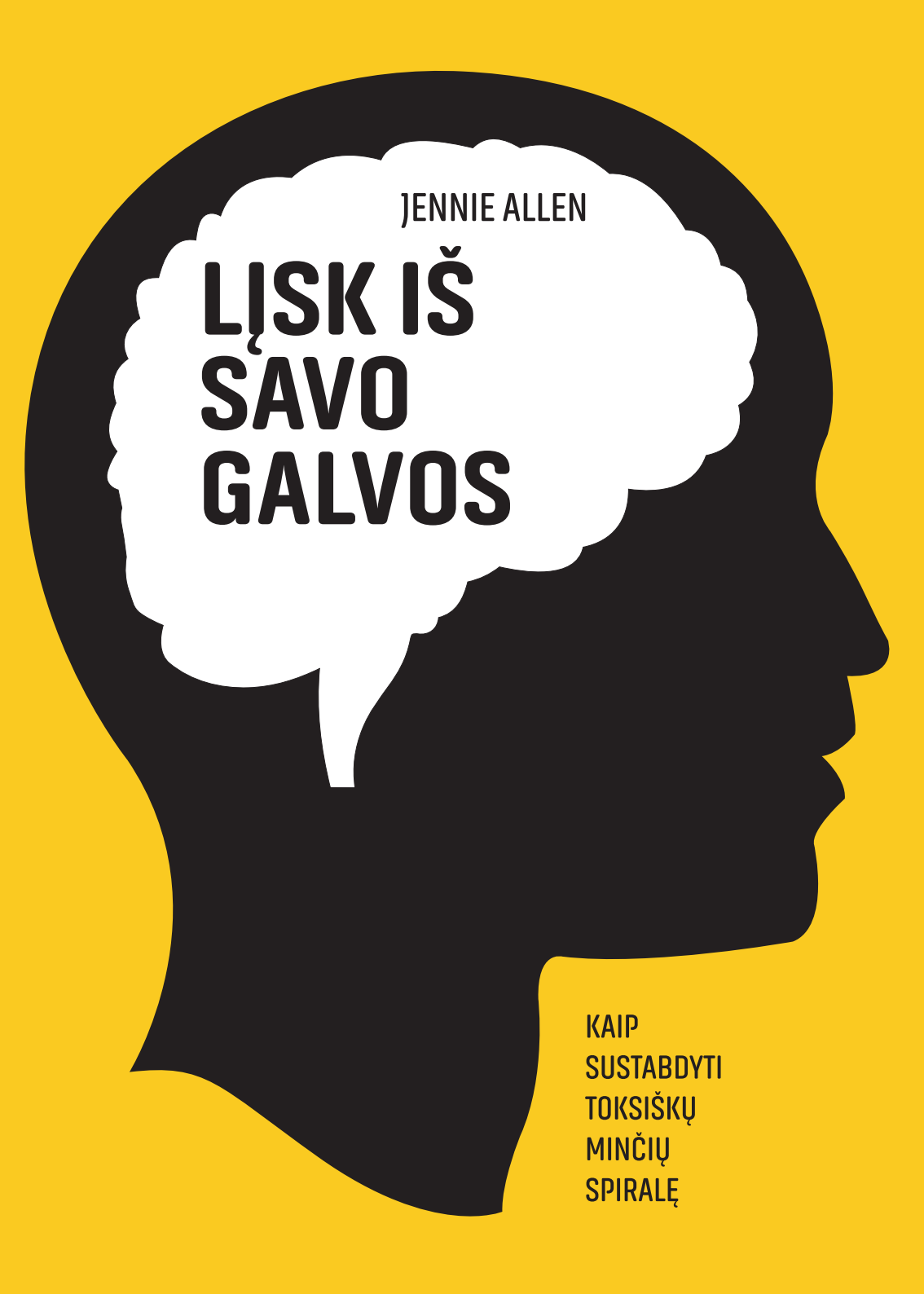




JENNIE ALLEN

LISKIŠ SAVO GALVOS

KAIP
SUSTABDYTI
TOKSIŠKŲ
MINČIŲ
SPIRALĘ

JENNIE ALLEN

LISKIŠ SAVO GALVOS

KAIP
SUSTABDYTI
TOKSIŠKŲ
MINČIŲ
SPIRALĘ



MIJALBA
Kaunas 2026

Originalaus leidinio duomenys:

Jennie Allen
GET OUT OF YOUR HEAD
Stopping the Spiral of Toxic Thoughts

© 2020 Jennie Allen

LCCN 2019025074
ISBN 978-1-60142-964-3 (kietais viršeliais)
ISBN 978-1-60142-966-7 (elektroninė versija)
Published in the United States by WaterBrook, 2020

Iš anglų kalbos vertė Audra Sungailė

Visos Šventojo Rašto citatos, jei nenurodyta kitaip, paimtos iš Rubšio ir Kavaliausko BIBLIJA, LBD ekumeninis leidimas, 1999 m.

Visos Šventojo Rašto citatos, jei nenurodyta kitaip, paimtos iš Holy Bible, English Standard Version, ESV® Teksto leidimas® (2016), autorių teisės © 2001, Crossway Bibles, leidybinės tarnystės „Good News Publishers“ padalinys. Visos teisės saugomos.

Kai kurios pasakojimuose pateiktos detalės buvo pakeistos siekiant apsaugoti aprašomų asmenų tapatybes.

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

Tam, kuris man visada padeda išsivaduoti iš minčių žabangų.

Zacai Allenai, tu nuolat gelbsti mane nuo manęs pačios ir
visada nukreipi žvilgsnį į Jėzų.

Myliu tave – ir man patinki.

„Pasikeiskite atnaujindami savo mąstymą.“

Laiškas romiečiams 12,2

Vadinasi, tai įmanoma.

Atsiliepimai ir rekomendacijos

„Nepakeičiamas šaltinis kiekvienam, siekiančiam suvaldyti situaciją, kai mintys sukasi kaip pašėlusios. Knyga „Lįsk iš savo galvos“ padeda mums kaip tik tai padaryti. Taip lengva įstrigti, įklimpti sunkiose mintyse – be perstojo galvoti vis apie tą patį ir norėti, kad viskas būtų kitaip. Tačiau nuolatinis susitelkimas į sunkumus tik gilina mūsų emocinę tuštumą. Žaviuosi, kaip Jennie padeda mums suvokti, kad ydingas mintis galime įveikti tikėjimu – ir pradėti tai daryti neatidėliodami.“

Lysa TerKeurst,
„The New York Times“ bestselerio #1 autorė, moterų krikščioniškos organizacijos
„Proverbs 31 Ministries“ prezidentė

„Iš patirties žinau, kaip lengvai mūsų mintys gali pakirsti tikėjimą ir įstumti į neigiamų emocijų sūkurį. „Lįsk iš savo galvos“ suteiks tau praktiškų, bibliniais principais grįstų įrankių, padedančių suvaldyti mintis ir nepasiduoti jų galiai.“

Christine Caine,
bestselerių autorė, nevyriausybės organizacijos „A21“ ir krikščioniškos moterų
lyderystės iniciatyvos „Propel Women“ įkūrėja.

„Knygą skaitėme drauge su žmona Heather – ir ji mums labai padėjo. „Lįsk iš savo galvos“ sklidina Dievo žodžio tiesos ir įžvalgų, Jennie atvirumo ir pažeidžiamumo bei praktiškos išminties ir padrąsinimo kiekvienam iš mūsų. Meldžiuosi ir tikiu, kad Dievas pasinaudos šia knyga, saugodamas tavo širdį ir protą Kristuje.“

David Platt,
pastorius (*McLean Bible Church*) ir
bestselerio „Something Needs to Change“ autorius

„Kartais vienintelė mūsų asmeninio ir dvasinio augimo kliūtis slypi mūsų pačių mąstyme. Naujoji Jennie Allen knyga įkvepia vilties ir parodo,

kaip susidoroti su neigiamomis mintimis, slopinančiomis ir paralyžiuojančiomis. Mums kasdien reikia priminimo, kaip paimti kiekvieną mintį į nelaisvę ir atsiduoti Vieninteliam, kuris gali mus išlaisvinti. Ši knyga – gražus priminimas, kad Dievas veikia pačiame mūsų minčių chaoso. Jis kviečia mus išeiti iš savo galvos ir kasdien būti su Juo – tyliai, sąmoningai, ilsintis Jo artume.“

Latasha Morrison,
autorė, organizacijos „Be the Bridge“ įkūrėja

„Kova galvoje lemia, ką laimėsi gyvenime. Ir aš galiu tai paliudyti – mačiau, kaip Jennie asmeniškai kovojo už mane ir už ištisas moterų kartas visame pasaulyje. Nėra labiau atsidavusios tikėjimo puoselėtojos, Dievo žodžio šauklės ir sielų gynėjos už Jennie Allen. Šiuose praktiškuose ir transformuojančiuose puslapiuose ji tampa tavo asmenine trenere, degančia šventos ugnies liepsna. Ji parodo, kaip nugalėti nerimą, susigrąžinti minties aukštumas ir išplėsti dvasinę teritoriją Dievo karalystei. Pasiimk žymeklį ir ruoškis pergalei – netrukus tu išlįsi iš savo galvos ir pasieksi vietą, kurios visad troško tavo širdis.“

Ann Voskamp,
„New York Times“ bestselerių
„The Broken Way“ ir „One Thousand Gifts“ autorė

„Būna tokių knygų, kurių nusiperki dvidešimt egzempliorių ir dalini jas visiems pažįstamiems – net neprašytas? Taip, ši – viena iš tokių. Be konkurencijos. Galinga. Pranašiška. Privaloma.“

Jefferson Bethke,
„New York Times“ bestselerio „Jesus > Religion“ autorius

„Kas nors perskaitęs naujosios Jennie Allen knygos pavadinimą – „Lįsk iš savo galvos: kaip sustabdyti toksiškų minčių spiralę“ – galėtų pamanyti, kad tai tiesiog dar viena paviršutiniška populiariosios psichologijos knyga iš serijos „mąstytk pozityviai ir viskas bus gerai“. Jei taip – toks įspūdis klaidingas. Ši turininga ir gili knyga atsidavusiai kviečia skaitytoją į susitikimą su tiesomis

iš Šventojo Rašto, teologijos, mokslo, dvasinių praktikų, psichinės sveikatos sferų ir, svarbiausia – ji apie gyvenimą pagal Jėzų. Atvirai ir pažeidžiamai dalindamasi savo išgyvenimais ir kova Jennie parašė knygą, kuri, tikiu, sukrės, palaimins ir įgalins kiekvieną skaitytoją.“

Kun. Eugene Cho,
organizacijos „One Day’s Wages“ įkūrėjas,
knygos „Thou Shalt Not Be a Jerk“ autorius

„Jennie Allen paprastai ir nepaprastai įtaigiai moko, kaip neleisti, kad mūsų ribotumas nulemtų mūsų gyvenimą. Jėzus daugiau nei mes. Jo troškimas – kad ištrūktume iš savo minčių nelaisvės ir gyventume prasmingai ir laisvai, Jo garbei.“

Shelley Giglio,
Passion Conferences ir *Passion City Church* įkūrėja

„Labai džiaugiuosi, kad Jennie imasi šios sudėtingos, daugeliui mūsų gerai pažįstamos temos. Būtina perkeisti mąstymą, jei norime visaverčio gyvenimo su Dievu. Šiuose puslapiuose pateikiami konkretūs žingsniai, padėsiantys išsivaduoti iš minčių žabangų ir žengti į gyvenimą laisvėje.“

Rebekah Lyons,
knygos „Atnaujinimo ritmai“ autorė

„Koks laiku pasirodęs žodis! Knygoje „Lįsk iš savo galvos“ mano draugė ir mentorė Jennie Allen jautriai veda už rankos, padėdama pažiūrėti į tas mintis, kurios dar prašosi išgydomos, ir suteikia erdvės Jėzui nutraukti grandines. Rekomenduojų šią knygą visiems – ypač mūsų kartai!“

Sadie Robertson,
„New York Times“ bestselerių autorė, pranešėja ir
„Live Original“ įkūrėja

„Jennie Allen tikėjimo ir išminties sklidini žodžiai lydi mane jau daugelį metų. Ji išmintinga ir švelni, o jos meilė Jėzui – uždeganti ir nepaprastai reta. Dar ji drąsiai myli žmones ir nebijo kalbėti apie tai, kas sudėtinga. Šiuose

puslapiuose rasite gausybę meilės ir tiesos. Ši knyga pakeis ne tik jūsų mąstymą – ji pakeis ir jūsų gyvenimą.“

Bob Goff,
„New York Times“ bestselerio „Love Does“ ir
„Everybody, Always“ autorius

Turinys

I DALIS. VISOS TOS MINTYS | 13

- 1 skyrius. Mintys apie mintis | 15
- 2 skyrius. Kuo tikime | 24
- 3 skyrius. Spirālė įgauna pagreitį | 31
- 4 skyrius. Išsivadavimas | 36
- 5 skyrius. Kur pagaunamos mintys | 45
- 6 skyrius. Keisk minčių kryptį | 55

II DALIS. MŪSŲ PROTO PRIEŠŲ NUGINKLAVIMAS | 65

- 7 skyrius. Žymėti kovos linijas | 67
- 8 skyrius. Rasti vietos tylai. *Renkuosi būti taikoje su Dievu* | 75
- 9 skyrius. Gyvybiniai ryšiai. *Renkuosi būti pažinta* | 92
- 10 skyrius. Šalin baimes. *Aš renkuosi atiduoti savo baimes Dievui* | 111
- 11 skyrius. Gražus intarpas. *Renkuosi rasti džiaugsmą Dieve* | 126
- 12 skyrius. Mažiau svarbi aš. *Renkuosi tarnystę Dievui ir kitiems* | 143
- 13 skyrius. Nenugalėta. *Renkuosi būti dėkinga* | 162
- 14 skyrius. Bėk savo lenktynes. *Renkuosi siekti kitų gerovės* | 179

III DALIS. MĄSTYTI KAIP JĖZUS | 195

- 15 skyrius. Kuo save laikai? | 197
- 16 skyrius. Pavojingos mintys | 209

Padėkos | 217

Nuorodos | 221

I DALIS

VISOS TOS MINTYS

MINTYS APIE MINTIS

„Paimkite nelaisvėn kiekvieną mintį“, – sako jie.

Knygos rašomos dėl dviejų priežasčių: arba autorius yra šios temos ekspertas, arba ta tema jį taip prispaudžia, kad jam telieka metų metus ieškoti atsakymų. Aš neabejotinai iš tų antrųjų.

Šį rytą pabudau ketindama rašyti tau. *Tačiau pirmiausia*, pamaniau, *turiu skirti laiko bendrystei su Dievu*. Taigi, ką dariau? Čiupau telefoną. Pamačiau elektroninį laišką apie vieną su darbu susijusį projektą – siuntėjas „konstruktyviai“ kritikavo mano darbą. Vos nusprendžiau padėti telefoną į šalį, dar kažkas patraukė dėmesį ir... atsipeikėjau instagrame – vis labiau grimzdama į įsitikinimą, kad svetimi pasiekimai ir laimėjimai – visiška priešingybė mano veiklai, nėra ko nė lyginti. Vos kelios minutės su telefonu rankoje, ir jau skelbiau sau nuosprendį: esu neadekvati rašytoja, švaistanti gyvenimą beprasmiams niekams, nes aš pati esu niekas ir neturiu ko pasakyti. Minčių spiralė vis giliau gramzdino į savivertės krizę ir bejėgystę.

Tą akimirką į kambarį įėjo mano vyras Zakas – laimingas, ką tik pabuvęs su Dievu... Ir aš išleidau garą. Spiralė sukosi vis greičiau ir chaotiškiau. Mažiau nei per valandą save sumenkinau, nuvertinau visus savo darbus, nusprendžiau trauktis iš tarnystės, ignoravau Dievą ir atstūmiau savo artimiausią draugą bei užtarėją.

Oho. Nuostabu, Džene. Tiek visko per vieną rytą? O dabar tu dar mėginsi padėti man kovoti su chaosu galvoje?

Puiku, girdžiu tave. Įsivaizduok, ši procesą patirsiu visą likusį gyvenimą. Tačiau dėl atradimų, kuriais šioje knygoje dalinuosi su tavimi, mano minčių spiralė nebeatima iš manęs dienos, savaitės ar kelerių metų... Lūžis mąstyme įvyko po valandos.

Nelikau paralyžiuota. Štai aš, laisva ir džiaugsminga rašau tau.

Noriu, kad žinotum: tau taip pat nebūtina užstrigti. Dievas nutiesė taką, leidžiantį ištrūkti iš šios žlugdančių minčių spiralės. Tačiau mes retai juo naudojames. Per ilgai tikėjome melu, kad esame savo minčių aukos, o ne sąmoningi kovotojai, pasiruošę svarbiausiam mūsų laikmečio mūšui – kovai dėl savo proto laisvės.

Apaštalas Paulius suprato, kad karas vyksta mūsų mintyse, kad vaizduotė ir aplinkybės gali tapti ginklais, nukreiptais prieš mūsų tikėjimą ir viltį. Štai kaip drąsiai tai įvardijama Šventajame Rašte: „... paimame nelaisvėn kiekvieną mintį, kad paklustų Kristui.“¹

Paimti nelaisvėn kiekvieną mintį? Tai išvis įmanoma? Ar kada bandei?

Kartą į mūsų mažytį namelį įskridęs paukščiukas niekaip nerado kelio atgal. Daugiau nei valandą visa mūsų šeimyna vargo, kad pagautų mažą besiblaškantį žvirblį. Nušauti oriniu šautuvu? Lengva. O pagauti laukinį žvirblį, skraidantį po namus, – visai kitokia, kone neįveikiama užduotis.

Tikriausiai sunkiau pagauti tik besiblaškančią laukinę mintį? Tačiau knyga, ant kurios statau savo gyvenimo pamatus, nurodo pavergti *visas savo mintis, kiekvieną iš jų*.

Dieve, tu rimtai?

Tai išvis įmanoma? Nes, būsiu atvira, mano mintys būna desperatiškesnės už tą mitrų žvirblį.

Kaip, beje, ir tavo. Tą pačią laukinę sumaištį regiu ir tavo, kaip ir kone kiekvienos sutiktos moters, akyse. Kaip ir merginos, kuri prieš savaitę

sėdėjo priešais mane apimta kančios, besigrumianti su nerimu jau dvejus metus. Ji žvelgė į mane maldaujamai: „Padėk. Pasakyk, ką daryti.“

„Nenoriu gyventi apimta nerimo, – sakė. – Lankausi pas psichologą. Studijuoju Bibliją. Esu pasirengusi vartoti vaistus. Noriu pasitikėti Dievu. Tai kodėl negaliu pasikeisti? Kodėl jaučiuosi įkalinta šios būsenos?“

Viešpatie, kaip gerai ją suprantu – pati kovojau su tuo pačiu.

Pagalvojus, neįtikėtina: kaip kažkas, ko net neįstengiamo pamatyti, gali taip stipriai mus valdyti? Nulemti, ką jaučiame, ką darome ir ko nedarome, ką sakome ir ką nutylime, reguliuoti, kaip judame, kaip miegame, net apie ką svajojame, ko nekenčiame ir ką mylime?

Kaip gali ta minčių talpyklė – kelios vingiuotos smegenų raukšlės – daryti tiek daug įtakos tam, kas mes esame?

Mokytis suvaldyti savo mintis svarbu. **Nes tai, kaip mąstome, formuoja tai, kaip gyvename.**²

Modeliai, kurie mus įkalina

Neuromokslas mane žavi jau keletą metų, nuo tada, kai viena iš nuostabiųjų dukterų supažindino mane su smegenų veikla. Kai Keitė, dabar jau vienuoliktokė, mokėsi septintoje klasėje, vieną popietę grįžusi iš mokyklos visai šeimai – savo dviem broliams, sėsei, mano vyrui Zakui ir man – paskelbė, kad vieną dieną ji atras, kaip išgydyti Alzheimerio ligą.

Tuomet mes šypsojomės, bet eina metai, o ji tebeskaito knygas ir straipsnius šia tema, žiūri visus TED pranešimus apie smegenis, dalijasi su manimi naujausiais tyrimais. Pavyzdžiui...

Ar žinotai, kad per pastaruosius dvidešimt metų apie mūsų protą buvo atrasta daugiau, nei per visą ankstesnį laiką?

Ar žinotai, kad 60–80 proc. visų pirminių vizitų pas gydytoją priežastis susijusi su stresu?³

Ar žinojai, kad tyrimai rodo, jog „net 75–98 procentai psichikos, fizinių ir elgesio sutrikimų yra susiję su tuo, kaip mes mąstome“?⁴

Ar žinojai, kad tai, ką Biblija vadina „širdimi“, remiantis tuo, ką šiandien žinome apie smegenis, iš tiesų gali reikšti mūsų protą ir emocijas – tai, kas vyksta mūsų smegenyse?

Ne, Keite, nežinojau. Bet tai labai įdomu.

Tiesą sakant, man tai *išties* labai įdomu.

Ilgainiui Keitės užsidegimas tapo ir mano aistra. Mat dukra man parodė, kad tai, ko ji mokosi studijuodama, iš tiesų atkartoja ir mano Biblija: daugelį su mūsų mąstymu susijusių Biblijos tiesų patvirtina mokslas. Visa tai tapo dar svarbiau, kai persismelkiau idėja, kad minčių valdymas gali būti raktas į ramybę kitose mūsų gyvenimo srityse.

Keletą metų intensyviai vadovavau „IF:Gathering“ – organizacijai, kurią įkurti, tikiu, mane įkvėpė Dievas, kad mokyčiau moteris ir padėčiau joms ugdyti kitus. Man labai patiko mūsų bendruomenė, mūsų susibūrimai ir tai, kokį poveikį, atrodė, darėme, tačiau laikui bėgant, tarp moterų, kurias mylėjau ir kurioms tarnavau, ėmė ryškėti nerimą kelianti tendencija.

Dalyvaujančios renginiuose ar studijuojančios Bibliją moterys patirdavo dvasinį prabudimą ir vis labiau atsiduodavo Jėzui. Jos skrido įgijusios apsisprendimo sparnus – savaitę, mėnesį, kartais net metus ar dvejus. Tačiau neišvengiamai ateidavo akimirka, kai vėl grįždavo prie senų įpročių, senų gyvenimo modelių. Tikriausiai supranti, ką turiu omeny.

Galbūt prisimeni tuos nuodingus santykius, kuriuos šiaip taip nutraukei, o silpnumo akimirką vėl į juos grįžai.

Arba pagaliau susitaikė su sunkiu savo gyvenimo tarpsniu, bet emocijos vėl gramzdina spirale žemyn, ir viskas, ką tu darai, – tai skundiesi.

Arba patyrei vidinį praregėjimą dėl savo įpročio žiūrėti pornografiją ir jo atsisakei – tik tam, kad po kelių savaičių vėl prie jo grįžtum.

Arba atpažinai savo polinkį kritikuoti sutuoktinį, atidavei tai Dievui ir iš tikrųjų pradėjai keistis... tik tam, kad galiausiai vėl sugrįžtum į tašką, nuo kurio pradėjai.

Kodėl, klausiau savęs, tie pokyčiai, kurių moterys taip trokšta, neįsitvirtina ilgam?

Ir kodėl aš pati tebekovojau su tomis pačiomis baimėmis, destruktiviais mąstymo modeliais ir kitomis nuodėmėmis, su kuriomis grūmiausi jau daug metų?

Net ir stebėdama šį bumerango efektą kaip reiškinių, palaikiau artimus santykius su brangiomis draugėmis, artimai pažįstamomis moterimis, ir mačiau, kaip jos metų metus kovojo su tomis pačiomis problemomis. Kaskart susitikus sukosi ta pati plokštelė, tik jau penki šimtoji daina.

Kas joms trukdė gyventi visavertį gyvenimą? Kodėl jos niekaip nesugebėjo išsivaduoti? Keitės atradimai, susiję su smegenų studijomis, leido daryti pagrįstą prielaidą:

Viskas – mūsų galvose.

Nutraukti spiralę

Daugybės dalykų apie smegenis vis dar nežinome. Tačiau tiesa ir tai, kad, pasak Keitės, per pastaruosius du dešimtmečius sužinojome apie jas daugiau nei per du tūkstantmečius iki tol.

Anksčiau manėme, kad žmogaus protas – fiksuotas ir nekintantis. Smegenys, su kuriomis gimei, ir tai, kaip jos veikia – arba neveikia, – buvo tiesiog „taip yra“, taigi ir beprasmiška nerimauti dėl to, ko negali pakeisti. O štai dabar žinome, kad **smegenys nuolat kinta – nesvarbu, norime to, ar ne.**

Vildamasi išsiaiškinti, kaip moterys galėtų išsilaikyti iš žalingų pasikartojančių modelių, ėmiau skaityti rimtas knygas apie protą, neuromokslą ir tai, kas lemia tikrus pokyčius. Žiūrėjau Keitės rekomenduotas TED laidas apie smegenų plastiškumą.

Klausiau protingų tinklalaidžių.

Žiūrėjau dokumentinius filmus apie smegenis.

Kalbėjau su protingais žmonėmis.

Ilgainiui ėmiau įžvelgti daugeliui mūsų būdingą pasikartojantį modelį. Mūsų emocijos veda į mintis, tos mintys skatina sprendimus, sprendimai nulemia poelgius, o poelgiai formuoja santykius – ir vėl sugrąžina mus prie sveikų arba žalingų minčių.

Taip ir sukasi spiralė – žiedas po žiedo, vis gilyn, tarsi nebekontroliuojamai, kol mūsų gyvenime įsitvirtina šis nesibaigiantis cikliškumas.

Depresyvu.

Nebent. Nebent yra būdas šį ciklą nutraukti.

Kiek daug mūsų visą savo energiją skiria pokalbiams, terapijai, maldai, stengdamiesi pakeisti tai, kas mumyse bene stipriausia ir impulsyviausia – emocijas, bet vis tiek jokio ilgalaikio pokyčio nepasiekia?

Jei tau liūdna, o aš sakau „nustok liūdėti“, – ar tai ką nors keičia?

O jei, užuot eikvojusios jėgas simptomams slopinti, nusileistum iki problemos šaknies – dar giliau nei emocijos, dažnai paleidžiančios mūsų ciklus?

Realybė tokia: emocijos – tai tik šalutinis kito reiškinių produktas.

Mūsų emocijos kyla iš to, kaip mes mąstome.

Gera žinia: mes galime pakeisti savo mąstymą. Tai sako ir Biblija: „Ir nemėgdžiokite šio pasaulio, bet pasikeiskite, atnaujindami savo mąstymą, kad galėtumėte suvokti Dievo valią kas gera, tinkama ir tobula.“⁵

Išsamiai gilindamasi į smegenų veiklą, įsitikinau, kad Biblija sako tiesą: mes galime kiekvieną mintį paimti nelaisvėn. Mintis ne šiaip galima pakeisti – mes *patys* galime jas keisti.

Tačiau dažnai įsisukame savo minčių spiralėje net nesuvokdami, kur tos mintys galiausiai gali mus nuvesti. Žinomas puritonų teologas Johnas Owenas yra pasakęs, kad kiekvienos nuodėmės tikslas – mirtis. Cituojų: „Žudyk nuodėmę, antraip ji žudys tave.“⁶ Atėjo metas sukilti.

EMOCIJA

MINTIS

POELGIS

SANTYKIAI

PASEKMĖS



Vidutiniškai žmogų per dieną aplanko daugiau nei trisdešimt tūkstančių minčių. Daugelis jų yra neigiamos, ir „mokslininkų teigimu, dauguma šiandien mus varginančių ligų tiesiogiai susijusios su toksišku mąstymu“.⁷

Spiralė egzistuoja – ir joje sukasi gerokai daugiau minčių, nei, regis, pajėgiame suvaldyti.

O jei, užuot paėmę nelaisvėn kiekvieną mintį, paimtume tik vieną?

Jei pasakyčiau, kad viena graži, galinga mintis galėtų iš esmės pakeisti tavo vidinę chaotiškai besisukančią spiralę – kaskart, kai ją įsileistum?

Kas, jei galėtume įsitverti vienos tiesos, kuri nutildytų visą tą netiesų šurmulį, dėl kurio pasijutai bejėgė savo pačios minčių kūryje?

Viena mintis, verta įsileisti. Ar galėtum tai padaryti?

Tokia mintis egzistuoja. Apie ją – netrukus.

Suprantu: nors šis pasiūlymas – susitelkti į vieną tiesą – skamba paprastai, įgyvendinti jį nėra paprasta. Kodėl?

Nes tuose smegenų vingiuose, lemiančiuose, kas esi, vyksta plataus masto puolimas. **Didžiausias mūsų kartos dvasinis mūsų gyvenime.**

Tai, kuo tikime ir kaip mąstome, yra svarbu – ir priešas tai puikiai žino. Jis pasiryžęs įsiskverbti į tavo mintis, kad nukreiptų tave nuo gerų darbų ir nugramzdintų taip giliai, jog pasijustum bejėgė, priblokšta, įstrigusi ir nepajėgi pakilti bei kurti pokytį Dievo karalystės labui.

Net jei esi viena iš tų, kurios nenustoja augti bei mylėti Dievą ir žmones, milijonai slegiančių minčių vis tiek persekioja tave kiekviename žingsnyje.

Nesvarbu, jautiesi užsidariusi ar tiesiog kamuojama nuolatinio nepasitenkinimo – sakau tvirtai, ir sakau tai mūsų abiejų vardu: gana.