

HABIL. DR. ONA TIJŪNĖLIENĖ

Klaipėdos universitetas

INESA JURGAITYTĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

DŽIAUGSMAS – KATALIKO DVASINIO TOBULĖJIMO ŠALTINIS IR PRIEMONĖ

Straipsnyje aptariami įvairūs šaltiniai – Šventasis Raštas, Bažnyčios dokumentai, dvasininkų, teologų, pedagogų, edukologų darbai, kuriuose atskleidžiama kataliko būties džiaugsmo reikšmė. Rašoma apie džiaugsmo aiškinimą Šventajame Rašte, šventųjų išgyvenamą džiaugsmą. Apžvelgiamas tikėjimo, žmonių bendravimo teikiamas džiaugsmas.

ĮVADAS

Atrodytų, nereikia nei rašyti, nei kalbėti apie džiaugsmą. Kiekvienas turi teisę džiaugtis ir savaip džiaugiasi. Tačiau apie džiaugsmą ir rašyti, ir kalbėti reikia. Jauni ir pagyvenę žmonės, kamuojami dvasinio ir materialinio gyvenimo sunkumų, dabar neretai išgyvena sunkias būsenas. Kai kuriems žmonėms stinga aukštesnio polėkio, gyvenimo prasmės suvokimo.

Žmones vargina didelė minutės, valandos kaina, skuba, kartais fizinės ir dvasinės jėgas alinantis darbas. Taigi stinga džiaugsmo, kuris yra gyvenimo jėga ir jo vertingumas. Džiaugsmas reikalingas kūno ir sielos sveikatai. Jis skatina realizuoti didelius sumanymus, atlikti kilnius darbus. Jis kiekvieną ragina siekti gėrio, grožio, šviesos, žadina tyrus jausmus ir polėkius, teikia malonumą, suartina žmones, audžia draugiškumo ir palankumo gijas, padeda lengviau išverti vargus, rasti būdų, kaip pasiekti tikslą. Džiaugsmas ypač būtinas bręstančiam, augančiam žmogui, nes su džiaugsmu sieja sėkmė, o sėkmė – motyvuotos saviugdos ir kokybiškos veiklos pagrindas.

Džiaugsmo, kaip pasitenkinimo, malonumo jausmo, samprata pateikta žodynuose, enciklopedijose. Pastaraisiais metais išleista nemažai verstinių knygų apie šventųjų gyvenimą: C.Martinale „Kas yra šventie-

ji?“ (1996 m.), Motinos Teresės „Beribė meilė“ (1998 m.), Jacek Salij, OP, „Pokalbiai su šventuoju Augustinu“ (1996 m.), Amy E. Dean „Nakties šviesa“ (1999 m.) ir kt. Pavieniai autoriai publikacijų paskelbė „Carite“ (A.Zaviša, 1996; J.Vailionis, 1990). Yra išlikusių lietuvių autorių šios tematikos darbų, išleistų nepriklausomoje Lietuvoje (St. Ylos, A.Maceinos ir kt.).

Tačiau išsamesnių publikacijų, kuriose būtų analizuojamos, vertinamos džiaugsmo koncepcijos, ypač krikščioniškosios pasaulėžiūros požiūriu, stinga.

Šio straipsnio *tikslas* – aptarti džiaugsmo interpretacijas Šventajame Rašte, teologinėje, psichologinėje, edukologinėje literatūroje.

Tyrimo *objektas* – džiaugsmas kataliko gyvenime (teoriniu atžvilgiu).

Tyrimo *metodai* – literatūros analizė, aprašomasis, dalinis lyginimas.

Pagrindiniai tyrimo šaltiniai: Šventasis Raštas, Vatikano II Susirinkimo nutarimai, Katalikų Bažnyčios katekizmas, P.Keplerio „Daugiau džiaugsmo“, Motinos Teresės „Beribė meilė“ ir kt.

TYRIMO DUOMENŲ INTERPRETACIJA

DŽIAUGSMO AIŠKINIMAS ŠVENTAJAME RAŠTE. Džiaugsmas yra minimas daugelyje Šventojo Rašto puslapių. Vadinasi, džiaugsmas žmogaus gyvenime labai reikšmingas, jei apie tai rašoma knygoje, kur nėra nė vieno nereikalingo žodžio. *Šventasis Raštas* yra tarsi puikus sodas, kur visada galima rasti džiaugsmo, net jei šiame pasaulyje jis atrodo prarastas arba veltui jo ieškoma.

Senajoje Sandoroje gausu džiaugsmo raiškos. Kiekvienas izraelitas žino, kad skaidraus ir didelio džiaugsmo šaltinis yra pats Dievas. Būtent Jis – džiaugsmo vandenynas. Kaip Viešpats džiaugiasi savo kūriniais, lygiai taip džiūgauja ir dėl Jeruzalės: „Džiaukitės ir linksminkitės amžinai tu, ką aš kuriu. Štai aš kuriu Jeruzalę 'Džiaugsmu', o jos žmonės – 'Linksmyste'. Aš džiaugsiuosi Jeruzalėje ir linksminsiuosi savo tautoje“ (Iz 65, 18–19). Būtent taip džiaugiasi teisingas žmogus: „Teisusis džiūgaus VIEŠPATYJE ir ras jame užuovėją, – visi dorieji giedos jam šlovės giesmę“ (Ps 64, 11), jis gėrisi Juo ir džiūgauja Jo akivaizdoje.

P.Kepleris, vokiečių rašytojas, 1940 m. rašė, kad *Senoji Sandora* – baimės laikotarpis¹. Tačiau nereikia pamiršti, kad ši *Sandora* yra taip pat ir vilties laikotarpis, kai laukiama Mesijo atėjimo, o šis laukimas suderina baimę su džiaugsmu. Būtent dėl viltyje išvelgiamo džiaugsmo psalmėje atsirado eilutės, teigiančios, kad baimėje gali būti randama džiaugsmo:

¹ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, Kauno kultūros rūmų salono leidinys, Nr. 9, 1997.

„Tarnaukite VIEŠPAČIUI pagarbia baimė, drebėdami reikškite pagarbą.<...> Laimingi visi, kurie prie jo glaudžiasi!“ (Ps 2, 11–12); „mokyk mano širdį pagarbiai Tavo vardo bijoti“ (Ps 86, 11). Džiaugsmas yra didžiausias atlygis už baimę: „Koks nuostabus yra tavo gerumas, sukauptas tiems, kurie tavęs pagarbiai bijo, ir teikiamas tiems, kurie ieško tavo užuovėjos, visiems žmonėms matant!“ (Ps 31, 20). Tačiau *Senajoje Sandoroje* nepamirštami ir tie, kurie nejaučia Dievo baimės ir jam priešinasi: „Štai mano tarnai valgys, o jūs kentėsite alkį, mano tarnai gers, o jūs kęsite troškulį, mano tarnai džiaugsis, o jūs turėsite gėdytis, mano tarnai dainuos iš širdies džiaugsmo, o jūs verksite iš širdgėlos, aimanuosite iš sielvarto“ (Iz 65, 13–14).

Nusiminę ir nelaimingi dievobaimingi Izraelio vaikai gyvena viltimi, kad juos greit apims išgelbėjimo džiūgavimas: „Tu esi mano pastogė, – ištrauki mane iš vargo, apsupti džiūgiais išganymo šūkavimais“ (Ps 32, 7) ir nuolatinio džiaugsmo apsupty gyvena tie, kurie yra kantrūs ir kuklūs: „Kuklieji vėl džiaugsis VIEŠPAČIU, vargšai džiūgaus dėl Izraelio Šventojo“ (Iz 29, 19). Viešpats nuolat globoja savo vaikus ir rūpestingai stebi, kad jų gyvenime būtų suderinta kančia ir paguoda, sunkumai ir linksmumas: „Duok mums tiek laimės, kiek davei liūdesio per visus mūsų nelaimių metus“ (Ps 90, 15). „Kai esu neramus ir susirūpinęs, tu mane paguodi ir pralinksmi!“ (Ps 94, 19).

Nuolatinio džiaugsmo šaltinis kiekvienam izraelitui buvo žinojimas, kad priklauso išrinktajai tautai: „Kokia kita didelė tauta turi taip arti savęs esantį Dievą, kaip yra VIEŠPATS, mūsų Dievas, kada tik mes jo šaukiamės?“ (Ps 4, 7). Ši tauta džiūgauja, kad turi teisius įstatus ir įsakymus. Šie įsakymai izraelitui yra širdies džiaugsmas – „Branginu širdyje tavo žodį“ (Ps 119, 11), nes juos turi iš meilės, „Mėgaujuosi tavo įsakymais, nes juos myliu“ (Ps 119, 47). Jais džiaugiasi labiau nei kitomis gėrybėmis: „Džiauguosi tavo kelio įsakais, lygiai kaip visais turtais“ (Ps 119, 14).

Izraelio tautos ir kiekvieno izraelito pasididžiavimas *Senajoje Sandoroje* buvo Šventykla. Dievas per pranašą Izaiją žadėjo: „<...> Aš nuvesiu į savo šventąjį kalną ir savo maldos Namuose juos pradžiuginsiu“ (Iz 56, 7). Viešpaties namai, kur yra patiriamas džiaugsmas septynias dienas per savaitę, visada užima svarbią vietą kiekvieno krikščionio gyvenime.

Senosios Sandoros džiaugsmą pabrėžia gamtos džiaugsmas. Gamta, kuri kartu su žmogumi laukia atpirkimo, yra labai artima izraelitui, nes kartu su juo kenčia ir džiaugiasi, leidžia pažinti tuos džiaugsmus, kuriuos Dievas jai suteikia. Gamta – džiaugsmo davėja. Viešpaties akivaizdoje džiūgauja kalnai ir slėniai, laukai šnara džiaugsmu, ošianti jūra ir medžiai: „Dangūs tesilinksmi, žemė tedžiūgauja; jūra ir visa, kas joje,

teūžia! Laukai ir visa, kas juose, tebūna smagūs! Tada visi miško medžiai giedos iš džiaugsmo VIEŠPATIES Artume“ (*Ps 96, 11–13*).

Džiaugsmo kupina pranašų kalba, kai, nusigręždami nuo dabartinių kančių, vargo, jie nukreipia žvilgsnius į Mesijo atėjimą, jo malonės veikimą. Tad kiekvienam izraelitui Mesijo viltis – Džiaugsmo dovana. Taip Senajame Testamente džiaugsmas triumfuoja Naujojo Testamento džiaugsmo suaidėjime – *Magnificat*.

Vadinasi, nors situacija būtų ir kebli, džiaugsmas yra nuolatinis Dievo tautos palydovas, nes *Jis* nuolat yra šalia, nuolat jaučiamas *Jo* rūpestingumas: „Linksmi tarnaukite VIEŠPAČIUI, artinkitės prie jo su džiugia giesme“ (*Ps 100, 2*). Psalmėje sakoma: „Kokie laimingi žmonės, žinantys džiugųjį šauksmą, – jie gyvena VIEŠPATIE, Tavo Artumo šviesoje“ (*Ps 89, 16–17*).

Ypač daug džiaugsmo *Naujojoje Sandoroje*. Luko Evangelijoje daug rašoma apie didelį džiaugsmą – Jėzaus atėjimą: „Šiandien Dovydo mieste jums gimė Išganytojas. Jis yra Viešpats Mesijas“ (*Lk 2, 11*). Šioje *Sandoroje* Mesijas – Dievas ir Žmogus, džiaugsmo nešėjas ir teikėjas. Kaip rašo P.Keplėris, tas džiaugsmas – tai dieviška palaima, neskiriama nuo jo asmens, nežuvusi net tamsiausiomis, kraujosrūvio valandomis, ir kartu džiaugsmas, kurį gali suprasti skaisti, nenuodėminga žmogaus širdis².

Jėzus nuolat spindėjo džiugia palaima aplinkiniams. Tiesa, Kalvarijos kalnas ir kryžiaus kančia apgaubė šešėliu jo gyvenimą, tačiau net ir išankstinis žinojimas apie taurę, sklidiną kančių, neužtemdė džiaugsmų, kurie sklido iš šventosios Jėzaus širdies į gerąsias širdis. Jis savo kančios taurę išgėrė su džiaugsmu.

A. Neumaieris sako, kad Evangelija yra kvietimas į vilties džiaugsmą, kuris nuskaidrina mūsų dienas ir tada, kai dangus apniukęs. Šis džiaugsmas maitina nuolatine patirtimi, kad Dievas mumis rūpinasi, saugo mus nuo kankinamų abejonių, kurios įsigauna į širdį, kai mus ištinka nelaimė, kai graso priešas, kai jaučiamės apleisti, kai mūsų planai griūva, kai mes ką nors brangaus prarandame³.

Nė vienas jaunuolis nepuoselėjo tokių kupinų džiaugsmingos meilės jausmų gamtai kaip Išganytojas. Tai liudijo ypatingą ryšį su Kūrėju, kuris viską padarė iš meilės žmogui ir Dievui – Žmogui, atėjusiam išgelbėti žmonijos iš nuodėmės prakeikimo. Viskas yra susipynę su jo meile ir skaidriu, šviesos kupinu žvilgsniu.

Net ir tada, kai Mesijo gyvenimą užgriūna sunki Atpirkėjo pasaulimo našta, kai kovoje su hierarchais ir netikinčiais žydais vietoj džiaugsmo spindulių iš jų akių žaibavo pykčio žaibai, vidinis džiaugsmas Dievu

² P. Keplėris, *Daugiau džiaugsmo*, p. 67.

³ A. Neumaier, *Kvietimas džiaugtis, Sandora*, Vilnius, 2000, Nr. 1, p. 10.

jo niekada nepaliko ir veržte veržėsi į išorę. Žinojimas, kad tas, kuris jį siuntė, yra su juo ir nepalieka jo vieno, reiškėsi džiaugsmu – vykdyti Tėvo valią, skleisti žmonėms tiesą ir malonės džiaugsmus: „Mano Siuntėjas yra su manimi; jis nepaliko manęs vieno, nes aš visuomet darau tai, kas jam patinka.<...> Štai ateina valanda, ir net yra atėjusi, – kai jūs išsisklaidysite kas sau ir paliksite mane vieną. Tačiau aš ne vienas, nes su manimi yra Tėvas“ (Jn 8, 29; 16, 32).

Kadangi Jėzumi sekė daug vyrų ir moterų, palikusių savo namus, jam buvo svetimas tamsumas ir grasumas. Žmones traukė ta gydomoji galia, kuri sklido iš Jo. Ir būtų galima teigti, kad tai buvo iš begalinės meilės sklindanti džiaugsmo galia. Jam buvo svetimas pesimizmas. Jėzus kalbėjo: „Iš tiesų, iš tiesų sakau jums: jūs verksite ir vaitosite, o pasaulis džiūgaus. Jūs liūdėsite, bet jūsų liūdesys pavirs džiaugsmu. Gimdydama moteris būna prislėgta, nes atėjo jos valanda, bet, kūdikiui gimus, ji kančią užmiršta iš džiaugsmo, kad gimė pasauliui žmogus. Taip ir jūs dabar nusimine, bet aš jus vėl pamatysiu; tada jūsų širdys džiūgaus, ir jūsų džiaugsmo niekas iš jūsų nebeatims“ (Jn 16, 20–22).

Jis įvykdė pranašystę: „Ne šauksmu ar pakeltu balsu, – gatvėje nesigirdės jo balso. Net palaužtos nendrės nelauš nei blėstančio dagčio negešins. Jis tikrą neš teisingumą“ (Iz 42, 2–3). Jėzus buvo gailestingas ir tiems, kuriems buvo reikalinga Jo pagalba ir kurie ja tikėjo, nė vienas neliko apleistas.

Nemažai laiko Jėzus praleido gamtoje. Tas begalinės džiugios meilės pavyzdys reiškėsi palyginimais, pamokslais, kur yra ir kalvos, ir laukai, visa, kas yra kasdienėje žmogaus aplinkoje. Jis mėgsta kalbėti apie tai, kas tylu, maža, paprasta, malonu. Juk net ir malda „Tėve mūsų...“ susideda iš paprastų žodžių, tačiau kiekvienas iš jų yra labai svarbus ir reikalingas. Dievas nori, kad išlaikytume Šventosios Komunijos džiaugsmą. Eucharistijoje paprastame duonos pavidale paslėpta Jo esybė. Maži, paprasti dalykai Jam atrodo tinką būti *Aukščiausiojo* ir *Amžinojo* pavyzdžiais.

Savo pamokymuose Jėzus kalbėjo apie gamtą, kurią lygindavo su žmogumi, taip nusakydamas žmogaus buvimo prasmę ir esmę. Jėzus mokė gerbti gamtą ir džiaugtis ja, nors mes, paprastieji, dažniausiai matome tik tai, kas kasdieniška ir nežymu. Jėzus pagausino mažų džiaugsmų šaltinių ir praturtino džiaugsmo turinį paprastumu, kasdieninio gyvenimo įvykiais. Kristus nėra gyvenimo neigimas, nes Jis – didžiausias gyvenimo teigimas: „Juk Dievo Sūnus Kristus Jėzus, kurį jums paskelbėme aš, Silvanas ir Timotiejus, anaipol nebuvo ir „taip“, ir „ne“, bet jame buvo tik „taip“ (2 Kor 1, 19).

Linksmi ir džiaugsmingai Išganytojas bendravo su mokiniais. Pirmoji iškyla su jais – vestuvės, kur jų akyse ir įvyko pirmasis stebuklas –

vanduo paverčiamas vynu. Taip parodoma, kad Mesijas nėra džiaugsmo priešas. Jis yra tas, pas kurį gali ateiti ir paprašyti pagalbos, kai išsenka džiaugsmo vynas.

Kai mokiniai grįžo iš pirmosios misijų kelionės, Kristus džiaugėsi Šventąja Dvasia ir giedojo himną: „Aš šlovinu tave, Tėve, dangaus ir žemės Viešpatie, kad paslėpei tai nuo išmintingųjų ir gudriųjų, o apreiškei mažutėliams. Taip, Tėve, nes tau taip patiko“ (*Lk 10, 21*). Kristus ragina savo mokinius džiaugtis sakydamas: „Bet jūs džiaukitės ne tuo, kad dvasios jums pavaldžios; džiaukitės, kad jūsų vardai įrašyti danguje“ (*Lk 10, 20*). Tuomet ir pačių mokinių širdys džiugavo, kad jie yra pašaukti eiti kartu su Kristumi.

Būdamas su savo mokiniais, Kristus net ir paskutinėmis gyvenimo minutėmis juos guodžia ir pažada, kad jų liūdesys virs džiaugsmu (plg. *Jn 16, 22*). Ir iš tiesų Kristaus pažadėtas Globėjas – Šventoji Dvasia – mokinių širdims suteikė tiek daug džiaugsmo, kad ji tapo neįkainojamu turtu.

Jau minėtasis A. Neumaieris sako, kad *Geroji Naujiena* yra kvietimas gyventi ir mėgautis Dievo artumu, būti Jo draugu. Tai yra pagrindas to tikro džiaugsmo, kuris atperka visus gyvenimo sunkumus. Tik su Juo esantis yra nugalimas, tik su Juo esantis gali būti nusivylusiems paguodos šaltinis ir gyvas įrodymas, kad ir priešiškos aplinkybės nenulemia gyvenimo kokybės, jei šis gyvenimas remiasi amžinosiomis vertybėmis⁴.

Mokinių išgyventas džiaugsmas, Išganytojo pergalė prieš džiaugsmo priešus, Jo prisikėlimas Velykų rytą garbėje, žengimas į dangų ir Šventosios Dvasios atsiuntimas buvo brangiausias paveldas. Apaštalas Paulius laiške filipiečiams skelbia žodžius kaip krikščioniško gyvenimo įstatymą: „Visuomet džiaukitės Viešpatyje! Ir vėl kartojau: džiaukitės!“ (*Fil 4, 4*). „Jūsų širdyse teviešpatauja Kristaus ramybė!“, (*Kol 3, 15*).

Dėl to, kad gyvenimas žemėje kartais atneša kančią, liūdesį ir nusiylimą, nereikia išsigąsti, tiesiog reikia tikėti, kad didysis atpildas dar laukia ir šis laukimas turėtų atnešti džiaugsmą. „Laikykite, broliai, tikru džiaugsmu, kad pakliuvote į visokius išmėginimus“ (*Jok 1, 2*).

Tikro krikščionio gyvenime Šventasis Raštas yra vienas iš pagrindinių džiaugsmo šaltinių. Jis nuolat ragina džiaugtis visur ir visada, nes Dievas yra su savo vaikais. Baimė negali užtemdyti, išstumti tikro džiaugsmo Dievu, nes Jis globoja ir saugo. Vienatinis Dievo Sūnus Jėzus Kristus labai aiškiai parodo Dangiškojo Tėvo teikiamą džiaugsmą ir globą. Gamta leidžia pajusti Dievą dėl savo paprastumo. Liūdesys niekada neužtemdys tikro ir tyro džiaugsmo. Tikėjimas, kad bet koks skausmas sulauks džiugaus atpildo Dieve, suteikia širdžiai jėgų.

⁴ A. Neumaier, *Kvietimas džiaugtis*, p. 10.

DŽIAUGSMO PRASMĖS IR LIŪDESIO – DŽIAUGSMO ŠEŠĖLIO INTERPRETACIJA KITŲ MOKSLO SRIČIŲ LITERATŪROJE. Šiame skyrelyje, be džiaugsmo temos, kalbama ir apie jo šešėlį – liūdesį, kuris dažnai pakeičia gerus jausmus, kuris nuolatos būna šalia ir jei tik žmogus elgiasi neapdairiai, būna apimtas neveiklumo, nerimo. D.Carnegie nurodo, kad daugeliui žmonių nesunku „užsimiršti veikiant“, nepakeliant nosies nuo darbo stalo ir tvarkant reikalus. Pavojingiausias laikas ateina po darbo: kai turime progos džiaugtis laisvalaikiu ir galėtume jaustis laimingi, – iš pasalų užpuola klastingas nerimo velniūkštis⁵.

Apie džiaugsmą ir liūdesį, jų kaitą žmogaus gyvenime rašoma įvairių krypčių mokslinėje literatūroje.

Psichologijos žodyne teigiama, kad džiaugsmas – malonus emocinis potyris, kuris kyla pasiekus tikslą, atlikus kūrybišką, prasmingą darbą, patenkinus poreikį, kartais be aiškios priežasties. Džiaugsmas turi didelę socialinę ir psichologinę vertę: džiaugdamosis žmogus stipriau jaučia ryšį su pasauliu ir kitais žmonėmis, nori pasidalyti savo išgyvenimais su kitais⁶.

Apie liūdesį sakoma, kad tai dvasinio skausmo, nusiminimo, gailesčio jausmas, kylantis dėl netekties ar ko nors stokos. Reiškiasi nelabai stipriais emociniais išgyvenimais, sumenkėjusia veiklos motyvacija, pasyvumu, vangumu. Liūdesys patiriamas pasidavus natūraliai laiko tėkmei, atsisakius iliuzijų ir idealų, susitaikius su likimu⁷.

„Džiaugsmas – pasitenkinimo jausmas, linksmybė, smagumas, malonumas“; liūdesys – „dvasinio skausmo, nusiminimo jausmas, nuliūdimas“, – rašoma *Dabartinės lietuvių kalbos žodyne*⁸.

Lietuvių kalbos žodyne skaitome, kad „Džiaugsmas – didelio pasitenkinimo ir malonumo jausmas, linksmumas, laimė“⁹. Čia liūdesys apibūdinamas kaip dvasinio skausmo, kartėlio, nusiminimo jausmas, sielvartas, gaudulys¹⁰. Taigi tiek *Lietuvių kalbos žodyne*, tiek *Dabartinės lietuvių kalbos žodyne* džiaugsmo ir liūdesio sąvokos aiškinamos panašiai.

Išsamesnį džiaugsmo ir liūdesio aiškinimą galima rasti enciklopedijose: liūdesys čia nusakomas kaip džiaugsmo šešėlis.

„Džiaugsmas yra vienas iš svarbiausių žmogaus jausmų (tiksliau saktant, emocijų), kurio buvimas ar nebuvimas lemia gyvenimo laimę ar nelaimę. Skirtingai nuo malonumo, džiaugsmas yra visuomet susijęs su

⁵ D. Carnegie, *Nustok rūpintis ir pradėk gyventi*, Kaunas, 2000, p. 65.

⁶ *Psichologijos žodynas*, Vilnius, 1993, p. 63.

⁷ Ten pat, p. 175.

⁸ *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas*, Vilnius, 1994, p. 145, 371.

⁹ *Lietuvių kalbos žodynas*, t. 2, Vilnius, 1969, p. 1013.

¹⁰ *Lietuvių kalbos žodynas*, t. 7, Vilnius, 1966, p. 598.

aplinkinio pasaulio darnos patirtimi“, – konstatuojama *Lietuvių enciklopedijoje*¹¹.

Džiaugsmas turi įtakos ne tik žmogaus psichologinei būsenai, bet ir fiziologiškai su juo susijęs, pagyvina kraujo cirkuliaciją, didina fizinį ir dvasinį veiklumą (tuo nesunku įsitikinti stebint vaikus, kurie, pagauti džiaugsmo, šokinėja, ploja rankomis, šaukia). Džiaugsmas daro gyvenimą šviesesnį, gražesnį, malonesnį. Atsirasdamas materialius reikalus paprastai jau patenkinus, džiaugsmas skatina žmogų siekti dvasinių vertybių, kurti gyvenime darną¹². Ši mokslinė informacija papildo *Psichologijos žodyne* pateiktą džiaugsmo sampratą.

Lietuvių enciklopedijoje rašoma ir apie liūdesį. „Liūdesys – nemalonus jausminis išgyvenimas, pasireiškias išorėje dūsavimu, verksmu, judesių sulėtėjimu ir bendru aktyvumo sumažėjimu“¹³. Liūdesys čia apibrėžiamas visai priešingai nei džiaugsmas. Nuliūdęs žmogus iš naujo pergalvoja savo vertybių sistemą. Jis nuolatos kartoja gyvenimo prasmės klausimą, tačiau nesitiki atsakymo. Liūdesys ilgainiui gali virsti nuolatinio jausmu, kuris tampa vienu iš pagrindinių charakterio bruožų. Nuolatinis liūdesys, neturintis jokio specialaus akstino, kai kurių žmonių gyvenime atlieka lemiamą vaidmenį. Dažniausiai liūdesys užvaldo žmogų dėl nemalonių išgyvenimų, griuvus vertybių sistemai.

Kaip džiaugsmas apibūdinamas užsienio šalių enciklopedijose: *New Catholic Encyclopedia* (Naujoji katalikų enciklopedija) ir *The Catholic Encyclopedia* (Katalikų enciklopedija). *Naujojoje katalikų enciklopedijoje* teigiama, kad: „Džiaugsmas tikrąja prasme yra maloni ramybės būseną, kurios metu valia patenkinama apsiribojant geriausio dalyko (daikto, asmens veiklos) troškimu. Toks džiaugsmas yra būdingas racionalioms būtybėms, nes čia reikia intelektualinio, refleksinio savęs pažinimo, suvokimo, kad gėris yra pasiekiamas; džiaugsmas kyla iš pasigėrėjimo, kurį galima patirti iš neracionalios būtybės ir šalia esančio žmogaus dėl jo neracionalių gebėjimų“ (ši ir kitos citatos išverstos aut.)¹⁴.

Džiaugsmas yra malonumo ar gėrėjimosi jausmas, neretai paremtas protu, todėl galima sakyti, kad tai – sąmoningas džiaugsmas. Tad džiaugsmas yra įvairių jausmų, aistrų ir emocijų šaltinis¹⁵.

Galima teigti, kad džiaugsmas būdingas kiekvienam iš mūsų. Jis yra įgimtas. Tik kiekvienas individas jį skirtingai suvokia ir skirtingai jo siekia, panašiai kaip ir kiekvienas savo laimės ieško savais būdais.

¹¹ *Lietuvių enciklopedija*, t. 5, Bostonas: Lietuvių enciklopedijos leidykla, 1955, p. 312.

¹² Ten pat, p. 312.

¹³ *Lietuvių enciklopedija*, t. 16, 1958, p. 341.

¹⁴ *New Catholic Encyclopedia*, t. 7, Washington: The Catholic University of America, 1967, p. 1133.

¹⁵ Ten pat.

Tai, kaip žmogus suvokia džiaugsmą, daug ką pasako ir apie jo santykį su moralės dalykais. „Racionalus ar dvasinis džiaugsmas yra morališkai geras, kai objektas, turtas, kuris yra džiaugsmo priežastis, yra morališkai priimtinas ir siekiamas gėriu. Tačiau džiaugsmas morališkai blogas, jei siekiama objektų, kurie yra morališkai blogi ar siekiami blogiu“¹⁶. Jeigu norėtume atsakyti, kokį didžiausią džiaugsmą gali patirti, išgyventi tikintis žmogus, tai būtų sielos džiaugsmas, kuris yra „dvasios džiaugsmo padarinys iš palaimingo Dievo regėjimo“¹⁷. Mūsų minėtuose žodynuose nenurodoma, kad džiaugsmas liudija žmogaus moralumą, dorą, gyvenimo suvokimą.

Katalikų enciklopedijoje teigiama, kad „malonumas arba gėrėjimasis – valios rezultatas, žinomas kaip gėris – vadinamas džiaugsmu. Malonumas – plati sąvoka, platesnė nei džiaugsmas ir kartu su gėrėjimusi yra žemiausias iš jutiminių potraukių (troškimų). Maistas teikia malonumą kūnui, draugai – malonumą sielai. Kitas svarbus skirtumas yra tas, kad malonumas, bet ne džiaugsmas yra priskiriamas ir žiauriausiems gyvūnams“¹⁸. Vadinasi, labai svarbu nesupainioti džiaugsmo su malonumu, kurį galime pasiekti tiek fiziškai, tiek dvasiškai pasitenkindami. Kituose šaltiniuose nebuvo įžvalgos, kad malonumas nėra pilnutinis, tikrasis racionalios būtybės džiaugsmas.

Džiaugsmas gali būti natūralus ir antgamtiškas¹⁹. Natūralus yra motinos džiaugsmas, kai ji sulaukia iš karo savo vaiko ar kai šis pasveiksta po sunkios ligos. Antgamtinis džiaugsmas kyla, kai nusidėjėlis džiaugiasi, jog gali grįžti ir grįžta į Tėvo Namus, Dievo malonę. Šie keli pavyzdžiai grindžia, kad džiaugsmo šaltinis yra meilė.

„Džiaugsmas yra pirminis, vidinis Dievo meilės efektas, normalus vienybės su Juo rezultatas“²⁰. Sielos džiaugsmas teikia ramybę. Dievas liūdi, kai turi išsiskirti su savo mylimu vaiku dėl kliūtis, kurią padaro nuodėmė, tačiau be galo džiūgauja, kai Jo vaikai vėl sugrįžta.

Tačiau, be džiaugsmo, žmogų lydi ir liūdesys. *Naujojoje katalikų enciklopedijoje* rašoma, kad liūdesys yra didelio sielvarto prislėgtos sielos būseną, praradimas noro žinoti, kad kažką kamuoja blogis²¹. Psichologiniu požiūriu liūdesys yra psichosomatinė emocija.

Psichologiniu požiūriu liūdesys veikia ne tik žmogaus vidaus pasaulį, bet ir jo fizinę sveikatą. „Vidiniai kūno pasikeitimai, lydintys liūdesį, yra sulėtėjęs kvėpavimas, sutrikęs širdies ritmas ir kūno suglebimas. Tik

¹⁶ Ten pat

¹⁷ Ten pat.

¹⁸ *The Catholic Encyclopedia*, t. 6, New York, p. 72.

¹⁹ Ten pat.

²⁰ Ten pat

²¹ *New Catholic Encyclopedia*, t. 12, p. 845.

vienintelė tulžies pūslė dirba savo darbą; tulžis, veiklai suaktyvėjus, patenka į skrandį, tai apetito praradimo ir pykinimo priežastis. <...> Iš visų potraukių liūdesys, ypač kai užsitęsia, yra kenksmingiausias kūnui. <...> Tikroji psichologinė liūdesio jausmo priežastis – tai negalėjimas ar bejėgiškumas įveikti kasdienį blogį ar nejusti gėrio“²². Šioje enciklopedijoje pateiktas liūdesio apibūdinimas praplečia *Lietuvių enciklopedijoje* skaitytą mintį apie neigiamą liūdesio įtaką žmogaus gyvenimui.

Moraliniu požiūriu liūdesys gali neturėti priežasties; jis neturi būti parodytas kaip gėdingas ar neprasmingas, jis įsiterpia į harmoningą gyvenimą. Joks žmogus negyvena be kančios – psichologinės ar moralinės – ir todėl liūdesys turi būti pripažintas kaip nepriklausomas nuo priežasties²³.

Valios pastangomis staiga sukelti džiaugsmo neįmanoma, nes džiaugsmas – nevalinga emocija²⁴. Džiaugsmas gali kilti tik natūraliai.

„Aukščiausia džiaugsmo forma – džiaugsmas kaip dorovinio santykio išgyvenimas“²⁵. Tokį džiaugsmą žmogus gali patirti pasiekęs kūrybinių laimėjimų, atlikęs reikšmingų darbų arba suteikęs laimę kitiems. Toks džiaugsmas yra natūraliausias ir iš visų reikšmingiausias. V. Žemaitis sako, kad pasiaukojamai dirbant, dorai elgiantis džiaugsmas ateina pats savaime kaip dvasinis atpildas²⁶.

Džiaugsmas ir liūdesys visuose mokslinės literatūros šaltiniuose apibūdinami arba išsamiai, arba ne taip išsamiai. Panašiai aiškinama žmogaus gyvenimui jų daroma įtaka.

Galima daryti išvadą, kad liūdesio esmė yra visiškai priešinga džiaugsmui, kad šios dvi emocijos nuolat kaitaliojasi. Pasaulyje šalia džiaugsmo egzistuoja ir liūdesys. O pastarasis labai žeidžia draugystę su Dievu, žaloja ir griaua tobulą džiaugsmą. Tik danguje mes galėsime džiaugtis visiškai, nes visas liūdesys bus išsklaidytas.

DŽIAUGSMAS ŠVENTŪJŲ GYVENIME. Džiaugsmas, sklindantis iš Dievo, yra nuolatinis, todėl šventųjų džiaugsmas – taip pat nuolatinis, nenutrūkstamas. Džiaugsmas su Dievu yra dvasinis, todėl jam palanki tyla ir kuklumas. Dėl šios priežasties šventieji dažnai atsiskirdavo nuo pasaulio ir mėgdavo būti vienumoje su Juo. P. Kepleris teigia, kad šventojo sąvoka būtinai turi sietis su nuoširdžiu, veikliu, nuolatinio stengimusi kitus pradžiuginti, nuliūdusius paguosti, įleisti saulės spindulių į kiekvieno kūno ir sielos sielvartą²⁷. Kalbėdami apie džiaugsmo aiškinimą Šventajame

²² Ten pat.

²³ Ten pat.

²⁴ A. Zaviša, Džiaugsmas, *Caritas*, 1996, Nr. 4, p. 15–17.

²⁵ V. Žemaitis, *Dorovės sąvokos*, Vilnius, 1983, p. 95.

²⁶ Ten pat.

²⁷ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, p. 73.

Rašte, minėjome apaštalo Pauliaus laišką filipiečiams, kur jis skelbia džiaugsmą kaip krikščioniško gyvenimo įstatymą: „Visuomet džiaukitės Viešpatyje! Ir vėl kartojū: „džiaukitės!“ (Fil 4, 4). Kiekvienas šventasis yra puikus besidžiaugiančio žmogaus pavyzdys.

Šv. Jonas Krikštytojas yra Viešpaties pirmtakas, siųstas Jam taisyti kelią (plg. Mt 3, 3). Nuo jo prasideda Evangelija, nes jis – paskutinis pranašas ir džiaugiasi būdamas „sužadėtinio bičiulis“ (Jn 3, 29).

Šv. Antanas Egiptietis (mirė apie 356 m.) visuomet buvo labai linksmas ir malonus, jo veidas nuolat spindėjo giedra. Tai buvo turtingas jaunuolis; įsiklausęs į Kristaus žodžius, jis viską išdalijo vargšams ir patraukė į dykumą. C. Martinale apibūdina jį kaip didžią asmenybę, valdingą ir sykiu paprastą. Jis buvo išmintingas, linkęs juokauti, net ir švelnus; gebėjo palaikyti pokalbį su politikais ir filosofais, teisėjais ir generolais, taip pat bičiuliautis ir su paprastu turgavietės prekeiviu ar dirbtuvėlės šeimininku. Tai buvo loginio proto, nepaprastos vaizduotės žmogus, kuris leido kitiems būti iniciatyviems ir elgtis laisvai²⁸.

Šv. Chrizostomas (344/354–407) – pamokslininkas, vėliau tapęs Konstantinopolio vyskupu, savo laiškuose diakonei Olimpijai, kuri kentė liūdesį ir nusiminimą dėl Bažnyčios persekiojimo, stengėsi įkvėpti džiaugsmo. Šis šventasis pabrėžė ir muzikos poveikį žmogaus sielai: niekas taip nedžiugina ir neįkvepia sielos, neatplėšia nuo žemės ir neišvaduoja iš kūniškumo pančių, neskatina kilnių minčių ir neugdo paniekos viskam, kas žemiška, kaip muzikos melodija ir Dievui skirta giesmė²⁹.

Šv. Augustinas (354–430) – tai šventasis, kuris tiesiog pakerėtas Šventosios Dvasios, artimas Dievui, džiūgaujantis dėl savo galutinės paskirties. Kalbėdamas apie Dievą, išvardija Jo savybes. „Esi nesikeičiantis, o viską keiti, niekada naujas ir niekada senas, bet viską atnaujini, o išpuikėlius – jiems to nežinant – pasendini. Be paliovos veiki ir be paliovos ilsi. Renki, nors nereikalauji: atneši ir pripildai, ir apsaugai, sukuri ir gaivini, ir tobulini, ieškai, nors nieko Tau netrūksta. Myli, bet meilė Tavęs nesudegina; esi pavydus, bet išlieki ramus; gailiesi, bet nesikankini, pyksti, bet nesi susierzinęs. Keiti veiklą, nekeisdamas įsakymų. Priimi tai, ką surandi, nors niekada nieko nesi praradęs. Nieko Tau netrūksta, o džiaugiesi laimėjimais. Nesi godus, bet reikalauji procentų. <...> Atiduodi skolas, nors niekam nesi skolingas; duodi, bet nieko neprarandi“³⁰. Viso to kulminacinė mintis yra laimė, kurią patirsim, kai regėsime Dievą. Ši mintis glaudžiai siejasi su *Naujojoje katalikų enciklopedijoje* išsakyta mintimi apie tikinčio žmogaus džiaugsmą, kylantį iš palaimingo Dievo regė-

²⁸ C. Martinale, *Kas yra šventieji?* Vilnius, 1996, p. 50.

²⁹ *Krikščionybės kronika*, Vilnius, 1999, p. 52.

³⁰ J. Salij, OP, *Pokalbiai su šventuoju Augustinu*, Vilnius, 1996, p. 7–8.

jimo. Prie Jo reikia eiti su meile, be meilės nieko nebūtų. Dievui nereikia to, ką sukūrė. Dievas kūrė iš savo gerumo. Dievas ir blogį panaudoja gėriui, nes yra geras.

Šventasis kalbėjo: „Persekiojotai, tyčiodamiesi iš kankinių, tikėjosi išgirsti priekaištus, matyti kankinių neviltį. Nesuprato, koki vidinį džiaugsmą teikia šventiesiems būsimojo gyvenimo viltis. Apie tai rašo apaštalas: „kai liūdime – ir visą laiką esame linksmi“ (2 Kor 6, 10); „Mes taip pat didžiuojamės sielvartais“ (Rom 5, 3) <...> Visų mūsų laukia mirtis, bet mus paguodė Tas, kuris mirė, kad mes jos nebijotume. Jis pirmasis prisikėlė, kad mes turėtume viltį. Ši viltis mus guodė varguose. Mus apėmė didelis džiaugsmas. Viešpats išvadavo mus iš nelaisvės, ir mes žengiamo keliu, vedančiu iš nelaisvės į tėvynę. Taigi jau dabar esame atpirkti ir nebijome priešų, kurie mus engia“³¹.

Apie meilės teikiamą viltį šventasis kalbėjo labai optimistiškai: „Kas iš tikrųjų myli, to tikėjimas ir viltis yra tikri. O kas nemyli, tas veltui tiki, nors iš tikrųjų tikėtų; veltui jis tikisi, nors tikėtusi ir tikrosios laimės. Nebent tiki ir viliasi taip, kad sugebės išprašyti gebėjimą mylėti <...> Jeigu pasmerkimo baimė nelydėtų mūsų viltingo džiaugsmo, mus apimtų tingu saugumo jausmas, pasidarytume akiplėšiškai išdidūs“³².

Šv. Bernardo (1091–1153) sumenkusį ir išbalusį veidą puošė neapsakomas angeliškas meilumas. Jis mylėjo gamtą ir stengėsi į ją įsiklausyti ir iš jos mokytis. Nuo nuolatinio budėjimo, pasninko šventojo kūnas nyko, tačiau „jis tuo džiaugėsi, nes kūno vargas teikia sveikatos sielai“³³. Šventasis net skųsdavosi dažnai nebegalįs prislopinti savo džiaugsmo, išsi-veržiančio iš sielos gėrybių. Jis troško, kad linksma ramybė gaubtų jo vienuolių širdis³⁴.

Šv. Pranciškus Asyžietis (1182–1226) 1221 m. reguloje pamokslininkams rašė: „Mes privalome būti tvirtai įsitikinę, kad nieko neturime savo, išskyrus ydas ir nuodėmes. Todėl džiaugiamės, kai „pakliūvame į visokius išmėginimus“ (Jok 1, 2), kai kenčiame kūno ar sielos skausmą ar kitokį šio pasaulio vargą, nes visa tai yra amžinojo gyvenimo vardan“³⁵. Jis ragino neklaidžioti ieškant džiaugsmo kur nors kitur, bet pasirinkti džiaugsmo šaltiniu mūsų Kūrėją, Atpirkėją ir Išganytoją. Kreipti dėmesį ne į žemiškas gėrybes, bet siekti tobulo džiaugsmo su Dievu. A.Maceina rašo, kad kūno sutvardymas žadino jam nuostabų džiaugsmą, o džiaugsmas stūmė šalin demoniškas viliones. Sutikęs kelyje raupsuotąjį ir išbučiavęs žaizdotus jo pirštus, Šv. Pranciškus taip susijaudinęs, jog nežino-

³¹ Ten pat, p. 130–131.

³² Ten pat, p. 132–133

³³ P. Chaiegnon, *Mąstymai apie šventuosius globėjus*, Kaunas, 1936, p. 102.

³⁴ B. Ramanauskas, OFM, *Broliai, pradėkim, Bruklinas*, 1983, p. 203.

³⁵ P.Asyžietis, *Raštai*, Kretingos mažesniųjų brolių vienuolynas, 1995, p. 42.

jęs, koku keliu jojās toliau; „užtat į jo sielą plūdo saldumas, laimė ir džiaugsmas; plūdo ir plūdo, nors jo vidus jau seniai buvo pilnas, kaip būna pilnas molinis indas, panertas į šaltinį ir bėgantis per kraštus vis naujomis, vis skaidresnėmis vilnimis. <...> Kančia, vargas, nepritekliai, persekiojimai jam anaipol nebuvo priežastis nuliūsti. Atvirkščiai, jie buvo akstinas dideliam ir skaidriam džiaugsmui, nes jie apreiškė žmogaus didybę ir laisvę“³⁶. Šis šventasis kalbėjo, koks nuostabus yra džiaugsmas, kai suprantama, kad turi tokį Brolių, kuris atidavė gyvybę už savo avis (plg. *Jn 10, 15*). Džiaugsmas pasiekiamas tik tada, kai net menkiausias nuodėmės šešėlis netemdo sielos, todėl jis liepdavo nuolat šypsotis ir būti atviriams savo ordino broliams, Dievui ir Jo meilei, artimui. Asyžiaus šventasis kviečia žmogų į atpirktosios būties šventovę.

Panašiai kaip ir Šv. Pranciškus Asyžietis, *Šv. Kotryna Sienietė* (1347–1380) mylėjo gamtą ir jos harmoniją. Džiaugėsi kiekvienu Dievo kūrinium. Ji sakydavo: „Matot, kaip visi tie dalykai Dievą garbina ir apie Dievą kalba! Šios raudonos gėlės rodo mums raudonas Jėzaus Kristaus žaizdas“³⁷. Net pačią sunkiausią valandą jos reakcija neįtikėtina: „Be skausmo, kuri jį jautė dėl Dievo užgauliojimo, joje kilo didelio pasitikėjimo džiaugsmas, kad Dievas įveiks visą tą blogį“³⁸. Šventoji Kotryna gyveno žinodama, kad viskas priklauso nuo Jo malonės. Dėl jos išvalgumo ir linksmumo daug jaunų žmonių tapo jos sekėjais. Tai panašu į Šv. Chrizostomo pasakytą mintį, kad džiaugsmas priklauso nuo žmogaus vidinio nusiteikimo.

Šv. Teresė Avilietė (1515–1582) ragino nuolat džiaugtis. Ji gebėjo suderinti didžiulį idealizmą ir humoro jausmą, kontempliaciją ir aktyvų gyvenimą. Tai viena iš didžiausių mistikų³⁹. Ji rašė: „Tas tikrai klystąs, kuris manąs, kad maldingumas nesiderina su anuo saldžiu dvasios linksmumu“⁴⁰. Daiktų pasaulis jai buvo baimės ir tamsos pasaulis Viešpaties tarnyboje.

Šv. Teresė Avilietė meldėsi: „Nuo neišmintingos maldos ir surūgusių šventųjų saugok mus, Viešpatie!“⁴¹

Šv. Pilypas Nėris (1515–1596) savo humoru, originaliu sąmoju sudomino ne vieną asmenį. Jis vaikščiodavo po miestą sėkmingai pamokslaudamas ir atversdamas paprastus žmones. Tai daryti padėjo jo gerumas ir humoro jausmas⁴². Iš jo gyvenimo principų ir posakių labiausiai įsidėmėtini šie: „Tikrasis kelias žengti pirmyn su dorybėmis yra išsaugoti šventą

³⁶ A. Maceina, *Raštai*, t. 4, Vilnius, 1994, p. 282.

³⁷ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, p. 89.

³⁸ *15 maldos dienų su Kotryna Sieniete*, Vilnius, 1998, p. 13.

³⁹ A. Bulota, L. Benys, *Šventųjų gyvenimai*, Kaunas, 1994, p. 320.

⁴⁰ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, p. 94.

⁴¹ B. Ramanauskas, OFM, *Broliai, pradėkim*, p. 206.

⁴² A. Bulota, L. Benys, *Šventųjų gyvenimai*, p. 161.

linksmumą“; „Giedras nusiteikimas stiprina širdį ir teikia pastovumo gerame kelyje, dėl to Dievo tarnas visad turėtų būti linksmas“; „Artimo meilė ir linksmumas arba artimo meilė ir nuolankumas visad turėtų būti devizas“; „Linksmiesiems vadovauti dvasiniam gyvenimui yra daug lengviau negu nuliūdusiems“⁴³. Šv. Pilypas Nėris teigė, kad kataliko džiaugsmas yra Dievo dovana, „išsiliejanti iš geros sąžinės“⁴⁴.

Šv. *Pranciškus Salezietis* (1567–1622) – vyskupas, Bažnyčios mokytojas, vienas iš pagrindinių krikščioniškojo prancūzų humanizmo kūrėjų. Viename savo pamoksle jis sakė: žmogus yra džiaugsmui, o džiaugsmas – žmogui, nes tik jis gali suteikti jam laimės. Džiaugsmas nebūtų džiaugsmas, jeigu jis nebūtų žmogaus nuosavybė. Džiaugsmas turi tokį stiprų ryšį su žmogaus širdimi, kad ji be jo neranda ramybės, kaip ir džiaugsmas tik tada tampa tikru džiaugsmu, kai jis tenka žmogaus širdžiai, nes Dievas sukūrė džiaugsmą, kad žmogus juo gėrėtųsi, ir Jis prižadėjo taip tvirtai, kad įsipareigojo jį duoti ne dėl žmogaus nuopelnų ar kurios kitos priežasties, bet tik iš gerumo ir gailestingumo“. Šv. Pranciškus Salezietis manė, kad jei norima išlaikyti širdyje džiaugsmą ir ramybę, tai su ja reikia elgtis švelniai ir meiliai, kaip su puolusiu artimu⁴⁵.

Šv. *Pranciškus Ksaveras* (1506–1552) džiaugsmo žmogui Šv. Ignacui rašė: „Pavojai, prieš kuriuos esu pastatytas, ir darbai, kuriuos vien dėl Dievo apsiėmiau, man yra neišsenkantys dvasinių džiaugsmų šaltiniai <...> tose salose, kur visko stinga, aš beveik netekau akių šviesos dėl be paliovos gausiai tekančių [džiaugsmo] ašarų. Aš neprisimenu, kad kada nors būčiau ragavęs tiek vidinio džiaugsmo, ir tos sielos paguodos yra tokios skaisčios, tokios tobulos ir patvarios, kad jos visiškai pašalina kūno kančių jautimą“⁴⁶.

Lietuva taip pat turi šventųjų ir palaimintųjų, mokėjusių džiaugtis.

Šv. *Kazimieras* (1427–1484) yra vienintelis viešai garbinamas Lietuvos šventasis. Kūną grūdino ašutine ir nuolatiniais prisiminimais, karališką lovą iškeitė į kietą žemę, meldavo Dievo gailestingumo ir nuolatos apmąstydamo Kristaus kančią⁴⁷. Į priekaištą, kad kunigaikštis patarnauja vargšams, jis atsakė: „Nėra didesnės garbės didžiūnams, nėra kilnesnio dalyko kunigaikščiams kaip pagerbti Jėzų Kristų vargšų asmenyje. Aš laikau garbe patarnauti vargingiausiam valdiniui“⁴⁸. Po Šv. Kazimiero mirties apie jį buvo rašoma: Visagalis davė jam išminties, teisybės, ištiki-

⁴³ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, p. 94.

⁴⁴ B. Ramanauskas, OFM, *Broliai, pradėkim*, p. 203.

⁴⁵ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, p. 95.

⁴⁶ Ten pat, p. 95.

⁴⁷ J. Burkus, *Mūsų dienos*, Vilnius, 1994, p. 69–70.

⁴⁸ B. Ramanauskas, *Broliai, pradėkim*, p. 233.

mybės ir meilės dvasią, sutvarkė jo troškimus ir pagaliau jį, pasižymėjusį dorybėmis bei gerais darbais, pašaukė pas save, padarydamas garbingą net kapą⁴⁹.

Palaimintasis Jurgis Matulaitis (1871–1927) viename savo laiške rašė, kad Bažnyčia – tai mūsų motina. Jos kryžius ir kentėjimai turi būti mūsų skausmai ir žaizdos; jos reikalai – mūsų reikalai, jos vargai ir bėdos turi būti mūsų sielvartai ir rūpesčiai, jos džiaugsmi ir linksmybės – mūsų džiaugsmi... Mes turime gyventi ir dirbuotis pirmiausia Bažnyčiai, o jei prireiktų – ir mirti dėl jos. „Duok, Dieve, kad sudegčiau, kaip ta žvakė ant altoriaus, nuo darbo kaitros ir meilės ugnies Tau ir Tavo Bažnyčiai“⁵⁰.

Jurgis Matulaitis stebėjo gyvenimą ir gerai jį pažino. Nuolat ragino tikinčiuosius, nepaisant sunkumų, savo širdyse išlaikyti ramybę kaip ypač brangų dalyką, nes pats Jėzus ją teikė savo apaštalams. Neužtenka žmones tik pažinti, reikia juos ir mylėti, nes tik su meile ateina ramybė. „Jeigu visiems šypsosi suaugęs žmogus, mes turime sakyti – arba jis yra nenormalus, arba šventasis. J. Matulaičio ramybė ir šypsnyis negalėjo tad būti nei naivaus vaiko, nei pamišėlio, o tik šventojo, kuris žmonių pažinimą pakeitė nepaprasta meile. Ir tai jis padarė vedamas pavyzdžio, kokį mums davė Kristus“⁵¹. Ir Šventajame Rašte yra pasakyta: „Jūsų širdyse viešpatauja Kristaus ramybė“ (Kol 3, 15).

*Džiaugsmas – pagrindinis šventųjų palydovas. Šventiesiems nėra nesu-
prantama, kas yra liūdesys, sielos niūrumas; jiems padėjo degimas vidiniu
džiaugsmu ir tikėjimas. Dirbdami, bendraudami jie sielos gilumoje dėkojo Die-
vui už tai, ką turi, ir dėl to buvo atviri Jo siunčiamam džiaugsmui į jų sielas bei
širdis. Tikram šventajam negali stigti tikro sielos džiaugsmo. Jie yra tikrieji Die-
vo meilės ir šviesos skleidėjai pasaulyje, jie yra Jo pasiuntiniai čia, žemėje, todėl
stengiasi savy sukaupią džiaugsmą perduoti kitiems. Šventieji visur kur išvėlgė
Dievo meilę ir Jo malonę. Kadangi mokėjo viską priimti dėkodami, Dievas negai-
lėjo jiems džiaugsmo malonės.*

TIKĖJIMO TEIKIAMAS DŽIAUGSMAS. Džiaugsmas su Dievu yra žmo-
gaus gyvenimo atrama. „Visuomet džiaukitės Viešpatyje! Ir vėl kartoju:
džiaukitės!“, (Fil 4, 4). Šie Šv. Pauliaus žodžiai primena, kad mūsų tikėji-
mas turi būti ne liūdnas, niūrus, bet džiaugsmingas. Žinojimas, kad ne
vienas geras darbas ar žodis nelieka Viešpaties nepastebėti, turėtų pripil-
dyti tikėjimą džiaugsmo.

Kad tikėjimas būtų džiaugsmingas, kaip nurodo kun. T. Špidlikas,
reikia sąlygų: švari sąžinė, dažna išpažintis, nuolatinės pastangos nuga-

⁴⁹ B. Ramanauskas, Ten pat, p. 228.

⁵⁰ J. Burkus, *Mūsų dienos*, p. 109.

⁵¹ S. Yla, *Jurgis Matulaitis*, Vilnius, 1993, p. 197.

lėti pražūtingas aistras, tvirtas tikėjimas Dievo Apvaizda, nukreipiančia į viską gėrį; kryžiaus slėpinio bei krikščioniškosios skausmo prasmės suvokimas; darbas Dievo garbei, kuris teikia pasitenkinimą ir puoselėja įgimtus talentus; normalus ir tvarkingas gyvenimas; tikėjimas maldos veiksmingumu⁵².

Tikėjimas, malonė, malda artina prie Dievo. „Iš tiesų Dievo karalystė nėra valgis ar gėrimas, bet teisumas, ramybė ir džiaugsmas Šventojoje Dvasioje“ (*Rom 14, 17*). Paskutiniai laikai yra Šventosios Dvasios išliejimo metas. Kvietimas džiaugtis bendryste su Kristumi būdingas nuo pirmųjų krikščionybės laikų (plg. *1 Jn 1, 1–4*). Tikėjimas veda į tobulumą. Šiuo metu apie tikėjimo teikiamą džiaugsmą turi kalbėti katechezė. Popiežius Jonas Paulius II savo apaštalinėje adhortacijoje *Catechesi Tradendae* skelbia: „Gyvename sunkiame pasaulyje, kuriame baimė, matant geriausius žmogaus kūrinius išsprūstant iš jo rankų ir galint atsigręžti prieš jį patį, sukuria netikrumo atmosferą. Tokiame pasaulyje katechezė turi padėti krikščionims savo džiaugsmu ir tarnavimu kitiems būti „šviesa“ ir „druska“. Aišku, tuo tikslu ji turi padėti jiems sutvirtinti savo tapatumą, o pati nuolat vaduotis iš abejojimo, netikrumo ir aplinkos abejingumo“⁵³. Krikščionys turi būti maldos, religinės pagarbos bei džiaugsmo pavyzdys. Ypač šiandien dėl įvairių patyrimų, dėl širdį slegiančių rūpesčių katechezėje neturėtų būti nuslopintas džiaugsmo tonas. Labai svarbu padėti žmogui nepulti į nevilgtį, kuri – džiaugsmo priešybė. Svarbu kalbėti apie džiaugsmą, patiriamą per tikėjimą ir pasitikėjimą Dievu. Katechetai turi džiūgauti, kad tą džiaugsmą savo maldomis, himnais katechezės metu perduotų kitiems, taip ir patys patirdami, kad krikščionybė yra ne liūdesio ar nusivylimo religija, bet ji – kupina džiaugsmo bei optimizmo.

Dekrete apie ekumenizmą nurodoma, kad tikėjimas Kristumi atneša vaisių – šlovinimą ir dėkojimą už Dievo suteiktas dovanas ir gyvą teisingumo jutimą bei nuoširdžią artimo meilę⁵⁴. Tikras tobulas džiaugsmas gali būti tik su Dievu, Jo meile. Tikėjimo teikiamas džiaugsmas nėra tuščias ar apgaulingas. Jis žmogaus gyvenimą daro turiningesnį, vertingesnį, nes visa, kas yra žmoguje, sukurta Dievui, tad tik su Juo galima rasti pilnutinį džiaugsmą. Dar A.Maceina rašė, kad subjektyviai žmogus gali būti nelaimingas, prislėgtas, kenčiantis, todėl liūdnas. Tačiau jeigu jis jaučia Atpirkimo reikšmę, jeigu jis išitraukia į istorinį jo skleidimąsi, jis džiūgauja, nes žino, kad tiek jo, tiek visų kitų kentėjimai yra tik buvusios

⁵² T. Špidlik, *Tikras džiaugsmas*, Sandora, 2000, Nr. 1, p. 15.

⁵³ *Šventojo tėvo Jono Pauliaus II apaštalinė adhortacija Catechesi Tradendae*, Vilnius, 1996, p. 66.

⁵⁴ *II Vatikano Susirinkimo nutarimai*, Vilnius, 2001, p. 23.

nuodėmės liekanos, kurios taip pat bus galop sunaikintos⁵⁵. Nors ir kokie dideli sunkumai imtų slėgti, tačiau žmogus turi suprasti, padedamas tikėjimo, kad „jis neturi jokio teologinio pagrindo liūdėti, nes yra išgelbėtas, jam yra atleista ir turi nuolatinę viltį Kristuje“⁵⁶.

Džiaugsmas kyla iš tvirto egzistencinio suvokimo, kad žmogus yra išgelbėtas. Dievas tapo žmogumi, kad atpirktų žmogų, kad šis taptų panašus į Dievą. Jei tu yra tikėjimas, gyventi ir džiaugtis įmanoma. Tokias mintis šiandien skleidžia Katalikų Bažnyčios dokumentai.

DŽIAUGSMO REIKŠMĖ ŽMOGAUS GYVENIME. Džiaugsmas yra labai reikšminga kiekvieno žmogaus emocija jo kasdieniuose darbuose, atliekant įvairias pareigas. Tačiau žmonės, paskendę nuolatinuose rūpesčiuose, neretai džiaugsmo į save neišsileidžia, užsisklendžia nuo jo. Bet džiaugsmas vis tiek įeina į žmogaus būtį, į jo namus, „atsargiai atsisėda ant palangės, norėdamas pažiūrėti, ar čia yra laukiamas. Tad kiekvienoje akimirkoje yra džiaugsmo, tik reikia jį išsileisti“⁵⁷. Įvairių mokslo sričių literatūroje aiškinama, kad džiaugsmas daro teigiamą įtaką tiek psichologinei, tiek fizinei žmogaus būsenai.

Kun. J. Vaitkevičius teigia, kad išganyto darbas esąs sunkus ir ilgas, todėl tik su džiaugsmu dirbdamas žmogus galės jį tinkamai atlikti, galės daug nudirbti ir nepailsti, nes džiaugsmas stiprina jėgas⁵⁸.

Patarlių knygoje pasakyta: „Linksmą širdis yra geras vaistas, o niūri dvasia džiovinama kaulus“ (*Pat 17, 22*). Džiaugsmas iš tiesų visada suteikia jėgų ir stiprybės. Su džiaugsmu dirbamas darbas tirpte tirpsta žmogaus rankose. Viskas sekasi lengviau ir paprasčiau. Jei į pasaulį žiūrima džiugiu žvilgsniu, tai mažų sunkumų net nepastebima, o susidūrus su didelėmis kliūtimis darosi lengviau jas nugalėti. Tačiau jei liūdesys gyvena žmogaus sieloje ir jis nuolat prislėgtu žvilgsniu žiūri į pasaulį, net ir mažos kliūtys gali virsti didelėmis, neišveikiamomis.

Džiaugtis galima išmokti, ir tam pamatus turi padėti tėvai. Jų pareiga išmokyti vaikus džiaugtis kitų ir savo gerais darbais, liūdėti dėl blogų. A. Zaviša primena, kad ir dorų tėvų namuose vaikai gali užaugti nedorėliai. Jei namuose vaikai nepatyrė teigiamų emocijų, nebuvo ten džiaugiamasi gėriu, grožiu ir tuo džiaugsmu nesidalijama su vaiku, jeigu vaikystės namuose buvo pilka, nyku ir liūdna, o intuityviai ieškantis džiaugsmo vaikas nebuvo mokomas jį surasti, nesunku įsivaizduoti, kad pats, ieškodamas džiaugsmo, jį gali rasti asocialioje veikloje, gal narkotikuo-

⁵⁵ A. Maceina, *Džiaugsmas, Caritas*, Nr. 4, 1990, p. 4–8.

⁵⁶ Gilios džiaugsmo šaknys, Pokalbis su J. Mališauskiene, *Sandora*, 2000, Nr. 1, p. 27.

⁵⁷ A.E. Dean, *Nakties šviesa*, Kaunas, 1999, p. 16.

⁵⁸ Kun. J. Vaitkevičius, *MIC, Gyvoji dvasia: Marijonų vienuolija*, 1952, p. 107.

se... Geroje, darnioje šeimoje visas tradicijas lydi emocijos, tikras džiaugsmas, gražūs veiksmai, poelgiai. Darbai ir jų padariniai, šventės, išskilmės išgyvenami džiugiai⁵⁹. Vaikai jau vaikystėje turi būti mokomi skirti, kas dora, kas ne, kad ir ateity mokėtų atskirti tikrą džiaugsmą nuo paviršutiniško ir trumpalaikio. Dalis žmonių pasineria į daiktinį (materialųjį) džiaugsmą, tačiau šio jausmo trumpumas byloja apie jo netikrumą. Tada džiaugsmą pakeičia liūdesys, nerimas, vidinis nepasitenkinimas savimi. „Neišsinešęs iš vaikystės teigiamų emocijų, džiaugsmo, priešastinio linksmumo, žmogus yra lengvai praryjamas pseudovertybių, surogatų (daiktų, alkoholio, narkotikų, karjeros ir kt.)“⁶⁰.

Dažno šių dienų žmogaus nuotaika yra niūri, nes jam trūksta tikrojo džiaugsmo. Tai savo gyvenamojo laikotarpio žmoguje išvelgė ir A.Maceina: „Šiandien esama tik linksmybių, sutartinių, dirbtinių, paviršutiniškų, pro kurias prasiveržia gilus mūsų liūdesys, nuobodis gyvenimu, sunki neprasmė ir neviltis. Tai yra ženklas, kad dabarties žmogus nebetiki į Kristaus atpirkimą; kad jis tebegyvena senąja nuodėmės nuotaika; kad nuodėmę jis yra padaręs pastovia savo būseną, todėl neranda išeities, užtat liūdi ir graužiasi“⁶¹.

Tikro džiaugsmo suvokimas, pajautimas yra asmenybės brandumo rodiklis. Tikrą džiaugsmą, vidinę harmoniją, palaimą ir ramybę teikia teisingi veiksmai, darbai, gamta, tikėjimas teikia vidinę harmoniją, palaimą ir ramybę.

BENDRAVIMO TEIKIAMO DŽIAUGSMO PRASMĖ. Žmogui sunku būti vienam. Jam būdingas poreikis – su kuo nors bendrauti. *Šventojo Rašto Pradžios knygoje* sakoma: „Negera žmogui būti vienam“ (*Pr 2, 18*). Vadinas, žmogus – sociali būtybė, turinti poreikį bendrauti ir atskleisti vidinį savo pasaulį. „Žmogus – mąstanti būtis tarp kitų, tokių pat mąstančių būčių. O tai verčia suprasti, kad mes negalime progresuoti tik savo reikaluose, neišeidami iš savęs, nesivienydami su kitais, išvengdami vienybės dėsnio veikimo, nesiderindami su juo“⁶². Tad galima teigti, kad meilės centras – savo individualybės susiejimas su kitais ir tobulėjimas.

Motina Teresė džiaugsmą pavadino meilės tinklu, kuriuo galima pagauti sielas. Dievas myli linksmą davėją. Tas, kuris duoda džiugiai, duoda daugiau. Geriausias būdas parodyti mūsų dėkingumą Dievui ir žmonėms yra priimti dovaną džiugiai. Meile degančioje širdyje džiaugsmas didėja⁶³. Džiaugsmas, kylantis bendraujant, būnant su kitais, mylint arti-

⁵⁹ A. Zaviša, *Džiaugsmas*, p. 16.

⁶⁰ Ten pat, p. 17.

⁶¹ A. Maceina, *Džiaugsmas*, p. 8.

⁶² J. Vailionis, *Ko ieškau? Džiaugsmo?*, *Caritas*, 1990, Nr. 6, p. 38.

⁶³ Motina Teresė, *Beribė meilė*, Vilnius, p. 63.

mus – niekada nesibaigia ir niekada neišsenka. Šis džiaugsmas yra apčiuopiamas, nes vyksta čia ir dabar, atliekant kiek tik įmanoma geriau savo darbus ir pareigas.

Džiaugsmingo bendravimo turi būti mokoma ir šeimoje, nes, kaip nurodoma Katalikų Bažnyčios katekizme, šeimos namai yra pirmoji krikščioniško gyvenimo ir tobulesnio žmoniškumo mokykla, kur išmokstama „išstvermingai ir su džiaugsmu dirbti, broliškai mylėti, didžiadvasiškai, net pakartotinai atleisti ir ypač garbinti Dievą malda ir savo gyvenimo atnaša“⁶⁴.

Džiaugsmingas bendravimas augina, brandina asmenybę, neleidžia sustoti ir merdėti, bet verčia siekti tobulumo. Koks svarbus šeimos vaidmuo mokantis džiaugtis, pabrėžė Motina Teresė: taika ir karas prasideda namuose. Jei iš tikrųjų norima pasaulyje taikos, pirmiausia reikia vieniems kitus mylėti šeimose. „Tada pelnysime Kristaus džiaugsmą, savąją stiprybę“⁶⁵.

Žmogus gyvena tarp kitų, todėl svarbu rasti į save panašių bendraminčių, kad nereiktų slopinti savo jausmų ar minčių. Tada džiaugsmas nuolat bus šalia. Žmogus nuolat patiria nuotaikų, emocijų kaitą. Norint apibūdinti šią kaitą, tiek žmogui, tiek gamtai reikia veiksmažodžių, o ne daiktavardžių⁶⁶.

Daugiausiai džiaugsmo patiria žmogus bendraudamas su kitais ir taip tobulindamas dvasinį savo pasaulį. Džiaugsmo patiriama bendraujant, esant nuoširdiems ir trokštant būti vieni kitiems geresniems.

DŽIAUGSMO IŠGYVENIMAS DIEVO KŪRINIJOJE. Atsigręžę į įvairių tautų istoriją, galime pastebėti, kad meno, kultūros plėtra dažnai buvo siejama su gamta ir joje vykstančiais reiškiniais. Negalima teigti, kad gamtos džiaugsmas šiandien neteko prasmės, tačiau žmogaus gyvenime ji nebeatlieka tokio svarbaus vaidmens kaip anksčiau. Atitrūkimas nuo gamtos – natūralaus džiaugsmo praradimas. Viskas, net maistas ir poilsis, praranda savo natūralumą. Tai patvirtina ir džiaugsmo reikšmės žmogui aiškinimas Šventajame Rašte – Dievo Sūnus Jėzus Kristus buvo arti gamtos. Savo pamokymuose apie žmogaus buvimo esmę ir prasmę vartojo gamtos pavyzdžius. Taip Jėzus pagausino mažų džiaugsmų šaltinių ir išplėtė džiaugsmo turinį paprastame ir kasdieniame gyvenime.

Susijaudinusiems ir nervingiems žmonėms pamažu prasideda kūno ir dvasios depresija. Kuo labiau linkstame į modernią kultūrą, tuo labiau

⁶⁴ Katalikų Bažnyčios katekizmas, Kaunas: tarpdiezezinės Katechetikos komisijos leidykla, 1996, Nr. 1657.

⁶⁵ Motina Teresė, *Beribė meilė*, p. 63.

⁶⁶ O. Lapinas, Ieškome džiaugsmo recepto, *Psichologija Tau*, 1999, Nr. 5, p. 5.

atitolstame nuo gamtos. Gamta žmogui nebetenka mokytojos autoriteto; iš tikrųjų ji turėtų žmogų auklėti. Tik jai duotas balsas, džiaugsmas, žvilgsnis, įvairūs žodžiai. Iš jos sklinda didelė išmintis ir meilė – tie dalykai, kuriuos suteikė Kūrėjas.

„Sukūręs Dievas neapleidžia. Jis ne tik leidžia jai būti ir egzistuoti, bet ją ir palaiko kiekvieną jos buvimo akimirką, leidžia jai veikti ir veda į jos tikslą. Pripažinti tą visišką priklausomybę nuo Kūrėjo yra išminties ir laisvės, džiaugsmo ar pasitikėjimo šaltinis“⁶⁷. „Juk tu myli visa, kas yra, ir nesišlykšti niekuo, ką esi padaręs, jeigu būtum nekentęs. Kaip būtų galėjęs kas nors išsilaikyti, jeigu tu nenorėtumei? Ar būti išlaikytas, jeigu nebūtų buvęs tavo pašauktas?“ (*Išm 11, 24–26*).

Dabar žmonės stokoja natūralių gyvenimo sąlygų: šviesos, oro, sveiko judėjimo, sveikos mitybos, laisvo žvilgsnio į kūrybos grožį ir gausumą. Tad plėtojasi vienpusė intelektinė asmenybė. Gamtą reikia mokėti pajusti, nes ji suteikia malonumą sielai. Suartėjimas su Dievo kūrinija suteikia skaidraus, tyro ir atviro džiaugsmo. Dar prieš pusę šimto metų P.Kepleris nurodė, kad kiekvienas žemės gabalėlis, kiekviena dienos valanda ir kiekvienas metų laikas, kiekvienas vėjas ir kiekvienas oras turi ypatingą nuotaiką, ypatingą grožį ir gydomąją galią mums, jei tik norime matyti, išgirsti ir savo vidų kiek atverti⁶⁸. Tai aktualu ir šiandien.

Šv. Pranciškus – labai gražus pavyzdys. Jis pamokslus sakė tiek gyviems padarams, tiek daiktams. Džiaugėsi Dievo sukurtu pasauliu ir norėjo nuolatos kalbėti, kad kiekvienas kūrinys turi tapti džiaugsmingu dėkojimu Jam. Savo pamoksle paukščiams jis kalbėjo: „Mano brangieji broliai paukščiai, jūs daug esate skolingi Dievui, nes jis leido jums laisvai skraidyti... Žinokite, kad jis rūpinasi, kaip jus išmaitinti; jums, kurie nei sėjate, nei pjaunate, yra duotas puikus balsas giedoti, upeliai ir šaltiniai, – kad ištroškę atsigavintumėt, kalnų uolos ir girios – jums gyventi, aukšti medžiai, – kad ten suktumėt lizdus. Nors jūs negalite nei verpti, nei austi, bet jūs ir jūsų vaikai turi dvigubus ir trigubus drabužius. Jūsų Kūrėjas jus myli, nes priskiria jus prie savo gerų darbų. Būkite dėkingi! O, kad jūs niekad nesiliautumėt Jį garbinę“⁶⁹.

Šv. Pranciškus kiekviename kūrinyje matė Dievo grožį ir tai jį artino prie Dievo meilės. Jis žavėjosi saule, ugnimi ir vandeniu. Gerbė ir mylėjo kiekvieną gyvą padarą. Jo sukurta „Saulės giesmė“ yra šlovės giesmė Kūrėjui. Apie Šv. Pranciškų ir gamtą biografai rašo: „Pranciškus toliau švietė kaip spindinti žvaigždė nakties tamsumoje ir kaip rytas, kuris išsiskleidžia tamsumoje. Ir taip įvyko, kad trumpu laiku jis pakeitė visą ša-

⁶⁷ *Katalikų Bažnyčios katekizmas*, pastr. 1658.

⁶⁸ P. Keplers, *Daugiau džiaugsmo*, p. 128.

⁶⁹ O.Danveau, OFM, *Nuostabūs šv. Pranciškaus gyvenimas*, Kretinga, 1938, p. 62.

lies išvaizdą: buvo atsižadėta senų niekšybių, ir visur buvo rodomas linksmas veidas. Dingo sausra, ir greitai pasėliai nualintoje žemėje augo. Net apleistas vynuogynas pradėjo augti ir pumpurus skleisti nuo Viešpaties aromato; skleidė gražius žiedus ir nešė turtingus vaisius. Padėkos ir šlovės balsai taip visur skambėjo, jog daugelis metė žemiškus rūpesčius, ir palaimintojo Pranciškaus gyvenimas bei mokslas padėjo jiems pažinti save ir įkvėpė troškimą pasiekti Kūrėjo meilę bei pagarbą⁷⁰.

Nutoldamas nuo esminio Dievo kūrinijos suvokimo žmogus apsiakrauna daugybe beverčių daiktų; jau nuo vaikystės apdedamas visokiais žaislais, nors iš tiesų nuo mažų dienų reikėtų mokyti džiaugtis saule, mėnuliu, žvaigždėmis, augmenija, gyvūnija. Juk tik taip išmokstama meilės, švelnumo.

Gamta byloja į žmogaus širdį, tik reikia mokėti ja džiaugtis. Todėl labai svarbu pastebėti nors ir mažus gamtos teikiamus džiaugsmus. Svarbu pastebėti kiekvieną, net ir mažiausią smulkmenėlę, kuri teikia džiaugsmo. Dievo sukurto natūralaus pasaulio gėris, grožis, atvirumas moko džiaugtis kiekviena diena.

IŠVADOS. Išanalizavus džiaugsmo sampratą katalikiškoje pasaulėžiūroje remiantis Šventuoju Raštu, moksline literatūra, pažvelgus į šventųjų gyvenimą ir kataliko būtį, galima daryti šias išvadas:

1. Vienas iš pagrindinių krikščionio džiaugsmo šaltinių yra Šventasis Raštas. Jis ragina visus krikščionis džiaugtis visur ir visada, nes Dievas yra su savo vaikais. Baimė negali užtemdyti ar išstumti tikro džiaugsmo su Dievu, juk Jis globoja ir saugo savo kūriniją. Jėzus Kristus labai aiškiai parodo Dangiškojo Tėvo teikiamą džiaugsmą ir globą. Per Jį žmogus nuolat jaučia savo gyvenimo tikrumą bei pilnatvę. Gamta leidžia prisiliesti prie Dievo savo paprastumu. Liūdesys niekada neužtemdys tikro ir tyro džiaugsmo. Tikėjimas, kad visoks skausmas sulauks džiugaus atpildo Dieve, suteikia sielai jėgų.

2. Liūdesys nuolat yra šalia, tačiau negalima leisti, kad jis žleistų mūsų draugystę su Dievu. Nuodėmė neturi tapti gyvenimo būdu, ją reikia kuo greičiau pašalinti. Džiaugsmas gimsta iš širdies tyrumo ir nuoširdumo. Įvairioje literatūroje pateikta medžiaga leidžia dar geriau suvokti, kad liūdesys yra visiškai priešingas džiaugsmui, kad vyksta šių dviejų emocijų kaita. Pasaulyje šalia džiaugsmo egzistuoja ir liūdesys. O pastarasis labai žeidžia draugystę su Dievu, žaloja ir griauna tobulą džiaugsmą. Tik danguje mes galėsime džiaugtis visiškai, nes visas liūdesys bus išsklaidytas.

3. Šventieji kiekvienam krikščioniui yra džiaugsmingumo pavyzdys. Juos nuolat lydėjo džiaugsmas dėl visur išvelgiamos Dievo meilės. Šventieji yra tikrieji šviesos skleidėjai pasaulyje. Jie mokėjo viską priimti dėkoda-

⁷⁰ B. Ramanauskas, OFM, Aš savo dalį atlikau, Bruklinas, 1983, p. 222.

mi, tad Dievas nuolat jiems gausiai siuntė džiaugsmo malonę. Džiaugsmas – pagrindinis palydovas šventųjų gyvenime. Žinoma, šventiesiems nėra nesuprantama, kas tai yra liūdesys, sielos niūrumas, tačiau vidinis džiaugsmas ir tikėjimas jiems padėjo. Dirbdami, bendraudami jie sielos gelmėse dėkojo Dievui už tai, ką turi, ir dėl to buvo atviri Jo siunčiamam džiaugsmui. Tikram šventajam negali stigti tikro sielos džiaugsmo. Jie yra Jo pasiuntiniai čia, žemėje, todėl stengiasi savy sukauptą džiaugsmą perduoti kitiems. Šventieji visur kur išvelgė Dievo meilę ir Jo malonę. Kadangi mokėjo viską priimti dėkodami, Dievas negailėjo jiems džiaugsmo malonės.

4. Tikėjimas didina gyvenimo džiaugsmą. Žmogus suvokia, kad yra išgelbėtas, išvaduotas iš nuodėmės. Tikrą džiaugsmą teikiantys teisingi veiksmai, darbai, gamta, tikėjimas teikia ir vidinę harmoniją, palaimą bei ramybę. Džiaugsmas kyla iš tikro egzistencinio suvokimo, kad žmogus yra išgelbėtas. Dievas tapo žmogumi, kad atpirktų žmogų, kad šis taptų panašus į Dievą. Jeigu turi tikėjimą, gyventi ir džiaugtis – įmanoma. Tikro džiaugsmo suvokimas, pajautimas yra asmenybės brandumo rodiklis.

5. Bendraudami žmonės tobulina savo dvasinį pasaulį. Džiaugsmingas bendravimas skatina gerai elgtis, būti nuoširdesniems ir geresniems. Daugiausiai džiaugsmo žmogus patiria bendraudamas su kitais ir taip siekia tobulėti savo dvasiniame pasaulyje. Nemaža džiaugsmo teikia tarpusavyo bendravimas, nuoširdumas ir troškimas vieni kitiems būti geresniems.

6. Gamta byloja tiesiai į žmogaus sielą. Tad labai svarbu pastebėti net ir mažiausius jos teikiamus džiaugsmus. Dievo sukurto pasaulio gėris, grožis, atvirumas moko džiaugtis kiekviena diena.

LITERATŪRA

- Dean A.E., *Nakties šviesa*, Kaunas, 1999.
 Bulota A., Benys L., *Šventųjų gyvenimai*, Kaunas, 1994.
 Burkus J., *Mūsų dienos*, Vilnius, 1994.
 Carnegie D., *Nustok rūpintis ir pradėk gyventi*, Kaunas, 2000.
 Chaiegnon P., *Mąstymai apie šventuosius globėjus*, Kaunas, 1936.
Dabartinės Lietuvių kalbos žodynas, Vilnius, 1993.
 Danveau D., OFM, *Nuostabūs Šv. Pranciškaus gyvenimas*, Kretinga, 1938.
 Yla St., *Jurgis Matulaitis*, Vilnius, 1993.
Katalikų Bažnyčios katekizmas, Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1996.
 Keplers P., *Daugiau džiaugsmo*, Kauno kultūros rūmų salono leidinys, Nr. 9, 1997.
Krikščionybės kronika, Vilnius, 1999.
 Lapinas O., *Ieškome Džiaugsmo recepto*, *Psichologija Tau*, 1999, Nr. 5, p. 4–9.
Lietuvių enciklopedija, t. 5, Bostonas: Lietuvių enciklopedijos leidykla, 1955.

- Lietuvių enciklopedija*, t. 17, Bostonas: Lietuvių enciklopedijos leidykla, 1958.
- Lietuvių kalbos žodynas*, t. 2, Vilnius, 1969.
- Lietuvių kalbos žodynas*, t. 7, Vilnius, 1966.
- Maceina A., Džiaugsmas, *Caritas*, 1990, Nr. 4, p. 4–8.
- Maceina A., *Raštai*, t. 4, Vilnius, 1994.
- Martinale C., *Kas yra šventieji?*, Vilnius, 1996.
- Motina Teresė, *Beribė meilė*, Vilnius, 1998.
- Neumaier A., Kvietimas džiaugtis, *Sandora*, 2000, Nr. 1, p. 10–11.
- New Catholic Encyclopedia*, t. 7, Washington: The Catholic University of America, 1967.
- New Catholic Encyclopedia*, t. 17, Washington: The Catholic University of America, 1967.
- Gilios džiaugsmo šaknys. Pokalbis su J.Mališauskiene, *Sandora*, 2000, Nr. 1, p. 25–28.
- Plancke Ch., Knockaert A., *15 maldos dienų su Kotryna Sieniete*, Vilnius, 1998.
- Pranciškus Asyžietis, *Raštai*, Kretingos mažesniųjų brolių vienuolynas, 1995.
- Psichologijos žodynas*, Vilnius, 1993.
- Ramanauskas B., OFM, *Aš savo dalį atlikau..*, Bruklinas, 1983.
- Ramanauskas B., OFM, *Broliai, pradėkim*, Bruklinas, 1976.
- Salij J., OP, *Pokalbiai su Šventuoju Augustinu*, Vilnius, 1996.
- Špidlik T., Tikras džiaugsmas, *Sandora*, 2000, Nr. 1, p. 14–16.
- Šventasis Raštas*, Vilnius: Lietuvos Katalikų Vyskupų Konferencija, 1998.
- Šventojo Tėvo Jono Pauliaus II apaštalinė adhortacija Catechesi Tradendae*, Vilnius, 1996.
- The Catholic Encyclopedia*, t. 6, New York, 1965.
- Vailionis J., Ko ieškau? Džiaugsmo?, *Caritas*, 1990, Nr. 6, p. 36–41.
- Vaitkevičius J., MIC, *Gyvoji dvasia. Marijonų vienuolija*, 1952.
- Vatikano II Susirinkimo nutarimai*, Vilnius, 2001.
- Zaviša A., Džiaugsmas, *Caritas*, 1996, Nr. 4, p. 15–17.
- Žemaitis V., *Dorovės sąvokos*, Vilnius, 1983.

Įteikta 2003 birželio mėn.

DIE FREUDE – QUELLE UND MITTEL DER GEISTIGEN VERVOLLKOMMUNG EINES KATHOLIKEN

Ona Tijūnėlienė, Inesa Jurgaitytė

Zusammenfassung

Das Ziel dieses Artikels ist die Besprechung der Interpretationsfreude der Heiligen Schrift, des theologischen, psychologischen, edukologischen Inhalts in der Literatur.

Das Forschungsobjekt ist die Freude des Katholiken im Leben (der theoretische Aspekt).

Die Forschungsmethoden – die Analyse von verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen der Literatur, die deskriptive – beschreibende, ein Teilvergleich.

Bei der Analyse der gewählten Literatur ist es zu einigen wesentlichen Schlußfolgerungen gekommen.

Die Heilige Schrift ist eine der Hauptquellen der Freude. Die Bibel regt an, damit sich alle Katholiken überall und über alles freuen, denn der Gott ist mit seinen Kindern. Die Angst kann nicht die echte Freude am Gott beschatten, weil der Gott sein Werk befreut und paßt darauf auf. Jesus Christti zeigt sehr deutlich die vom göttlichen Vater gegebene Freude und Pflege. Durch ihn empfindet der Mensch die Wirklichkeit seines Lebens und die Vollkommenheit. Die Natur läßt durch ihre Einfachheit sich an den Gott anfassen. Die Trauer wird nie die echte und reine Freude beschatten. Der Glaube gibt der Seele Kräfte, daß der Schmerz einen frönlichen Lohn im Gott findet.

In der Literatur dargelegter Stoff läßt, noch deutlicher verstehen, daß die Trauer Gegenteil von Freude ist, daß die Unwandlung zwischen diesen Emotionen vor sich geht. Auf der Welt existiert die Trauer neben der Freude. Nur am Himmel können wir nur ganz freuen, weil die ganze Trauer verschwindet.

Die Freude ist der Hauptbegleiter im Leben der Heiligen. Natürlich ist es für die Heiligen unverständlich, was die Trauer ist, was die Düsternis der Seele ist, aber die innerliche Freude und der Glaube haben ihnen geholfen. Bei der Arbeit, beim Umgang dankten sie im Herzen dem Gott dafür, was sie haben und deshalb waren sie offen für die von Ihm bereitete Freude. Dem richtigen Heiligen darf es an der echten Seelenfreude nicht fehlen. Sie sind die echten Träger der Gottesliebe und des Lichtes zur Welt, sie sind Seine Botschafter hier, auf der Erde, deshalb bemühen sie sich in sich gehäufte Freude den anderen überzugeben. Die Heiligen sahen überall die Gottesliebe und das Wohlwollen. Da man alles durch den Dank annehmen konnte, schonte der Gott ihnen keine Freude.

Die Freude kommt aus dem Verständnis der Existenz, daß Mensch gerettet ist. Der Gott wurde zum Menschen, um den Menschen zu erlösen, damit er dem Gott ähnlich wird. Wenn es Glauben gibt, ist es möglich zu leben und sich zu freuen. Das Verständnis der echten Freude, das Empfinden ist das Resultat der Reife der Persönlichkeit. Die echte Freude gebende Faktoren, Arbeiten, Natur, Glaube geben die innerliche Harmonie, Ruhe und das Segen.

Die größte Freude erlebt der Mensch im Umgang mit den anderen und so streben sie nach der Vollkommenheit in ihrem geistigen Leben. Ein großer Freude teil steckt im Verständnis des Umgangs, in der Freundlichkeit und im Streben besser für anderen zu sein.

Die Natur zeugt vom Herzen des Menschen, man muß nur verstehen, sich darüber zu freuen. Deshalb ist es wichtig die von der Natur gegebenen kleinen Freuden zu bemerken. Es ist wichtig, jede Kleinigkeit zu bemerken, die Freude bereitet und die vom natürlichen Gott geschaffene Weltgüte, Schönheit, Aufrichtigkeit lehren sich über jedem Tag zu freuen.