

opusdei.org

# Vidinė tyla skaitmeninėje eroje

Skambučiai, žinutės, įrašai socialiniuose tinkluose, pranešimai... elektroniniai prietaisai pakeitė mūsų būdą suvokti tikrovę. Kaip elgtis, kad technologijos taptų pagalba gyvenime, kuriuo trokštame tarnauti Dievui ir kitiems žmonėms?

2024-09-27

Naujųjų technologijų dėka mus kas akimirką pasiekia vis daugiau informacijos. Nebestebina, kad

nuolat vis kažką sužinome apie pačius tolimiausius kraštus. Kaskart vis paprasčiau žinoti, kas vyksta. Tačiau turbūt atsiranda ir naujų iššūkių, ypač šis – kaip naudotis tomis informacinėmis priemonėmis?

Prieinamos informacijos kiekio padidėjimas reikalauja ugdyti kiekvieno iš mūsų nusistatymą apmąstyti mus supančią aplinką. Kitaip tariant, gebėjimą atskirti, kuri informacija vertinga, o kuri – ne. Kartais tai sudėtinga, nes mus „pasiekiančios informacijos kiekis viršija mūsų gebėjimą apmąstyti ir įvertinti, neleidžia išreikšti savęs subalansuotai ir korektiškai.“<sup>1</sup> Jeigu prie viso to prisideda ir tai, kad socialinės komunikacijos priemonės nuolat įvairiais būdais reikalauja mūsų dėmesio (žinutės, vaizdai, muzika), tampa akivaizdi rizika įprasti bandyti iš karto į visa tai reaguoti ir apleisti tai, kuo dar prieš akimirką užsiėmėme.

Tyla yra komunikacijos proceso dalis, ji sukuria laiką įsisavinti tai, ką sužinojome, ir tinkamai atsiliepti pašnekovui: „Klausomės ir geriau pažįstame patys save; atsiranda mintis ir ji įgyja gelmę, aiškiau suprantame, ką norime pasakyti ir ko tikimės iš kito žmogaus; pasirenkame, kaip save išreikšti“.<sup>2</sup>

Krikščionio gyvenime tyła užima labai svarbią vietą, nes tai sąlyga puoselėti vidinį susitelkimą, kuris įgalina išgirsti Šventosios Dvasios balsą ir sekti jos įkvėpimais. Šv. Chosemarija siejo tylą, vaisingumą ir veiksmingumą<sup>3</sup>, o popiežius Pranciškus prašo maldos, „kad mūsų laiko vyrai ir moterys, dažnai spaudžiami šurmulio, atrastų tylos vertingumą ir gebėtų klausytis Dievo bei brolių ir seserų.“<sup>4</sup> Kaip ugdyti tokį susitelkimą naujųjų technologijų persmelktoje aplinkoje?

## Mūsų sąjungininkė susivaldymo dorybė

Šv. Chosemarija kalba apie patirtį, kurioje lengvai atpažįstame save: „Sakai: ‘Netinkamiausiomis akimirkomis mano galvoje knibždėte knibžda reikalų...’ Todėl patariu stengtis skirti laiko vidinei tylai... ir sergėti išorinius bei vidinius jautimus“.<sup>5</sup> Norint puoselėti susikaupimą, kuris leistų sutelkti visą dėmesį turimai užduočiai ir galėtume ją pašventinti, būtina ugdyti gebėjimą sergėti jautimus. Tai ypač susiję su technologinėmis priemonėmis, kuriomis – kaip ir visais materialiniais gėriais – dera naudotis saikingai.

Susivaldymo dorybė yra mūsų sąjungininkė, kad apgintume vidinę laisvę skaitmeninėje erdvėje. Susivaldymas – tai viešpatavimas,<sup>6</sup> nes kreipia mūsų polinkius gėrio link naudojantis materialinėmis

priemonėmis. Skatina teisingai naudotis daiktais, padeda teisingai spręsti apie jų vertę – taip, kaip dera Dievo vaiko orumui.

Šventumo idealas neleis apsiriboti klausimu, ar kažkas yra leistina („*ar galima?*“). Paklauskime savęs, *ar tai mane priartins prie Dievo?*

Prasmingas šv. Pauliaus atsakymas korintiečiams: „Viskas man valia!”

Bet ne viskas naudinga! ‘Viskas man valia!’ Bet aš nesiduosiu

pavergiamas!“<sup>7</sup> Apaštalo žodžiai apie savitvardą įgyja aktualumo, kai

svarstome apie kai kurias informatines priemones ar

paslaugas, kurios, nors ir teiktų kokios nors tiesioginės ir greitos

naudos, skatina nuolatinį

kartojimąsi. Gebėti nustatyti ribas naudojantis šiomis priemonėmis

padės išvengti nerimo arba, kai kuriais atvejais, ir tam tikros

priklausomybės. Galėtų būti naudingas šis trumpas patarimas:

„Įprask sakyti ‘Ne’“<sup>8</sup>, kuris pagrįstas raginimu imtis pozityvios kovos, kaip paaikškindavo pats šv. Chosemarija: „Nes ši pergalė dovanoja ramybę mūsų širdžiai, ir ramybę, kurią nešame į savo šeimos namus – kiekvienas į savuosius –, bei ramybę, kurią nešame visuomenei bei visam pasauliui.“<sup>9</sup>

Naujųjų technologijų naudojimas priklauso nuo kiekvieno žmogaus aplinkybių ir poreikių. Tad kiekvienas savo srityje, padedamas kito žmogaus patarimo, turės atrasti savo saiką. Visada verta savęs paklausti, ar naudojuosi priemonėmis su susivaldymo dorybe. Pavyzdžiui, elektroninės žinutės parodo artumą bičiuliui, tačiau jeigu jų tiek daug, kad verčia nuolat pertraukinėti darbą ar mokymąsi, tai ko gero pasiduodame paviršutiniškumui ir švaistome laiką. Tokiu atveju savitvarda padės įveikti nekantrumą ir atidėti atsakymą

vėlesniam metui, kad galėtume imtis veiklos, kuri reikalauja susikaupimo, arba tiesiog skirti dėmesį žmogui, su kuriuo kalbamės.

Kai kurie vidiniai nusistatymai padeda puoselėti susivaldymo dorybę šioje srityje. Pavyzdžiui, apriboti prisijungimą prie tinklo nuo numatytos valandos, nustatyti, kiek kartų per dieną tikrinti socialinį tinklą ar elektroninio pašto dėžutę, atjungti savo prietaisus naktį, vengti jais naudotis valgant ar susikaupimui skirtu metu, pavyzdžiui, per rekolekcijas. Galime prisijungti prie internetu tinkamoje vietoje ir laiku, vengdami naršyti be konkretaus tikslo, taip rizikuodami užtikti turinio, kuris nesuderinamas su krikščionišku požiūriu į gyvenimą, arba tiesiog vengti švaistyti laiką paviršutiniškumams.

Įsitikinimas, kad mūsų kilniausi idealai viršija polinkį patenkinti

ūmius impulsus vienu paspaudimu, teikia prasmę pastangoms puoselėti susivaldymo dorybę. Šios dorybės dėka ugdoma tvirtą asmenybę, o gyvenime išryškėja tai, ką dildo susivaldymo stoka – išmokstama pasirūpinti kitais, pasidalinti su visais savo gėrybėmis, imtis didžiųjų darbų<sup>10</sup>.

## **Mokymosi svarba**

Gebėjimas mokytis, kuris ugdo troškimą pažinti tai, kas kilnu, yra susijęs su susivaldymu. Šv. Tomas Akvinietis apibūdina *studiositas* dorybę kaip „tam tikrą užsidegimą įgyti žinių apie dalykus,“<sup>11</sup> o tai reikalauja įveikti patogumą ir tingumą. Kuo uoliau naudojame protą ką nors pažinti, tuo stipresnis tampa troškimas pažinti ir išmokti.

Troškimas pažinti praturtina, kai jis skatina tarnauti kitiems žmonėms ir padeda tyra širdimi mylėti pasaulį.

Suprantama, kad norime žengti koja  
kojon su mus supančiais kultūriniais  
ir socialiniais pokyčiais, nes visą  
tikrovę norime priartinti prie Dievo.  
Tačiau tai labai skiriasi nuo  
nenuilstamo domėjimosi visais mus  
supančios aplinkos reiškiniiais,  
pavyzdžiui, noru sužinoti viską ir  
nepraleisti nė vienos naujienos. Toks  
netvarkingas polinkis vestų link  
paviršutiniškumo, proto  
išsiblaškymo, apsunkintų bendrystę  
su Dievu, atimtų troškimą  
apaštalauti.

Naujosios technologijos plečia  
prieinamus informacijos šaltinius ir  
yra vertinga pagalba siekiant  
susipažinti su pačiais įvairiausiais  
klausimais – nuo akademinio tyrimo  
iki vietos šeimos atostogoms. Vis  
dėlto, ir čia esama įvairių  
netvarkingo noro pažinti apraiškų –  
kartais galima apleisti domėjimąsi  
tuo, kas yra pareiga, ir imtis „mažiau  
naudingo tyrimo.“<sup>12</sup> Pavyzdžiui, kai

sutelkiame dėmesį į žinutę ar koki nors atnaujinimą užuot mokėsi ar dirbę.

Nežabotas smalsumas, kuri šv. Tomas apibūdina kaip „klajojančios dvasios neramumas“<sup>13</sup> gali privesti prie tam tikro abejingumo (*acedia*) – širdies liūdesio, sunkulio sielos, kuri negeba atsiliepti į savo pašaukimą sutelkdama dėmesį ir pastangas bendrauti su artimu žmogumi ir Dievu. Tokia būseną suderinama su tam tikru dvasios ir kūno negebėjimu išsėdėti vietoje, kuris tik parodo vidinį nestabilumą. Kita vertus, gebėjimas mokytis padeda išlaikyti jėgas dirbant bei bendraujant su žmonėmis, padeda gerai išnaudoti laiką ir net padeda atrasti malonumą užsiimti dalykais, kurie reikalauja proto pastangų.

## Saugoti laiką tylai

Susivaldymas ruošia kelią šventumo link, nes sukuria vidinę tvarką, kuri leidžia išlaikyti protą ir valią tame, ką turime savo rankose: „Ar iš tikrųjų nori būti šventas? –Atlik mažą kiekvienos akimirkos pareigą: daryk tai, ką privalai, ir atsidėk tam, ką darai.“<sup>14</sup> Kad gautų Dievo malonę, kad judėtų šventumo link, krikščionis turi sutelkti savo dėmesį tai veiklai, kurią jam skirta pašventinti.

Ar naujosios technologijos skatina paviršutiniškumą? Priklauso nuo to, kaip jomis naudojames. Žinoma, svarbu deramai priimti išspėjimą dėl išsiblaškymo: „Išsiblaškymas. –Leidi, kad pojūčiai ir galios gertų iš bet kurios balos. Ir štai kur tai nuveda: esi netvirtas, nedėmesingas, užsnūdusia valia, o geidulingumas sužadintas.“<sup>15</sup>

Akivaizdu, kad kai pasiduodame išsiblaškimui naudodamiesi telefonu ar internetu, atsiranda kliūčių augti maldos gyvenime. Vis dėlto, krikščioniškas nusiteikimas padeda išlikti ramiems įvairiomis mūsų dienų gyvenimo aplinkybėmis: „Mes, Dievo vaikai, turime būti kontempliatyvūs: žmonės, kurie minios triukšme moka rasti tylą sielos, esančios nuolatiniame pokalbyje su Viešpačiu: ir žvelgti į Jį taip, kaip žvelgiama į Tėvą, kaip žvelgiama į Draugą, kurį beprotiškai mylime.“<sup>16</sup>

Šv. Chosemarija pažymėjo, kad tyla yra tarsi vidinio gyvenimo durininkas<sup>17</sup> ir todėl ragino tikinčiuosius, gyvenančius pasaulio viduryje, sergėti didesnio susitelkimo akimirkas derančias su intensyviu darbu. Jis teikė ypač didelę svarbą pasirengimui šventosioms Mišioms. Aplinkoje, kuri yra persmelkta naujosiomis technologijomis,

krikščionys turi sugebėti rasti laiko bendrauti su Dievu sutelkdami jautimus, vaizduotę, protą, valią. Kaip ir pranašas Elijas, atrandame Viešpatį ne gamtos jėgų triukšme, o *švelnios tylos balse*<sup>18</sup>.

Susitelkimas sukuria erdvę pokalbiui su Jėzumi Kristumi, kuris prašo atidėti kitus dėmesio reikalaujančius užsiėmimus. Maldoje mūsų prašoma atsiriboti nuo to, kas mus galėtų išblaškyti. Dažnai pravers ir fizinis atsiribojimas, pavyzdžiui, išjungiant mobiliojo telefono pranešimus, naudojamas programėles, o kartais – tiesiog išjungiant patį prietaisą. Tai metas nukreipti žvilgsnį į Viešpatį ir palikti visa kita Jo rankose.

Kita vertus, tyla skatina sutelkti dėmesį į kitus žmones ir stiprina brolystę, kad atrastume asmenis, kuriems reikia paramos, meilės, šilumos<sup>19</sup>. Dabar, kai atrodo, jog technologinės priemonės tarytum

verčia visą dieną pripildyti iniciatyvų, užsiėmimų, šurmulio, verta nutilti išorėje ir viduje. Popiežius Pranciškus, kalbėdamas apie komunikacijos priemones mūsų dienų kultūroje paragino „susigrąžinti tam tikrą lėtumo ir ramybės pajautimą. Tai reikalauja laiko ir gebėjimo saugoti tylą, kad klausytumės. (...) Jeigu tikrai trokštame išgirsti kitus, tada išmoksime žvelgti į pasaulį kitomis akimis ir įvertinti žmogišką patirtį taip, kaip ji pasireiškia skirtingose kultūrose ir tradicijose.“<sup>20</sup> Pastangos ugdyti savyje asmeninį nusistatymą klausytis ir kurti tylos erdvę atveria mus kitiems žmonėms, bet ypač Dievo veikimui mūsų širdyse bei pasaulyje.

---

1 Pranciškus, Žinia Pasaulinės socialinio komunikavimo dienos proga, 2014 m. sausio 24 d.

2 Benediktas XVI, Žinia Pasaulinės socialinio komunikavimo dienos proga, 2012 m. sausio 24 d.

3 Vaga, 300 ir 530.

4 Pranciškus, Bendroji maldos intencija 2013 m. rugsėjo mėnesiui.

5 Vaga, 670.

6 Plg. Dievo bičiuliai, 84.

7 1 Kor 6, 12.

8 Kelias, 5.

9 Šv. Chosemarija, užrašai iš pasisėdėjimo, 1972 m. spalio 28 d.

10 Dievo bičiuliai, 84.

11 Šv. Tomas Akvinietis, S. Th.II-II, q. 166, a. 2 ad 3.

12 Šv. Tomas Akvinietis, S. Th.II-II, q. 167, a. 1 resp.

13 Šv. Tomas Akvinietis, De Malo, q. 11, a. 4.

14 Kelias, 815.

15 Kelias, 375.

16 Kalvė, 738.

17 Kelias, 281.

18 1 Kar 19, 11-13.

19 Pokalbiai, 96.

20 Pranciškus, Žinia Pasaulinės socialinio komunikavimo dienos proga, 2014 m. sausio 24 d.

J.C. Vásconez – R. Valdés

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
lt-lt/article/vidine-tyla-skaitmenineje-  
eroje/](https://opusdei.org/lt-lt/article/vidine-tyla-skaitmenineje-eroje/) (2025-03-27)