, bet negavo Šventosios Dvasios dovanos. Ši dovana jiems buvo suteikta per apaštalo rankų uždėjimą, o krikštu jie tapo tik gebantys priimti dovaną ir verti jos. Kaip buvo šiems tikintiesiems, taip buvo ir visiems kitiems tiek apaštalų laikais, tiek paskiau. Taip ir dabar vyksta Dievo Bažnyčioje per šventąjį patepimą\*, kurį patys apaštalai įvedė vietoje rankų uždėjimo.

Mes visi, pakrikštytieji ir pateptieji, turime Šventosios Dvasios dovaną. Ją turi visi, bet ne visuose ji veikia. Ką daryti, kad ji pradėtų veikti, aprašyta pirmuosiuose mano laiškuose. Nepatingėkite vėl juos perskaityti. Pridursiu tik tiek, kad kito kelio, negu mano nurodytas, nėra.

O dabar paklauskite anglų apaštalo, ar jis pats turi Šventosios Dvasios dovaną. Neturi. Nes anglikonai neturi Sutvirtinimo sakramento. Jie turi tik du sakramentus: Krikšto ir Komunijos, o Sutvirtinimo sakramento neturi. Vadinasi, jie neturi ir Šventosios Dvasios dovanos. Neturi jos ir šis apaštalas. Taigi jis kalba apie tai, ko nežino ir pamokslauja, kaip gauti tai, ko neturi pats. Jo kalbose nerasite net užuominos, kaip priimti Šventąją Dvasią. Jis tik tvirtina, kad būtina Ją turėti ir kviečia: tikėk! Sakytum: tik išsižiok – ir Šventoji Dvasia įlėks.

Kaip šiam apaštalui tinka Viešpaties žodžiai: *gydytojau, pats pasigydyk!*

Tad priimkite mano žodžius ir perduokite kitiems, geriausia tam, kuris Jūsų rate taip užsidegęs kalba apie tikėjimo dalykus. Per jį toks požiūris į apaštalą gali pasklisti plačiau.

Telaimina Jus Dievas! Gelbėkitės!

\* Ortodoksų bažnyčioje Krikšto ir Sutvirtinimo sakramentai teikiami drauge. Katalikų bažnyčia Krikšto sakramentą atskiria nuo Sutvirtinimo sakramento, kuris teikiamas sulaukusiems sąmoningo amžiaus.

*Apie dvasinių ir pasaulietiško knygų skaitymą.*

Telydi Jus Dievo malonė!

Jūsų pageidavimu siunčiu šv. Antano raštus. Skaitykite ir gilinkitės. Ir nusistebėkite. Jis nebuvo mokslininkas ir neskaitytė mokslinių knygų, tik giedojo Psalmes, skaitė Evangeliją ir *Apaštalą*. Dievo malonė atskleidė jo proto įžvalgas ir štai žiūrėkite, kokios išmintingos jo kalbos. Mačiusieji liudija, kad jam pradėjus kalbėti, žodžiai plaukdavo lyg upė, kuri, ištekėjusi iš jo širdies, įsiliedavo į klausytojų širdis. Kartais taip kalbantis prabėgdavo iš-tisos naktys, ir nei jis, nei jo klausytojai, nepavargdavo ir jų nepalenkdavo miegas. Štai mūsų tėvas Serafimas Sarovietis taip pat buvo nemokytas, tačiau dvasinio gyvenimo patirtys, gilinimasis į Dievo žodį ir šventųjų tėvų raštus pavertė jį išminčių išminčiumi. Knygos – tik dvasinio gyvenimo gairės. Pats pažinimas įgyjamas veikiant. Net dalykai, pažinti iš knygų tarsi aiškiai ir išsamiai, patikrinti praktiškai, pradeda atrodyti visai kitaip. Dvasinis gyvenimas – ypatingas pasaulis, į kurį žmogiška išmintis neįsiskverbia. Pati tai patirsite, o gal jau ir patiriate. Dirbkite su savimi ir įsiklausykite į save. Palengvėle pati pradėsite kalbėti taip išmintingai, kad nors sėskis ir užrašinėk. Telaimina Jus Dievas!

Rašote: „Daug skaitau; gal tai negerai?“ Gali būti ir negerai, ir gerai, priklausomai nuo to, ką skaitote ir kaip skaitote. Skaitykite apmąstydamą ir knygos turinį gretinkite su tikrąja mūsų tikėjimo tiesa. Kas jai neprieštarauja, priimkite, o kas prieštarauja, iškart atmeskite kaip Dievą įžeidžiančią mintį, ir knygą, kurioje dėstomos tokios mintys, meskite šalin. Jūs ėmėtės mokytis dvasinio gyvenimo. Šis dalykas labai platus, didingas ir saldus širdžiai, kuri negali nežvelgti jame didžiausio gėrio. Ėmėtės – ir mokykitės, ir iš knygų, ir, dar labiau, veikdama. Kokias knygas

skaityti, jau žinote, kaip nusiteikti tam gyvenimui, taip pat išmanote. Jeigu rimtai trokštate žengti šiuo keliu, kitų dalykų mokytis neturėsite kada. Mokėtės ir bendrą supratimą apie viską turite, to ir pakaks.

Pasakysite: bet tuomet būsiu atsilikėlė! Nedidelė bėda! Atsilikėlė vienoje, bet daranti pažangą kitoje, kur kas prakilnesnėje srityje. Jeigu apleidusi žmogiškuosius gudragalviavimus, nedarytumėte pažangos siekdama dieviškosios išminties, būtų nuostolis. Tačiau pažangą pastarojoje srityje tikrai padarysite, jeigu kaip reikiant susiimsite, todėl patirsite ne nuostolį, o įgysite didžiulį pranašumą. Nes žmogiškasis gudragalviavimas net nelygintinas su dieviškąja išmintimi.

Nenoriu tvirtinti, esą kitokių knygų jau ir paskaityti nevalia; noriu pasakyti, kad be jų galima apsieiti nepatiriant nuostolio, o įjunkus į jas, nesunku patirti nuostolį svarbiausioje srityje. Du zuikius vejantis, nė vieno nepagausi.

Tačiau klausimas, ar galima skaityti kitokias, ne vien dvasines knygas, vis dar lieka neatsakytas. Sakau Jums pro sukąstus dantis, vos girdimai: gal ir galima, tik nedaug ir ne be atrankos. Įsiveskite tokią taisyklę: kai būdama giedros dvasinės nuotaikos pradėsite skaityti pasaulietišką knygą, ir toji giedra nuotaika ims blėsti, meskite knygą šalin. Ir šios taisyklės griežtai laikykitės.

Tačiau ir pasaulietiškos knygos gali suteikti peno dvasiai. Turiau omenyje tas, kurios gamtoje ir istorijoje atskleidžia mums Dievo apvaizdos išmintį, malonę, tiesą ir rūpinimąsi mumis. Tokias knygas skaitykite. Gamtoje ir istorijoje Dievas atsiskleidžia taip pat, kaip ir savajame žodyje. Ir tiems, kas moka jas skaityti, šios knygos yra Dievo knygos.

Pasakyti „skaitykite tokias knygas“ lengva, bet kur jų gauti? Šito nurodyti negaliu. Šiuo metu išėina nemažai gamtotyros knygų. Tačiau beveik visos netikusios krypties – kėsinaisi paaiškinti pasaulio atsiradimą be Dievo, o visas dorovines religines ir kitokias



žmogaus dvasinio gyvenimo apraiškas – be dvasios ir sielos. Tokių net į rankas neimkite. Yra gamtotyros knygų be tokių filosofavimų. Tas skaitykite. Naudinga susipažinti su augalų, gyvūnų, ypač su žmogaus sandara ir veikiančiais gyvybės dėsniais. Čia atsiskleidžia didi Dievo išmintis! Neišsemiama! Konkrečiai apie šitokio pobūdžio knygas pasiklauskite to, kuris taip patraukliai kalba apie tikėjimo dalykus.

O apysakos ir romanai?! Ir čia esama gerų knygų. Bet norint tai sužinoti, reikia jas perskaityti, tačiau šitaip prisiskaitysite tokių istorijų ir vaizdų, kad Dieve saugok! Priteršite savo tyrą galvelę. O tada teks kuopti. Kuriems galams užsitraukti šitokį vargą?! Todėl, manau, verčiau jų neskaitykite. Jeigu kas iš perskaičiusių padorių žmonių vieną ar kitą parekomenduos, galite paskaityti.

Yra gerų geografinių knygų. Šias galima paskaitinėti. Bet po nedaug ir tik dėl įvairovės. Laikykitės savo kelio ir neatitraukite nuo jo akių.

Telaimina Jus Dievas!

## 71

*Atšalimas maldai. Atsaini ir skubota malda.  
Kaip šito išvengti. Maldų skaitymas atmintinai.*

Telydi Jus Dievo malonė!

Rašote: „Kažkodėl nesiseka man malda.“ Kai nesiseka malda, kalta ne malda, o tas, kuris meldžiasi. Stenkitės melstis kaip dera, ir malda seksis. Kai kas nors bjauriai rašo, ant tokio reikia riktelėti ir pagrasinti – ir pradės rašyti tvarkingai. Todėl riktelėkite ant savęs ir pagrasinkite sau Dievo teismu – ir pradėsite melstis kaip dera. Kasdienius darbus mes uoliai taisome, nes juk pamatys žmonės, priekaištaus, o Dievo darbus atliekame kaip paklius,

nes Viešpats tyli, ne iškart puola priekaištauti ir tarnavimą sau patiki taip gausiai malonėmis apdovanotų savo vaikų uolumui. Ak, kaip bus sunku, kai teks pačiam Viešpačiui prisipažinti savo apsileidimą.

Tai kurgi dingo Jūsų malda?! Juk viskas ėjosi gerai ir Jūs jau pradėjote jausti širdyje palaimingą jos poveikį. Pasakysiu, kur ji dingo. Kartą kitą uoliai ir karštai pasimeldusi ir maldos dėka iš šventojo Sergijaus sulaukusi tokios greitos pagalbos, pamanėte, kad Jūsų malda jau nusistovėjo ir todėl nėra reikalo per daug ja rūpintis: pati plaukte plauks. Taip pagalvojusi, melstis pradėjote atsainiai ir paskubomis, liovėtės kontroliuoti mintis. Todėl išsi-  
blaškė dėmesys, mintys pasklido į visas puses ir malda tapo nebe malda. Pasielgėte taip kartą, pasielgėte kitą, ir malda išvis dingo. Pradėkite iš naujo ją atgauti ir prašykite jos iš Viešpaties.

Ir pasidarykite išvadą, kad jokios dvasinės veiklos, juoba maldos, niekada negalima laikyti nusistovėjusia, o visada reikia jaustis taip, tarsi melstis pradėjote pirmą kartą. Kas daroma pirmą kartą, tam skiriamas ir pirmasis, neatvėšęs įkarštis. Jeigu prieš pradėdama melstis nusiteiksite, kad dar niekada nesate meldusis taip, kaip reikia, ir tik dabar, pirmą kartą, norite tai padaryti, Jūsų malda visada bus sušildyta pirmojo įkarščio. Ir ji seksis.

Manau, savo maldos regulą pradėjote atlikinėti paskubomis, kaip paklius, kad tik greičiau užbaigus. Nuo šiol laikykitės taisyklės niekada nesimelsti kaip paklius. Niekas taip neįžeidžia Viešpaties, kaip toks atsainumas. Verčiau sukalbėkite ne visas nusistatytas maldas, bet su Dievo baimė ir šventa pagarba, negu visas, tačiau bet kaip. Verčiau sukalbėti tik vieną maldą arba, puolus ant kelių, pasimelsti savais žodžiais, negu taip atsainiai elgtis. Pradėjote taip melstis, štai ir nėra rezultatų. Todėl kaip reikiant išbarkite save už tokį atsainumą. Žinokite: nė vienas, kas sutelktai ir uoliai meldžiasi, neatsitraukia nuo maldos, nepersiėmęs jos poveikiu. Ak, kokią palaimą atimame iš savęs atsainiai meldamiesi!

Kodėl melsdamiesi pradedame skubėti? Sunku suprasti. Dirbdami kitus darbus, praleidžiame valandų valandas ir neprailgsta, o vos pradedame melstis, jau atrodo, kad praėjo nežinia kiek laiko. Ir puolame skubintis, kad greičiau užbaigtume. Ir jokios naudos iš tokios maldos. Ką daryti? Kai kurie, kad nepasiduotų tokiai saviapgaulei, daro taip: pasiskiria maldai ketvirtį valandos, arba valandą, kaip kam patogiau, ir nusprendžia, kad laikrodžio dūžis – skelbiantis pusvalandį ar valandą – bus jiems ženklas, jog maldos laikas baigėsi. Paskiau, pradėdami melstis, jau rūpinasi ne tuo, kiek maldų turi sukalbėti, o tik tuo, kad per visą nusi-statytą maldos laiką deramai bendrautų su Viešpačiu. Kiti elgiasi šitaip: nusistatę, kiek laiko melsis, pasitiksline, kiek kartų per tą laiką spėja apeiti rožinį, palengva varstydami karoliukus. Paskiau, pradėję melstis, neskubėdami apeina rožinį tiek kartų, kiek buvo užsibrėžę, o jų protas tuo metu bendrauja su Viešpačiu ar savais žodžiais, ar kartodamas kokias nors maldas, ar tiesiog tylomis su šventa pagarba lenkdamasis begalinei Jo didybei. Ir vieni, ir kiti taip įpranta melstis, kad maldos akimirkos jiems tampa saldybės akimirkomis. Ir jau retai kada jų malda užtrunka tik tiek, kiek buvo numatyta. Maldos laiką jie pailgina ir du, ir tris kartus. Tad pasirinkite kurį nors iš šių dviejų maldos būdų. Ir tvirtai jo laikykites. Mudu su Jumis negalime apsieiti be griežtų taisyklių. O karšties maldininkams jokių taisyklių nereikia.

Jau esu rašęs, kad maldas mokytumėtės atmintinai ir, atėjus maldos laikui, melstumėtės iš atminties, neimdama į rankas Maldyno. Būtų labai pagirtina! Pradėjusi melstis, kalbėkite išmoktą maldą ar psalmę ir kiekvieną žodį apglėbkite ne vien mintimis, bet ir jausmais. Jeigu kuris nors maldos ar psalmės žodis paskatins rasti savus maldingus žodžius, nestabdykite jų, tegul liejasi. Jums juk nebus svarbu, kiek maldų sukalbėsite, Jums rūpės tik praleisti maldoje nustatytą laiką, kurį parodys rožinis arba laikrodys. Skubėt sukalbėti kuo daugiau maldų nėra reikalo. Nieko blogo, jeigu

per visą laiką sukalbėsite tik vieną maldą ar psalmę. Vienas žmogus pasakojo, kad jam neretai pasitaiko per visą maldai skirtą laiką sukalbėti tikrai „Tėve mūsų“. Nes kiekvienas žodis jam pavirsta ištisa malda. Kitas sakė: kai kažkas jam paaiškino, kad galima taip melstis, jis per visas rytmetines pamaldas su šventa pagarba kalbėjo psalmę „Pasigailėk manęs, Dieve“ ir nespėjo užbaigti.

Stenkitės ir Jūs įprasti taip melstis ir, duos Dievas, neilgai trukus išugdysite savyje maldą. O tada jau nebereikės jokių taisyklių. Darbuokitės, antraip iš Jūsų nieko nebus. Jeigu nepažengsite maldoje, nelaukite pažangos ir niekur kitur. Ji visa ko pagrindas.

Telaimina Jus Dievas.

<...>

## TURINYS

Pratarmė.....	5
1. Įžanginis priminimas apie duotą pažadą susirašinėti dvasinio gyvenimo klausimais. Kokios naudos tai gali duoti .....	9
2. Atsakas dėl tylėjimo priežasties. Susirašinėti reikia atvirai ir paprastai. Aukštuomenės gyvenimo tuštybė .....	10
3. Aukštuomenės gyvenimo tuštumas ir vienpusiškumas .....	11
4. Aukštuomenės gyvenimas atima laisvę ir atsidavusius jam laiko sunkioje vergovėje. Veidmainystė ir egoizmas – nekintantys aukštuomenės gyvenimo bruožai .....	14
5. Trys sudedamosios žmogaus esybės dalys. Pirmoji dalis: kūniškoji, jos organai ir poreikiai; normalus ir perdėtas rūpinimasis kūnu .....	18
6. Antroji žmogaus esybės dalis: sielos gyvenimas – ir trys pagrindinės jo funkcijos. Pirmoji funkcija: mąstymas ir jo rūšys. Pažinimas ir mokslas. Normali proto veikla ir tuščios minčių klajonės .....	21
7. Geidžiančioji sielos dalis. Jos funkcijos. Tvarkinga ir netvarkinga geidžiančiosios gebos būklė .....	25
8. Jaučiančioji sielos dalis – širdis. Širdies svarba žmogaus gyvenime. Aistrų įtaka širdžiai .....	27

9.	Trečioji žmogaus esybės dalis: dvasia. Svarbiausios dvasinio gyvenimo apraiškos: Dievo baimė, sąžinė ir Dievo troškimas. Žmogiškoji vertė .....	31
10.	Tikėjimo Dievo buvimu visuotinumumas – dvasinio gyvenimo apraiška .....	34
11.	Dvasios poveikis žmogaus sielai ir jo sukelti reiškiniai atskirose sielos dalyse: mąstančiojoje, veikiančiojoje (valioje) ir jaučiančiojoje (širdyje) .....	36
12.	Išvados apie tris aptartas žmogaus esybės dalis. Galimybė iš vieno lygmens pereiti į kitą ir vienos ar kitos esybės dalies vyravimas. Sieliškumo ir kūniškumo vyravimas – nuodėminga būseną. Dvasiško viešpatavimas – tikrojo žmogaus gyvenimo norma .....	40
13.	Tikroji žmogaus laimė – gyventi pagal dvasią. Subtiliausias sielos apvalkalas, kurio paskirtis – būti tarpininku tarp jos ir kūno ir priemone, padedančia sieloms bendrauti tarpusavyje bei su šventųjų ir angelų pasauliu. Šviesi ir tamsi sielos apvalkalo būseną .....	44
14.	Sielos apvalkalas, priklausomai nuo vidinės būklės, būna šviesus arba tamsus. Pavyzdžiai. Patamsėjusią sielą regi nelabieji .....	48
15.	Kaip šventieji girdi mūsų maldas. Priedas apie maldą .....	50
16.	Tikrasis gyvenimo tikslas. Gyvenimo būdas, atitinkantis tikslą .....	52
17.	Indėliai į dangiškąjį lobyną. Dievui patinkantis gyvenimas. Progresisčių svajos apie visuotinę žmonijos gerovę ir jų melagingumas .....	56

18. Dvasinių poreikių svarba lyginant su kitomis žmogaus gyvenimo pusėmis. Reikia tik vieno. Dvasios viešpatavimas – natūrali visų poreikių harmonija, galinti suteikti ramybę ir atilsį. Kai šios ramybės žmonijai stinga. Visuotinis bruzdesys bei tuštynė ir dvasios žlugimas. Šio sąmyšio užuomazgą gauname jau gimdami ..... 59
19. Gimtoji nuodėmė – vidinės sumaišties ir netvarkos šaltinis. Galimybė gydyti nuodėmės pažeistą žmogaus esybę ..... 62
20. Tęsinys. Paaikškinimas, kaip pirmųjų tėvų nuodėmė sutrikdė žmogaus prigimtį. Bendravimas su Dievu buvo dvasios viešpatavimo sielai ir kūnui šaltinis. Pažeidęs draudimą, žmogus atsiskyrė nuo Dievo, prarado valdžią sielai ir kūnui ir pakluso aistrų valdžiai. Kaip atrodo žmogus, po nuopuolio kamuojamas aistrų ..... 64
21. Kad išsigelbėtume, būtina vėl susijungti su Dievu. Pats žmogus nepajėgus to padaryti. Tai mumyse atlieka Dievo Dvasia dėl Dievo Sūnaus atpirkimo aukos ..... 68
22. Tęsinys apie puolusio žmogaus atperkamąjį atkūrimą. Švenčiausiosios Trejybės dalyvavimas mūsų gelbėjime. Kaip Šventoji Dvasia gelbstimame žmoguje sužadina išganingus jausmus. Kaip gali prisidėti pats žmogus. Uolus siekimas išsigelbėti – pirmoji sėkmės sąlyga ..... 71
23. Kuo skiriasi tikrasis dvasios uolumas nuo sielos uolumo ..... 75
24. Naujametiniai linkėjimai. Būtinybė atsinaujinti ir apsisvalyti. Šį darbą mumyse nudirba dvasios uolumas ..... 78
25. Mintys per Viešpaties Krikšto šventę. Paslėptas veikimas malonės, kurią gauname per Krikšto sakramentą ..... 80

26. Tęsinys apie paslėptą Krikšto malonės veikimą žmoguje. Malonės palyginimas su raugu tešloje ir ugnimi geležyje. Bręsdamas, žmogus turi laisvu apsisprendimu sutvirtinti savyje Dievo malonę. Pavojus sustoti pusiaukelėje. Karštas pasiryžimas visiškai atsidėti Dievo tarnystei ..... 82
27. Tęsinys apie uolumą ir pasiryžimą gyventi darnoje su malone. Vidinė koncentracija. Sielos apvalkalo prašviesėjimas. Skirtingi šio prašviesėjimo lygmenys ..... 85
28. Laisvo pasiryžimo gyventi darnoje su malone paaiškinimas palyginimais ir pavyzdžiais ..... 89
29. Pasiryžimas gyventi darnoje su malone neturi apsiriboti vien troškimu, jį privalo lydėti nusiteikimas darbuotis ir kovoti, veržimasis būtinais pasiekti užsibrėžtą tikslą. Pasiryžus, reikia iškart imtis darbo ir darbuotis kantriai bei ištikimai ..... 92
30. Makarijus Didysis apie malonės apšviestą vidinę būseną. Kaip sužadinti ir sustiprinti pasiryžimą išganingam gyvenimui ..... 94
31. Kaip puoselėti užsimezgušį išganingo gyvenimo siekį. Dvasiniai skaitiniai ir apmąstymai. Išganingas mintis reikia užsirašyti. Kaip išvengti minčių klydinėjimo skaitant ir meldžiantis. Reikia nuolatos atminti Dievą ir mirtį. Priekaištai sau ..... 98
32. Apsisprendęs žengti išganingo gyvenimo keliu privalo gavėti. Pamokymai, kaip deramai gavėti. Gavinčiojo elgesys bažnyčioje. .... 101
33. Tęsinys apie gavėjimą. Gavinčiojo elgesys namie ..... 104
34. Tęsinys apie gavėjimą. Pasirengimas išpažinčiai. Gyvenimo patikra ..... 107



35. Tęsinys. Širdies polinkių patikra. Savo gyvenimo pagrindinio bruožo, arba dvasios, nustatymas ..... 110
36. Tobulas pasirengimas atgailos ir sutaikymo sakramentui. Ką privalo pajusti atgailautojas. Naudingas priminimas apie palaimintąją Teodorą ir jos išbandymų kelius ..... 113
37. Prabudęs pasiryžimas gyventi nepriekaištingai turi būti aiškiai apibrėžtas kaip siekis visada elgtis pagal Dievo valią. Viešpaties tarnų ramybė ir džiaugsmas. Perspėjimas dėl netvirto pasiryžimo gyventi kaip nori Dievas. Nei šiltas, nei šaltas bus Dievo atmetas ..... 117
38. Būtinasis gavinčiojo pasiryžimas pasišvęsti Dievui laikomas sąmoningu įžadų, duotų už mus per Krikštą, atnaujinimu ..... 120
39. Gyvenimo taisyimas – ne išorinės jo tvarkos, o dvasios pertvarka ir nusiteikimas kovoti su kliūtimis. Įvairūs būdai, kuriais priešas stengiasi klaidinti ieškančius tikrojo gyvenimo kelio ..... 122
40. Būgštavimai atšalti ateityje. Įvairios atšalimo dvasiniam gyvenimui priežastys. Kaip elgtis pajutus atšalimą ..... 125
41. Paskutiniai patarimai prieš išpažintį ir Komuniją ..... 127
42. Sveikinimai ir nuoširdžiausi linkėjimai atlikus atgailą ir priėmus Šventuosius Kristaus Slėpinius. Stojęs į tikrojo gyvenimo kelią, turi nuolatos atminti Dievą ..... 130
43. Po atgailos ir Komunijos stojęs į tikrojo gyvenimo kelią privalo savo viduje įvesti ramybę. Taisyklės, kaip atsikratyti vidinės netvarkos: nuolatos atminti Dievą, pasiryžti visur – dideliuose ir mažuose dalykuose – elgtis kaip liepia sąžinė ir kantriai laukti sėkmės ..... 133

44.	Perspėjimai stojusiajam į tiesos kelią. Gyvenimo kunkuliavimas pavasarį. Kodėl dauguma pasninkavusiųjų nėmaž nepasitaiso .....	137
45.	Svarbiausias stojusiojo į tikrąjį kelią užsiėmimas – malda. Pamokymas apie sutelktą maldą .....	140
46.	Bendrosios taisyklės, kaip eiti tikrojo gyvenimo keliu .....	142
47.	Stojusiojo į Dievui malonų kelią maldos taisyklė. Psalmių mokymasis. Ilgų maldų pakeitimas trumpomis. Rožinis .....	144
48.	Kaip išmokti sutelktos maldos. Tikrai maldai reikia pasirengti .....	148
49.	Buitis. Kaip žiūrėti į buitinius reikalus, kad jie, užuot blaškę dėmesį, būtų suderinami su tarnavimu Dievui .....	151
50.	Tęsinys. Kaip sužadinti savyje nuolatinį sklidiną meilės Dievo atminimą .....	153
51.	Kaip iš kasdienių darbų ir reikalų gauti dvasinę naudą .....	156
52.	Dievo atminimas turi sužadinti šiltą jausmą ar karštą meilę Dievui .....	158
53.	Aistros – kliuvinys dvasiai įsiplieksti meile Dievui. Jos turi būti išguitos .....	160
54.	Apie kovą su aistromis .....	162
55.	Tęsinys apie kovą su aistromis .....	164
56.	Privalu išguiti net menkiausias aistros apraiškas. Leistinas pyktis .....	167
57.	Skirtingi aistros raidos lygmenys: aistringos mintys, jausmai, troškimai ir veiksmai. Kova su jais .....	170

58.	Maldos svarba kovojant su aistringomis mintimis. Pavyzdžiai .....	175
59.	Ištrauka iš šv. Isichijaus raštų apie kovą su aistromis .....	179
60.	Kaip elgtis, jeigu net kovojant su aistromis, į mus įsiskverbia aistringos mintys ir troškimai. Kaip apvalyti širdį .....	182
61.	Sergėkite savo klausą ir regą. Kaip atsikratyti pamatytų ir išgirstų nedorų įspūdžių .....	185
62.	Po nurodymų apie mintinę kovą su aistromis pamokymas apie veiklią kovą su jomis. Kovai su aistromis patogiausias gyvenimo būdas. Pokalbio apie kovą su aistromis baigiamosios išvados .....	188
63.	Namų rūpesčiai. Dainavimas ir muzikavimas .....	190
64.	Vienatvė. Kaip išvengti nuobodulio. Skaitymas ir mokslai .....	192
65.	Ištrauka iš abato Poimeno mokymo apie Dievui malonų gyvenimą, aistrų nugalėjimą ir dorybių ugdymą .....	194
66.	Kelionė į Sergijaus laurą. Pamokymai maldininkams .....	198
67.	Maldininko paguoda. Pamokymas apie kruopščią išpažintį. Trumpos maldelės ir nepaliaujamas dėmesys Dievui .....	200
68.	Žmonių apkalbos ir kalbos. Poreikis turėti gerą patarėją. Nuolatinis priešų keliamas pavojus .....	203
69.	Maudulys ir baimės. Nekaltos pramogos. Nuo nedorų žmonių reikia atsitolinti. Anglų apaštalas iš duchonosų sektos. Klaidingas jo mokymas .....	205
70.	Apie dvasinių ir pasaulietiško knygų skaitymą .....	208

71.	Atšalimas maldai. Atsaini ir skubota malda. Kaip šito išvengti. Maldų skaitymas atmintinai .....	210
72.	Pasaulio išsižadėjimo įžadas. Kaip elgtis nuo pasižadėjimo iki pažado įvykdymo .....	213
73.	Tęsinys. Duoto įžado nesituokti reikia tvirtai laikytis. Skaistybės didybė .....	215
74.	Pamokymas besiveržiančioms į vienuolinį gyvenimą. Įvairios skausmingo gyvenimo tarnystės rūšys. Reikia kantriai laukti ir vienuoliniam gyvenimui rengtis namie .....	217
75.	Klastingi priešų mėginimai sulaikyti nuo pašvęstojo gyvenimo. Kaip juos įveikti .....	220
76.	Ateistų mėginimai gundyti. Jų postringavimų paneigimas .....	222
77.	Gundymas naminiams nemalonumais. Nuolankumas tėvams – pasirengimas vienuoliškajam klusnumui .....	225
78.	Gundymas prašalaičių neteisybėmis ir šmeižtais. Būtinybė viską išverti. Paspėjimas norinčioms išeiti iš tėvų namų į laisvę .....	227
79.	Paskutinės nerimastys ir rūpesčiai. Savo likimą reikia atiduoti į Dievo rankas ir, apsiginklavus malda narsiai stoti į kovą su priešu ir jo gundymais .....	230
80.	Ramybė po priešų sukeltos gundymų audros. Atgal į tėviškę. Paskutinis patarimas .....	233
	Pastabos .....	235