

Rimas SKINKAITIS

Egidijus KUMŽA

Vytauto Didžiojo universitetas, Lietuva
Vytautas Magnus University, Lithuania

Krikščioniškojo dvasingumo reikšmė technologijų amžiuje: Rytų tradicijos, tikėjimo įžvalgos ir šiuolaikinio žmogaus dvasinis augimas

THE SIGNIFICANCE OF CHRISTIAN SPIRITUALITY IN THE AGE OF TECHNOLOGY: EASTERN TRADITIONS, INSIGHTS OF FAITH, AND THE SPIRITUAL GROWTH OF THE MODERN MAN

SANTRAUKA. Šiame straipsnyje krikščioniškasis dvasingumas Rytų tradicijoje aptariamas kaip asmeninis kelias, vedantis į vienybę su Dievu per maldą, asketizmą ir vidinį augimą. Rytų krikščioniškojo dvasingumo esmė siejama su mistine patirtimi, hesichizmu, Jėzaus malda, dieviškosios šviesos ir teozės siekiu. Aptariama, kaip šiuolaikinės technologijos kelia naujų iššūkių dvasiniam gyvenimui, blaško dėmesį ir didina proto apkrovą, taip mažindamos gebėjimą susitelkti į maldą. Vis dėlto sąmoningai naudojamos technologijos gali tapti dvasinio ugdymo įrankiu, padedančiu skleisti tikėjimą ir struktūruoti dvasines praktikas. Rytų dvasingumas siūlo įvairių galimybių, leidžiančių įveikti technologijų keliamus pavojus, pavyzdžiui, vidinę tylą, skaitmeninį pasninką ir ikonų mokyklą. Virtualios religinės bendruomenės ir internetinės rekolekcijos taip pat gali sudaryti sąlygas dvasiniam augimui, tačiau jos neturėtų pakeisti realaus bažnytinio gyvenimo ar sakramentų. Dėl postmodernioje visuomenėje vyraujančio individualizmo neretai kyla iššūkių bendruomeniniam tikėjimui, nes asmeninis dvasingumas iškeliamas aukščiau tradicinių religinių institucijų. Vis dėlto ir technologijų amžiuje krikščioniškasis dvasingumas gali būti moralinis kompasas, padedantis priimti atsakingus sprendimus. Siekiant išlaikyti dvasinį augimą technologijoms tampant kasdienybės dalimi, būtina sąmoningai skirti laiko maldai, meditacijai ir laikytis tradicinių tikėjimo praktikų. Atsakingas technologijų naudojimas, derinamas su gyvu tikėjimo patyrimu, gali padėti šiuolaikiniam žmogui atrasti gilesnį ryšį su Dievu.

SUMMARY. This article discusses Christian spirituality in the Eastern tradition as a personal journey toward union with God through prayer, asceticism, and inner growth. The essence of Eastern Christian spirituality lies in mystical experience, hesychasm, the Jesus Prayer, the pursuit of divine light, and theosis. It examines how modern technologies pose new challenges to spiritual life by distracting attention and overloading the mind, thereby hindering concentration in prayer. Nevertheless, technology used consciously can become a tool for spiritual formation, helping to spread the faith and structure spiritual practices. Eastern spirituality offers antidotes to the dangers posed by technology, such as inner silence, digital fasting, and iconography. While virtual religious communities and online retreats can provide opportunities for spiritual growth, they should not replace real church life or the sacraments. The individualism of postmodern society often challenges communal faith by emphasizing personal spirituality over traditional institutions. Yet Christian spirituality can serve as a moral compass in the technological age, helping people make responsible decisions. To maintain spiritual growth in the context of technology, it is essential to consciously set aside time for prayer, meditation, and the practice of traditional disciplines of faith. The responsible use of technology, combined with a living experience of faith, can help modern people discover a deeper connection with God.

RAKTAŽODŽIAI: Rytų krikščioniškasis dvasingumas, hesichazmas, tylą, teozė, skaitmeninis pasninkas.

KEYWORDS: Eastern Christian spirituality, hesychasm, silence, theosis, digital fasting.

Ivadas

Šiuolaikinis žmogus jaučia nuolatinę įtampą, kylančią dėl skaitmeninės sklaidos ir vidinio poreikio ieškoti dvasinės prasmės. Vakarų pasaulis ieško kelių ir būdų, kaip atliepti šiandienio žmogaus dvasinio gyvenimo poreikius. Tačiau būtų verta atsigręžti ir į Rytų krikščionių patirtis. Senasis Rytų krikščionių dvasingumo paveldas nepavaldus laikui ir gali atitikti šiandienio žmogaus dvasinio gyvenimo poreikius. Tyrimo centre – Rytų krikščioniškojo dvasingumo ir technologinės pažangos sandūra, kelianti esminį klausimą: kaip informacijos triukšmas ir virtuali fragmentacija veikia asmens gebėjimą puoselėti *hesichiją* (šventąją tylą) bei tiesioginį Dievo artumą?

Algoritmų ir ekranų veikiamoje šiuolaikinėje realybėje, siekiant apsaugoti vidinę erdvę nuo dvasinio išsekimo, tradicinės praktikos – budrumas (*nepsis*), širdies malda ir sąmoninga tylą – tampa ne reliktu, bet būtinybe. Ikonų kontempliacija gali padėti žmogui patirti atgaivinančią tylą ir grožį. Tyrimu siekiama parodyti, kaip šios praktikos gali padėti stiprinti „dvasinį imunitetą“ technologijų veikiamoje kasdienybėje. Galiausiai nagrinėjama, kaip pačios technologijos, užuot tapusios kliūtimi, gali tapti įrankiais autentiškam dvasiniam augimui ir bendruomeniškumui puoselėti. Tyrimo tikslas – išanalizuoti Rytų krikščioniškosios tradicijos teikiamas galimybes žmogaus dvasinei ekologijai išsaugoti šiuolaikiniame technologijų pasaulyje. Tyrimu siekiama nustatyti, kaip tradicinės maldos ir savistabos formos gali būti kūrybiškai integruotos į modernų gyvenimo būdą, kartu kritiškai vertinant skaitmeninių įrankių potencialą dvasiniam ugdymui.

Tyrimo uždaviniai:

1) Atskleisti krikščioniškojo dvasingumo esmę Rytų tradicijos perspektyvoje ir pabrėžti jo aktualumą technologijų sąlygojamos depersonalizacijos kontekste.

2) Ištirti technologijų poveikį dvasinei žmogaus būklei ir galimybes jas panaudoti dvasiniam augimui skatinti, atsižvelgiant į galimus iššūkius ir būtinybę jas naudoti sąmoningai.

Pagrindiniai Rytų krikščioniškojo dvasingumo bruožai

Rytų krikščioniškasis dvasingumas yra glaudžiai susijęs su mistine patirtimi, vidine tyla ir Dievo artumo siekiu. Viena iš svarbiausių jo išraiškų yra hesichazmas – askezės ir maldos praktika, ypač pabrėžiama Rytų Ortodoksų Bažnyčioje. Hesichazmo tradicija remiasi nuostata, kad vidinė tyla ir nuolatinė Jėzaus malda veda į Dievo šviesos patyrimą ir vienybę su Juo. Tai nėra vien techninė maldos metodika – tai gyvenimo būdas, orientuotas į dvasinį apsivalymą ir Dievo artumo išgyvenimą. Ši tradicija atsirado dar ankstyvaisiais krikščionybės amžiais, ypač Egipto ir Sirijos dykumose, kur atsiskyrėliai ir vienuoliai siekė gyventi visiškoje tyloje ir maldoje¹.

Tyla yra esminis hesichastinio gyvenimo elementas. Ji suprantama ne kaip paprastas garsų nebuvimas, bet kaip vidinės sumaišties nuraminimas, minčių ir širdies sutelkimas į Dievo buvimą. Tik per tylą žmogus gali išgirsti Dievo balsą ir pajusti Jo malonę. Šv. Grigalius Palamas, vienas iš svarbiausių hesichazmo teologų, išplėtojo mokymą apie Dieviškąją šviesą, kurią žmogus gali patirti per gilią maldą ir tylą, argumentuodamas, kad Dievo energijos gali būti patiriamos tiesiogiai per dvasinį gyvenimą ir asmeninį nuskaidrėjimą. Hesichastinė tyla yra ne pasyvus neveiklumas, bet aktyvus pasirengimas Dievo patyrimui². Šios praktikos padeda ne tik išvengti išorinių trukdžių, bet ir nuraminti žmogaus širdį, kad joje apsigyventų Dievo ramybė³.

Vienas iš pagrindinių hesichastinio dvasingumo aspektų yra Jėzaus malda, kurią asketai kartojo kaip nuolatinį kreipimąsi į Dievą: „Viešpatie Jėzau Kristau, Dievo Sūnau, pasigailėk manęs, nusidėjėlio“. Ši malda yra tarsi dvasinis kvėpavimas, padedantis žmogui visada būti Dievo akivaizdoje⁴. Tokia praktika nebuvo skirta tik vienuoliams – ji tapo universalia dvasinio augimo priemone, kurią galėjo naudoti ir pasauliečiai. Hesichastai mokė, kad ši malda turi būti ne tik tariama žodžiais, bet ir įsišaknyti žmogaus širdyje, kad kiekviena jo mintis ir veiksmas taptų maldos dalimi.

Tokia tradicija gali būti itin aktuali šiandiniame pasaulyje, kuriame žmonės dažnai jaučia pervargimą, stresą ir informacijos perkrovą. Šiuolaikinis žmogus gali mokytis, kaip per tylą ir maldą atrasti vidinę ramybę ir Dievo artumą. Tai nereiškia, kad

¹ Tomaš Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano. Manuale sistematico* (Roma: Edizioni Orientalia Christiana del Pontificio Istituto Orientale, 1995), 85 (lietuviškas vertimas: Tomaš Špidlik, *Krikščioniškųjų Rytų dvasingumas* (Dialogo kultūros institutas, 2007)).

² Gregory Palamas, *The Triads*, edited with an introduction by John Meyendorff (New York: Paulist press, 1983), II, 3, 24.

³ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 94.

⁴ Ibid., 107.

reikia atsiskirti nuo pasaulio – svarbu išmokti rasti tylą savo viduje, net ir kasdienės veiklos metu⁵.

Rytų krikščioniškojo dvasingumo tradicijoje laikomasi nuostatos, kad žmogus neturi ieškoti Dievo išorėje, nes Jis jau yra širdies gelmėse. Svarbiu siekiu tampa vidinės ramybės ugdymas. Tai gali būti vertinga kiekvienam, savo gyvenime siekiančiam gilesnio tikėjimo patyrimo ir dvasinio balanso. Hesichazmas yra unikali Rytų krikščioniškojo dvasingumo praktika, kurios esmė – tylą, malda ir Dievo buvimo patyrimas. Ši tradicija nėra skirta tik vienuoliams – ji gali būti naudinga kiekvienam, kuris trokšta atrasti dvasinę ramybę ir gyvą santykį su Dievu. Tylos praktikavimas, nuolatinė malda ir vidinės šviesos ieškojimas gali tapti priešnuodžiu šiuolaikinio pasaulio nerimui ir triukšmui.

Kitas svarbus bruožas yra žmogaus sudievinimo (teozės) siekis. Rytų krikščioniskasis dvasingumas nuo pat savo ištakų buvo orientuotas į žmogaus vidinį perkeitimą ir vienybę su Dievu. Viena iš pagrindinių jo sąvokų yra *teozė* (gr. *θεωσις*) – dievėjimas, arba dalyvavimas Dievo gyvenime. Tai ne tik teorinė doktrina, bet praktinė kelionė, kurios tikslas – žmogaus tapimas „dievu pagal malonę“. Šis siekis grindžiamas Šventojo Rašto liudijimu: „Būkite tokie tobuli, kaip jūsų dangiškasis Tėvas yra tobulas“ (Mt 5, 48) ir „jis mums padovanojo ir brangius bei didžius pažadus, kad per juos taptumėte dieviškosios prigimties dalininkais“ (2 Pt 1, 4). Teozė yra ne tik galutinis žmogaus tikslas, bet ir nuolatinis tapsmas, kuris reikalauja dvasinio apsivalymo, maldos ir Šventosios Dvasios veikimo. Tai yra žmogaus dalyvavimas Dievo energijose, tačiau ne Jo esmėje. Reikia atskirti Dievo esmę, kuri yra nepasiekiamą, ir Jo energijas – Dievo veikimą pasaulyje, kurį žmogus gali patirti⁶. Šis skirtumas tapo esminiu Rytų krikščionybės teologiniu pagrindu.

Vienas iš svarbiausių teozės patyrimų Rytų krikščionybėje yra dieviškosios šviesos regėjimas. Šis reiškinytis siejamas su apaštalo patirtimi Atsimainymo kalne, kai jie matė Jėzų, spindintį dieviškąją šviesą (Mt 17, 2). Hesichastai teigė, kad ši šviesa nėra simbolinė ar metaforinė, bet tikra, nes ją galima patirti per intensyvią maldą ir dvasinį apsivalymą. Dievo šviesa yra ne kūniška, bet regima širdies akimis. Kad galėtų suvokti šią tiesą, žmogaus vidus turi būti perkeistas⁷.

Esminė teozės praktika yra vidinė malda. Ji dažniausiai siejama su Jėzaus malda: *Viešpatie Jėzau Kristau, Dievo Sūnau, pasigailėk manęs, nusidėjėlio*. Tokia praktika remiasi apaštalo Pauliaus raginimu „be paliovos melskitės“ (1 Tes 5, 17). Hesichastai tikėjo, kad nuolatinė malda sujungia žmogų su Dievu ir leidžia jam gyventi nuolatiname Dievo buvime. Širdies maldos tikslas – sukurti tokią vidinę būseną, kai žmogaus mintys, jausmai ir veiksmai natūraliai tampa maldos dalimi.

Taip pat teigiama, kad dvasinė kelionė nėra tik proto veikla – ji apima visą žmogų, kartu ir jo kūną. Štai kodėl hesichastai dažnai praktikavo tam tikrą kūno discipliną: taisyklingą kvėpavimą, maldos ritmą ir fizinę ramybę. Jie tikėjo, kad taip galima pasiekti

⁵ Špidlik, *La spiritualita dell'Oriente cristiano*, 132.

⁶ Palamas, *The Triads*, III, 2, 6.

⁷ Ibid., II, 3, 24.

didesnį vidinės maldos efektyvumą ir patirti Dieviškąją šviesą. Taigi Rytų dvasingumas neapsiriboja vien proto veikla, bet apima visą žmogų – kūną ir sielą, kurie kartu siekia Dievo. Toks dvasingumas negali būti atskirtas nuo kasdienio gyvenimo, ir netgi mažiausi kasdienybės veiksmai gali tapti dvasinio augimo dalimi⁸.

Teozės samprata šiuolaikiniam žmogui gali atrodyti tolima, tačiau iš tiesų ji yra labai aktuali. Žmogus nuolat susiduria su informacijos triukšmu, vidiniu nerimu ir dvasiniu alkio. Rytų krikščioniškoji tradicija moko, kad ramybė ir pilnatvė yra ne išoriniai dalykai, bet kyla iš vidaus – iš santykio su Dievu. Šiandien, kai žmonės nuolat ieško harmonijos ir prasmės, teozė gali tapti atsaku į giliausius jų sielos klausimus. Žmogus neturi ieškoti Dievo išorėje, nes Jis jau yra jo širdyje, todėl tereikia išmokti įsiklausyti⁹.

Teozės siekis ir vidinė malda yra kertiniai Rytų krikščioniškojo dvasingumo bruožai. Šie bruožai grindžiami tikėjimu, kad žmogus gali tiesiogiai patirti Dievo buvimą per intensyvią maldą, vidinę tylą ir dvasinį apsivalymą. Tai ne abstrakti idėja, bet reali dvasinė patirtis, kuri gali būti pasiekama kiekvienam, nuoširdžiai jos siekiančiam. Šiandien, kai žmonės vis dažniau jaučia dvasinį nuovargį ir prasmės stygių, Rytų krikščioniškojo dvasingumo praktikos gali būti aktualios ne tik kaip praeities patirtis, bet ir kaip reali pagalba šiuolaikiniam tikinčiajam.

Ypatingą vietą Rytų krikščioniškajame dvasingume užima ikonos. Tai ne vien meno kūriniai ar religiniai simboliai, bet ir dvasinės realybės langai, leidžiantys tikinčiajam patirti Dievo buvimą. Rytų ortodoksų Bažnyčioje ikonos laikomos sakramentine tikrove, nes per jas Dievas veikia žmogaus gyvenime. Žinoma, ikona garbinama ne dėl pačios medžiagos, bet dėl to, kurį ji atspindi. Ikonų vaidmuo glaudžiai siejamas su tikėjimu į Dievo įsikūnijimą. Kristus tapo regimu žmogumi, todėl tikintieji taip pat gali Jį regėti per ikoną. Tai nėra vien emocinis ar estetinis potyris – tai dvasinė bendrystė su Kristumi, šventaisiais ir angelais. Ikona kreipia žmogaus mintis nuo žemiškų dalykų prie dvasinės realybės, sujungdama regimą ir neregimą pasaulius¹⁰.

Ikonos yra naudojamos ne tik bažnyčiose, bet ir asmeniniame dvasiniame gyvenime. Jos padeda tikinčiajam sutelkti dėmesį maldoje, nes yra vizualinis priminimas apie šventąją tikrovę. Malda prieš ikoną nėra vien žvilgsnio nukreipimas į atvaizdą – tai vidinis dialogas su tuo, kas vaizduojama. Malda prie ikonos nėra pasyvi, bet ji veda į gyvą santykį su Dievu¹¹.

Be to, ikonų kontempliacija padeda išvalyti protą nuo nereikalingų minčių, nes tas, kuris tyra širdimi žvelgia į ikoną, jau dabar pradeda matyti Dievo karalystės šviesą. Ikona nėra vien dekoratyvinis elementas – tai dvasinio apsivalymo įrankis, padedantis žmogui priartėti prie šventumo.

⁸ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 156.

⁹ Ibid., 178.

¹⁰ Palamas, *The Triads*, II, 3, 17.

¹¹ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 201.

Ikonų vaidmuo Bažnyčioje buvo diskusijų objektas, ypač VIII–IX a., kai Bizantijoje kilo ikonoklazmo (ikonų naikinimo) judėjimas. Ikonoklastai (ikonų priešininikai) teigė, kad ikonų garbinimas yra stabmeldystė, nes dieviškoji prigimtis negali būti perteikta materialiu atvaizdu. Tačiau antrojo Nikėjos susirinkimo (787 m.) Tėvai gynė ikonų svarbą, pabrėždami, kad jos nevaizduoja Dievo esmės, bet rodo Jo išikūnijimą ir artumą žmonėms¹². Šis teologinis supratimas išliko ir vėliau. Ikonai rodoma pagarba kreipiamą į tą, kuris joje pavaizduotas, todėl tikintieji nesimeldžia pačiam paveikslui, bet užmezga dvasinį ryšį su Dievu ir šventaisiais.

Šiandien, kai vizualinė kultūra yra plačiai paplitusi, ikonų reikšmė dar didesnė. Žmonės yra pripratę prie vaizdais perteikiamos informacijos, todėl ikonos gali būti veiksminga priemonė dvasiniam susikaupimui ir meditacijai. Šiuolaikiniam žmogui dažnai sunku susitelkti vien į žodinius tekstus, todėl ikonos gali padėti giliau išgyventi tikėjimą¹³. Be to, ikonų menas Rytų krikščionybėje išlieka neatsiejamas nuo šventumo ir bendruomeninės maldos. Daugelis tikinčiųjų vis dar laiko namuose ikonų kampečius, prie kurių meldžiasi ir švenčia svarbiausias religines šventes. Tai primena, kad ikonos yra ne tik meno kūriniai, bet ir Dievo buvimo ženklai, kreipiantys žmogų į gilesnį dvasingumą.

Rytų krikščionybėje ikonos yra ne tik paveikslai, bet ir svarbi dvasinio gyvenimo dalis, padedanti žmogui priartėti prie Dievo, patirti Jo šviesą ir apvalyti vidų. Per ikonų kontempliaciją tikintysis gali pereiti nuo regimos tikrovės prie dvasinio regėjimo, o malda prieš ikoną tampa bendravimu su Dievu. Ši tradicija, išsiskynijusi Evangelijos mokyme apie Kristaus išikūnijimą, išliko gyva per amžius ir tebėra aktuali šiais laikais.

Rytų krikščioniškasis dvasingumas ir skaitmeninės kultūros iššūkiai

Šiuolaikinės visuomenės gyvenimas vis labiau persikelia į skaitmeninę erdvę. Technologijos, kurios kadaise buvo tik pagalbinės priemonės, tapo esmine kasdienio gyvenimo dalimi. Internetas, išmanieji telefonai, socialiniai tinklai – visa tai keičia ne tik žmonių bendravimą, bet ir jų dvasinę būklę. XXI a. pradžioje, kai socialiniai tinklai įgavo dabartinę formą, pasirodė pirmosios jų platformos: *Friendster* (2002), *MySpace* (2003), vėliau ir nūdienos populiarumo viršūnėse esantys *Facebook* (2004), *Youtube* (2005), *Twitter* – dabar *X* (2006), *Instagram* (2010) ir *TikTok* (2016). Šių platformų populiarumą ir vartotojų skaičių augimą lėmė technologinė pažanga, socialiniai bei kultūriniai pokyčiai ir saviraiškos galimybės¹⁴.

¹² Henrici Denzinger, *Enchiridion Symbolorum* (Barcelona: Herder/Friburgi Brisg, 1958), 302.

¹³ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 218.

¹⁴ Esteban Ortiz-Ospina, „The Rise of Social Media“, *Our World in Data*, paskelbta 2019 m. rugsėjo 18 d., <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media>; „Most popular social networks worldwide as of October 2025, by number of monthly active users“, *Statista.com*, paskelbta 2026 m. kovo 11 d., <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.

Viena iš didžiausių šiuolaikinių technologijų keliamų grėsmių yra dvasinis atitrūkimas nuo realybės¹⁵. Žmogus, praleisdamas didžiąją dalį laiko virtualiame pasaulyje, rizikuoja prarasti vidinį ryšį su savimi ir su Dievu¹⁶. Krikščioniškoji dvasinė patirtis reikalauja tylos ir vidinio susitelkimo, o nuolatinis informacijos srautas veda prie dvasinės fragmentacijos, nes žmogui, pripratusiam prie nuolatinių skaitmeninių stimulų, tampa vis sunkiau sustoti, apmąstyti ir skirti dėmesio savo vidiniam gyvenimui¹⁷.

Šiuolaikinė technologijų kultūra daro didelę įtaką žmogaus gebėjimui susikaupti. Socialiniai tinklai, reklamos ir nuolat atsinaujinanti informacija formuoja įprotį nuolat skaidyti dėmesį. Tai tiesiogiai veikia ir maldą, kuri Rytų krikščioniškoje tradicijoje reikalauja ne tik žodžių kartojimo, bet ir gilaus susikaupimo. Tikroji malda nėra vien išorinių veiksmų atlikimas – tai vidinės būsenos, kai žmogaus širdis visiškai atsiveria Dievui, siekis¹⁸. Tačiau skaitmeniniame pasaulyje žmogus dažnai susiduria su daugybe išorinių dirgiklių, todėl jo sąmonė tampa chaotiška. Tai apsunkina dvasines praktikas ir net gali sukelti dvasinį nuovargį.

Technologijų aplinka formuoja naują priklausomybės nuo dirgiklių kultūrą. Žmogus, įpratęs prie nuolatinės stimuliacijos, vis sunkiau randa laiko maldai ir meditacijai. Nuolatinis naudojimas internetu keičia laiko suvokimą, todėl tradicinėms dvasinėms praktikoms, tylai ir vienatvei skiriama vis mažiau laiko ir dėmesio¹⁹.

Rytų krikščioniškajame dvasingume pabrėžiama tyla, malda ir kontempliacija, akcentuojama harmonijos tarp žmogaus vidaus ir išorės svarba, todėl siūlomas kitoks požiūris į žmogaus santykį su tikrove. Štai kodėl hesichastai akcentavo Jėzaus maldą kaip priemonę vidinei vienovei su Dievu atkurti. Jų mokymas šiandien yra itin aktualus, nes skaitmeniniame pasaulyje gyvenančio žmogaus dėmesys nuolat blaškomas daugybės informacijos srautų ir dirgiklių. Vienas iš svarbiausių hesichastinės tradicijos patarimų yra sąmoningai riboti informacijos vartojimą. Be tylos ir vidinio susikaupimo neįmanoma pažinti Dievo. Toks mokymas gali būti pritaikytas ir šiandien: technologijos turėtų būti naudojamos saikingai, o žmogus turėtų sąmoningai skirti laiko tylai ir apmąstymui.

Labai svarbus aspektas yra skaitmeninio pasaulio „pasninkas“. Ortodoksų tradicijoje fizinis pasninkas (susilaikymas nuo tam tikrų maisto produktų) dažnai siejamas su dvasiniu apsisvalymu. Panašiai galima taikyti ir „skaitmeninį pasninką“ – sąmoningą atsitraukimą nuo technologijų tam tikromis dienomis ar valandomis. Tai padeda žmogui susigrąžinti vidinę ramybę ir aiškumą²⁰.

¹⁵ Don Iannone, „The Two Faces of Digital Spirituality“, *Kosmos Journal* 21 (1) (2021), https://kosmosjournal.org/kj_article/the-two-faces-of-digital-spirituality/?utm.

¹⁶ Massimiliano Panarari ir Guido Gili, „Spiritual Technologies: The Religious Symbolism of the Digital Universe“, *Religions* 15 (11) (2024): 1–15, <https://doi.org/10.3390/rel15111320>.

¹⁷ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 243.

¹⁸ Palamas, *The Triads*, III, 2, 8.

¹⁹ Jean-Francois Catalan, *Expérience Spirituelle et Psychologie* (Paris: Bellarmin, 2010), 92.

²⁰ Aurelian Iftimiu, „Orthodox theologian warns of 'monarchy of the screen' and dangers of digital addiction in youth lecture“, Basilica.ro, paskelbta 2025 m. kovo 24 d., <https://basilica.ro/en/orthodox-digital-addiction-monarchy-of-the-screen/>.

Nors technologijos kelia dvasinio atitrūkimo pavojų, jos gali būti ir naudinga priemonė. Rytų krikščioniškajame dvasingume nesiūloma visiškai atsiskirti nuo pasaulio – svarbu siekti harmonijos tarp materialaus ir dvasinio gyvenimo. Pavyzdžiui, internetiniai maldos grupių susitikimai ar religinio turinio sklaida gali padėti žmonėms atrasti tikėjimą net ir skaitmeninėje erdvėje. Technologijos gali padėti žmogui artėti prie Dievo, jei jos naudojamos ne siekiant atsiriboti nuo tikrovės, bet kaip pagalbinė dvasinio augimo priemonė. Žmogus turėtų sąmoningai pasirinkti, kaip jis naudoja technologijas, ir vertinti, ar jos padeda augti dvasiškai, ar tik dar labiau atitolina nuo tikrovės²¹.

Taigi technologijų poveikis žmogaus sielai yra dvipusis. Viena vertus, jos gali sukelti dvasinį atitrūkimą nuo realybės, skatindamos nuolatinį išsiblaškimą ir priklausomybę nuo virtualios informacijos²². Kita vertus, jei naudojamos sąmoningai ir atsakingai, technologijos gali tapti priemone dvasiniam ugdymui ir bendruomeniniam tikėjimo stiprinimui. Rytų krikščioniškasis dvasingumas siūlo aiškų atsaką į šiuos iššūkius – grįžimą prie tylos, vidinės maldos ir sąmoningo gyvenimo. Tik taip galima išvengti skaitmeninio pasaulio chaoso ir išsaugoti tikrąjį dvasinį buvimą Dievo akivaizdoje.

Labai svarbi žmogaus gyvenime yra vidinė tyla. Šiuolaikinėje visuomenėje gyvenantį žmogų nuolat supa triukšmas: išmanieji įrenginiai, socialiniai tinklai, nesisibaijantys pranešimai ir informacijos srautas formuoja kultūrą, kurioje žmogus beveik neturi tylos akimirkų. Ši triukšminga aplinka veikia ne tik žmogaus protą, bet ir sielą, trukdydama susitelkti, kontempliuoti ir gilinti dvasinį gyvenimą²³. Rytų krikščioniškajame dvasingume nuo pat ankstyvųjų amžių buvo akcentuojama vidinė tyla (*hesychia*) kaip esminė sąlyga Dievo patirčiai. Tyla yra būdas pamatyti save tokį, koks esi, ir išgirsti Dievo balsą. Hesichastai – ortodoksų vienuoliai, praktikavę nuolatinę maldą ir vidinę tylą – tikėjo, kad be tylos žmogus negali visiškai suvokti Dievo buvimo.

Šiandien triukšmas yra ne tik išorinis, bet ir vidinis. Žmonės yra apsupti informacijos, jų mintys nuolat peršoka nuo vieno dirgiklio prie kito. Skaitmeninis pasaulis keičia žmogaus sąmonės būseną, keldamas nuolatinį nerimą ir poreikį būti prisijungusiems. Ši įtampa trukdo susikaupti ir atitrūkti nuo išorinių rūpesčių²⁴. Rytų krikščionybėje tyla niekada nebuvo suprantama vien kaip išorinio triukšmo nebuvimas – ji buvo suvokiama kaip vidinė būseną, kai žmogus sąmoningai atsisakydavo nereikalingų minčių ir leisdavo savo sielai nurimti. Tyla nėra vien atsitraukimas nuo pasaulio – tai būdas įžengti į dvasinę tikrovę, kurioje žmogus atsiveria Dievo buvimui²⁵.

²¹ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 256.

²² Sherry Thomas, „A Virtual Life: How Social Media Changes Our Perceptions“, *Insight Digital Magazine, The Chicago School of Professional Psychology*, paskelbta 2016 m. spalio 7 d., <https://www.thechicagoschool.edu/insight/from-the-magazine/a-virtual-life/>.

²³ Susanto Dwiraharjo ir Bobby Kurnia Putrawan, „From Sacred Space to Cyberspace: Digital Spirituality and Millennial Social Relations“, *Verbum et Ecclesia* 47 (1) (2026): 1–8, <https://doi.org/10.4102/ve.v47i1.3761>.

²⁴ Catalan, *Expérience Spirituelle et Psychologie*, 112.

²⁵ Palamas, *The Triads*, II, 2, 9.

Skaitmeninės kultūros triukšmas neleidžia žmogui pasiekti vidinės harmonijos. Dažnai žmonės jaučia nerimą, nors tam, regis, nėra akivaizdžių išorinių priežasčių, jų protas tiesiog neįpratęs nurimti. Vidinė tylą yra būtina, kad žmogus galėtų susitelkti į esminius gyvenimo klausimus, išgirsti Dievą ir atgauti dvasinę pusiausvyrą. Tai ne atsitraukimas nuo kasdienio gyvenimo, bet dvasinė disciplina, padedanti žmogui geriau save pažinti. Šiuolaikiniam žmogui labai sunku atsiriboti nuo gausaus informacijos srauto, tačiau be šio atsitraukimo dvasinis augimas tampa labai sudėtingas²⁶.

Yra keletas būdų, kaip ugdyti vidinę tylą net ir gyvenant triukšmingame pasaulyje. Vienas iš jų – sąmoningai sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir trumpą maldą. Hesichastai mokė, kad kvėpavimas ir maldos ritmas padeda atkurti vidinę ramybę: žodžiai *Viešpatie Jėzau Kristau, Dievo Sūnau, pasigailėk manęs, nusidėjėlio*, tariami kartu su įkvėpimu ir iškvėpimu, leidžia mintims nurimti. Vidinė tylą yra esminis Rytų krikščioniškojo dvasingumo elementas, kuris šiandien gali tapti atsaku į skaitmeninio pasaulio keliamą triukšmą. Ji leidžia žmogui susikonscentruoti, atrasti dvasinę pusiausvyrą ir gilinti ryšį su Dievu. Skaitmeninės kultūros triukšmas trukdo šiam procesui, todėl vidinę tylą būtina praktikuoti sąmoningai. Ją galima ugdyti per maldą, dėmesio sutelkimą ir skaitmeninį pasninką. Šie metodai gali padėti šiuolaikiniam žmogui sąmoningai riboti informacijos srautą ir formuoti gyvenimo būdą, grindžiamą ne vien išoriniais dalykais, bet ir vidine ramybe.

Dvasinio augimo kelias skaitmeniniame pasaulyje

Šiuolaikinis žmogus gyvena pasaulyje, kuriame nuolat gaunama ir perduodama informacija. Socialiniai tinklai, naujienų portalai, pranešimai telefone, reklamos – visa tai sukuria nenutrūkstamą informacijos srautą, kuris veikia žmogaus dėmesį, emocijas ir net tikėjimo praktiką. Dvasinis augimas šioje skaitmeninėje aplinkoje tampa iššūkiu, nes žmogui vis sunkiau rasti galimybę sustoti, susikaupti ir apmąstyti gyvenimo esmę²⁷.

Tokiame kontekste asmeninė malda ir meditacija yra svarbi atsvara informacijos triukšmui. Tikėjimo tradicija, ypač Rytų krikščionybė, visada pabrėžė vidinės tylos svarbą dvasiniam augimui. Jei žmogus nori girdėti Dievą, jis pirmiausia turi išmokti atsiriboti nuo išorinio triukšmo. Technologijų amžiuje dvasinis augimas apima ne tik Dievo ieškojimą, bet ir sąmoningą informacijos atsirinkimą²⁸.

²⁶ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 223.

²⁷ Aini Azeqa Ma'rof ir Haslinda Abdullah, „Digital Faith Journeys: Exploring How Technology Shapes Youth Spirituality and Religious Engagement“, iš *Youth, Faith, and Artificial Intelligence*, edited by Zeinab Zaremohzzabieh, Rusli Abdullah, Riyad Salim Al-Issa, and Seyedali Ahrari (Hershey, PA: IGI Global Scientific Publishing, 2026), <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-2170-7.ch008>.

²⁸ Catalan, *Expérience Spirituelle et Psychologie*, 145.

Skaitmeninis pasaulis keičia žmogaus dėmesio pobūdį. Nuolatinis informacijos vartojimas silpnina žmogaus gebėjimą susikaupti ir ilgesnį laiką išlaikyti dėmesį ties vienu objektu, todėl daugeliui žmonių sunku išbūti tyloje, susitelkti į maldą ar giliai apmąstyti tikėjimo tiesas. Atkurti vidinę darną ir nuraminti protą gali padėti maldos praktika. Hesichastų tradicijoje malda buvo ne tik žodžių tarimas, bet ir vidinės ramybės būsenos siekimas. Tyla nėra tuštuma – ji yra erdvė, kurioje gali apsireikšti Dievas. Malda neturi būti tik skaitoma ar kartojama – ji turi tapti žmogaus būties dalimi, įsilieti į jo kasdienybę²⁹. Žinoma, maldai reikia ne tik laiko, bet ir dvasinės erdvės, kurioje nėra trukdžių ir žmogus gali susitikti su Dievu. Tai ypač aktualu šiuolaikinėje visuomenėje, kai daugelis žmonių net nesusimąsto, kaip technologijos veikia jų laiką ir mintis³⁰.

Siekiant ugdyti vidinę tylą, svarbią vietą gali užimti meditacija. Ji nėra būdinga vien Rytų religinėms tradicijoms, bet turi gilią šaknį krikščioniškoje tradicijoje – tiek katalikybėje, tiek ortodoksų dvasingume. Kontempliatyvi malda, Šventojo Rašto meditacija (*lectio divina*) ar tiesiog buvimas Dievo akivaizdoje gali padėti žmogui atkurti vidinę tylą. Psichologiniai tyrimai rodo, kad meditacija mažina stresą, gerina emocinę būklę ir padeda susikaupti, todėl ši dvasinė praktika gali prisidėti prie tikėjimo stiprinimo ir žmogaus psichologinės gerovės. Taigi meditacija gali būti suprantama ne tik kaip religinės disciplinos dalis, bet ir kaip praktinė priemonė, padedanti mažinti skaitmeninio pasaulio keliamą įtampą³¹.

Technologijų eroje svarbu sąmoningai kurti erdvę tylai ir maldai. J. F. Catalanai siūlo keletą pagrindinių žingsnių norint skirti laiko maldai be trukdžių: bent 10–15 minučių per dieną sąmoningai atsitraukti nuo ekranų ir pabūti maldoje; praktikuoti „skaitmeninį pasninką“, sąmoningai riboti laiką prie ekranų, ypač rytais ir vakarais, kai žmogus natūraliai labiau linkęs į apmąstymus; įtraukti meditaciją į kasdienybę, Šventąjį Raštą skaityti ne tik kaip informacinį tekstą, bet ir jį apmąstant – lėtai, leidžiant žodžiams įsikverbti į širdį; technologijas naudoti kaip pagalbinę priemonę, bet neleisti joms pakeisti maldos – religinės programėlės gali padėti struktūruoti dvasinį gyvenimą, tačiau neturėtų tapti vieninteliu maldos šaltiniu³². Technologijos neturi užgožti žmogaus vidinės tylos – jos gali padėti tik tuo atveju, jei žmogus sąmoningai vertina jų poveikį savo dvasiniam gyvenimui³³.

Asmeninė malda ir meditacija yra svarbi atsvara informacijos triukšmui – jos leidžia žmogui atkurti vidinę ramybę, susitikti su Dievu ir atgauti dvasinę orientaciją. Be tylos tikrasis tikėjimas negali augti, skaitmeninio pasaulio informacijos triukšme jis

²⁹ Palamas, *The Triads*, II, 3, 19.

³⁰ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 188.

³¹ Daniel Goleman ir Richard J. Davidson, *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body* (New York: Penguin LCC US, 2017), 109.

³² Catalan, *Expérience Spirituelle et Psychologie*, 153–158.

³³ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 192.

gali tapti tik dar viena informacijos rūšimi. Norint išlaikyti dvasinį augimą skaitmeninėje eroje, žmogus turi sąmoningai kurti erdvę tylai, maldai ir meditacijai³⁴.

Tradicinės dvasinės praktikos – malda, pasninkas, Šventojo Rašto skaitymas, bendruomeninė liturgija – daugelį amžių buvo svarbios dvasinio augimo priemonės. Tačiau šiandien kyla klausimas: kaip šias praktikas pritaikyti technologijų eroje, kad jos išliktų veiksmingos ir neprarastų savo autentiškumo?

Skaitmeniniame pasaulyje, kuriame žmogaus dėmesys nuolat blaškomas, tradicinės dvasinės praktikos tampa dar svarbesnės, nes jos padeda atkurti vidinę darną ir dvasinę orientaciją. Tikėjimo praktikos šiandien gali būti ne tik išsaugomos, bet ir sąmoningai pritaikomos prie naujų gyvenimo realiųjų³⁵. Ortodoksų pasaulis šiandien aktyviai bando suderinti virtualų bendravimą su tradicine sakramentų praktika³⁶ ir diskutuoja, kaip elgtis socialiniuose tinkluose vengiant susiskaldymo ir *diabolos* – skaldančios dvasios³⁷.

Malda yra viena svarbiausių dvasinio gyvenimo praktikų. Ji nėra tik ritualas – tai vidinis žmogaus santykis su Dievu. Vis dėlto technologijų eroje žmonėms vis sunkiau rasti tylos momentų, susikaupti ir išbūti Dievo akivaizdoje. Klasikinėje krikščioniškoje tradicijoje išskiriamos trys pagrindinės maldos formos: asmeninė, liturginė ir meditacinė. Technologijų pasaulyje šios praktikos gali būti išlaikomos, tačiau joms reikia daugiau pastangų. Šiandien žmogus turi sąmoningai saugoti maldai skirtą laiką, kitaip jį pasisavins technologijos. Malda turi būti neatsiejama nuo kasdienybės, tačiau svarbu atsiriboti nuo skaitmeninio triukšmo³⁸.

Vis dėlto šiuolaikinės technologijos maldos praktikai gali būti ir naudingos, bet tik naudojamos išmintingai. Pavyzdžiui, mobiliosios programėlės gali priminti apie maldos laiką ar pateikti dienos Šventojo Rašto skaitinius, o įvairūs garso įrašai su meditacijomis gali padėti susikaupti ir labiau įsitraukti į maldą. Tačiau svarbu suprasti, kad technologijos neturi pakeisti maldos esmės – jos gali būti tik pagalbinė priemonė. Tikroji malda vyksta ne per ekraną, bet, pasak G. Palamo, kyla žmogaus širdyje³⁹. Šiandien galima praktikuoti atsitraukimą nuo ekranų tam tikru metu – pavyzdžiui, vakarais prieš miegą arba sekmadieniais, skiriant laiko maldai, apmąstymui ir tylai. Kai žmogus sąmoningai atsisako nereikalingų žodžių, tylą suteikia erdvės Dievui kalbėti jo širdyje ir leidžia pajusti Dievo buvimą bei gilesnę dvasinę prasmę. Tyla nėra vien praeities vienuoliams būdinga dvasinė praktika – šiandienos pasaulyje ji leidžia žmogui išlaikyti sveiką dvasinę būklę. Visuomenė, kuri žmogų nuolat verčia būti aktyvų,

³⁴ Catalan, *Expérience Spirituelle et Psychologie*, 165.

³⁵ Ibid., 173.

³⁶ Chad Houk, „Toward an Understanding of the Role of Digital Technology in Orthodox Life and Practice“, *Journal of the International Society for Orthodox Music* 6 (1) (2022): 167–176, <https://doi.org/10.57050/jisocm.113100>.

³⁷ Orthodox Church in America, *Social Media Guidelines for Clergy and Lay Leaders* (Springfield, VA: Holy Synod of Bishops, 2026).

³⁸ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 210.

³⁹ Palamas, *The Triads*, III, 2, 14.

skubėti ir reaguoti į nesibaigiantį informacijos srautą, apsunkina jo galimybes puoselėti autentišką vidinį gyvenimą. Šiuolaikinis žmogus bijo tylos, nes joje atsiskleidžia tikrosios jo širdies būsenos, kitaip tariant, tyloje žmogus susiduria su savimi, su savo dvasinėmis tuštumomis ir klausimais, kurių dažnai vengia. Tačiau tik per šį susitikimą su savimi įmanoma pradėti tikrąjį dvasinį augimą⁴⁰.

Dar viena svarbi dvasinė praktika yra pasninkas – tai viena seniausių religinių praktikų. Stačiatikių tradicijoje pasninkas visada buvo suprantamas ne tik kaip kūno apribojimas, bet ir kaip dvasinio ugdymo priemonė, susijusi su proto ir širdies apšvietimu, padedanti žmogui sutelkti dėmesį į Dievą ir atsisakyti to, kas blaško sielą. Tačiau šiandien, kai maistas ir įvairūs malonumai yra lengvai prieinami, tradicinis pasninkas dažnai praranda savo vietą kasdienybėje. Šiame kontekste aktuali skaitmeninio pasninko idėja – sąmoningas atsisakymas tam tikrų skaitmeninių veiklų, siekiant atitraukti nuo nereikalingo informacijos vartojimo ir daugiau dėmesio skirti dvasiniam gyvenimui. Tokio pasninko praktika gali apimti susilaikymą nuo naudojimosi socialiniais tinklais tam tikromis dienomis, sąmoningą naujienoms ar pramoginei informacijai skiriamo laiko ribojimą, taip pat tylos ir apmąstymo dienas, skirtas dvasinei refleksijai. Toks skaitmeninis pasninkas gali tapti ne tik atsitraukimo nuo informacijos pertekliaus, bet ir gilesnio Dievo ieškojimo būdu.

Tradicinėje krikščionybėje vienas pagrindinių tikėjimo ugdymo šaltinių buvo Šventasis Raštas. Tačiau šiandien, kai žmonės yra pripratę prie trumpos ir greitai gaunamos informacijos, sunkiau skirti laiko giliam Biblijos apmąstymui. Šventojo Rašto skaitymas reikalauja visiškai kitokio tempo nei skaitmeninis turinys – jis negali būti skubotas, jam reikia laiko ir apmąstymo⁴¹. Todėl šiuolaikiniame pasaulyje svarbu rasti būdų, kaip išlaikyti šią praktiką autentišką. Čia gali būti svarbi *lectio divina* – lėtas Biblijos skaitymo būdas, apmąstant ir įsigilinant į Dievo žodį. Taip pat galima riboti Šventojo Rašto skaitymą ekrane ir dažniau rinktis popierinę Bibliją, nes skaitant ekrane gali būti sunkiau išlaikyti gilų dėmesį tekstui. Įrašytų Šventojo Rašto tekstų klausymas taip pat gali būti tinkamas būdas atsitraukti nuo įprasto skaitmeninio informacijos srauto ir susitelkti į Dievo žodį. Svarbu suprasti, kad Dievo žodis nėra vien informacija – jis yra gyvas ir atsiveria žmogui tik tada, kai jis skiria jam visą savo dėmesį⁴².

Taigi tradicinės dvasinės praktikos – malda, pasninkas, Šventojo Rašto skaitymas – išlieka esminėmis dvasinio augimo priemonėmis ir šiandien. Tačiau jas praktikuojant skaitmeniniame pasaulyje, svarbu išsaugoti jų esmę ir autentiškumą. Technologijos neturi tapti kliūtimi dvasiniam gyvenimui – jų poveikis priklauso nuo to, kaip sąmoningai žmogus geba reguliuoti jų vietą savo kasdienybėje.

⁴⁰ Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 230.

⁴¹ Ibid., 183.

⁴² Špidlik, *La spiritualità dell'Oriente cristiano*, 220.

Išvados

Šiuolaikinės technologijos kelia nemažai iššūkių žmogaus dvasiniam gyvenimui: informacijos perteklius, dvasinis atitrūkimas nuo realybės ir sunkumai susikaupti malдай gali apsunkinti dvasinį augimą. Rytų krikščioniškojo dvasingumo tradicijoje galima rasti vertingų įžvalgų ir praktikų, padedančių šiuos iššūkius įveikti. Pirmiausia pabrėžiama tylos ir vidinės maldos svarba – jų praktikavimas padeda ugdyti vidinę ramybę ir gilinti Dievo artumo patirtį. Rytų krikščionybėje taip pat ne mažiau svarbus dieviškosios šviesos ir teozės siekis, o gilinant dvasinį patyrimą taip pat reikšmingas ikonų vaidmuo. Technologijos gali būti naudojamos dvasiniam augimui skatinti, pavyzdžiui, naudojant religines programėles ar kuriant virtualias bendruomenes, tačiau būtina jas naudoti sąmoningai ir atsakingai, kad jos netaptų realaus dvasinio gyvenimo, sakramentų ir bendruomeniškumo pakaitalu. Tradicinės dvasinės praktikos – malda, pasninkas, taip pat skaitmeninis pasninkas ir Šventojo Rašto skaitymas – išlieka esminiais dvasinio augimo elementais, tačiau šias praktikas naudojant skaitmeniniame pasaulyje svarbu išsaugoti jų esmę ir autentiškumą. Taip pat svarbu atsižvelgti į postmoderniai visuomenei būdingą individualizmą ir pabrėžti bendruomeniškumo bei krikščioniškojo dvasingumo vaidmenį formuojant atsakingą požiūrį į technologijų naudojimą. Rytų krikščioniškojo dvasingumo įžvalgos gali būti itin vertingos šiuolaikiniam žmogui, ieškančiam dvasinės pusiausvyros ir gilesnio ryšio su Dievu technologijų amžiuje.

LITERATŪRA IR ŠALTINIAI

1. Catalan, Jean-Francois. *Expérience Spirituelle et Psychologie*. Paris: Bellarmin, 2010.
2. Dajsczer, Tadeusz. *The Gift of Faith*. Fort Collins: In the Arms of Mary, 2005.
3. Denzinger, Henrici. *Enchiridion Symbolorum*. Barcelona: Herder/Friburgi Brisg, 1958.
4. Dwiraharjo, Susanto ir Bobby Kurnia Putrawan. „From Sacred Space to Cyberspace: Digital Spirituality and Millennial Social Relations“. *Verbum et Ecclesia* 47 (1) (2026): 1–8. <https://doi.org/10.4102/ve.v47i1.3761>.
5. Goleman, Daniel ir Richard J. Davidson. *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Penguin LCC US, 2017.
6. Houk, Chad. „Toward an Understanding of the Role of Digital Technology in Orthodox Life and Practice“. *Journal of the International Society for Orthodox Music* 6 (1) (2022): 167–176. <https://doi.org/10.57050/jisocm.113100>.
7. Iannone, Don. „The Two Faces of Digital Spirituality“. *Kosmos Journal* 21 (1) (2021). https://kosmosjournal.org/kj_article/the-two-faces-of-digital-spirituality/?utm.
8. Iftimiu, Aurelian. „Orthodox theologian warns of ‘monarchy of the screen’ and dangers of digital addiction in youth lecture“. Basilica.ro. Paskelbta 2025 m. kovo 24 d. <https://basilica.ro/en/orthodox-digital-addiction-monarchy-of-the-screen/>.
9. Ma’rof, Aini Azeqa ir Haslinda Abdullah. „Digital Faith Journeys: Exploring How Technology Shapes Youth Spirituality and Religious Engagement“. Iš *Youth, Faith, and Artificial Intelligence*, edited by Zeinab Zaremohzzabieh, Rusli Abdullah, Riyad Salim Al-Issa, and Seyedali Ahrari, 197–226. Hershey, PA: IGI Global Scientific Publishing, 2026. <https://doi.org/10.4018/979-8-3373-2170-7.ch008>.

10. „Most popular social networks worldwide as of October 2025, by number of monthly active users“. Statista.com. Paskelbta 2026 m. kovo 11 d. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.
11. Orthodox Church in America. *Social Media Guidelines for Clergy and Lay Leaders*. Springfield, VA: Holy Synod of Bishops, 2026.
12. Ortiz-Ospina, Esteban. „The Rise of Social Media“. Our World in Data. Paskelbta 2019 m. rugsėjo 18 d. <https://ourworldindata.org/rise-of-social-media>.
13. Palamas, Gregory. *The Triads*. Edited with an introduction by John Meyendorff. New York: Paulist press, 1983.
14. Panarari, Massimiliano ir Guido Gili. „Spiritual Technologies: The Religious Symbolism of the Digital Universe“. *Religions* 15 (11) (2024): 1–15. <https://doi.org/10.3390/rel15111320>.
15. Sant'Agostino. *Le confessioni*. Milano: Fabbri editori, 1997.
16. Špidlik, Tomaš. *La spiritualità dell'Oriente cristiano. Manuale sistematico*. Cinisello Balsamo: San Paolo, 1995.
17. Thomas, Sherry. „A Virtual Life: How Social Media Changes Our Perceptions“. *Insight Digital Magazine, The Chicago School of Professional Psychology*. Paskelbta 2016 m. spalio 7 d. <https://www.thechicagoschool.edu/insight/from-the-magazine/a-virtual-life/>.
18. Tommaso d'Aquino. *Somma teologica*. Nuova edizione in lingua italiana, a cura di P. Tito S. Centi e P. Angelo Z. Belloni, 2009. Edizione online. <https://www.sanpiox.it/archivio/images/stories/PDF/Testi/SOMMA.pdf>.

Gauta: 2026 03 28
Parengta: 2026 09 21

Rimas SKINKAITIS – kunigas, kanauninkas. Baigė Popiežiškąjį Grigaliaus universitetą Romoje. Teologijos mokslų daktaras, Katalikų teologijos fakulteto Vytauto Didžiojo universitete profesorius. Mokslinių tyrinėjimų sritys: dogminė teologija, krikščioniškoji antropologija. Adresas: Vidukalnio 2, Kaunas. Tel. +370 611 26543, el. paštas skinkaitis@yahoo.com.

Rimas SKINKAITIS – a Priest and a Canon. He graduated from the Pontifical Gregorian University in Rome, Italy. He holds a Doctorate in Theology and is a Professor at the Faculty of Catholic Theology at Vytautas Magnus University, Lithuania. Fields of research: dogmatic theology and Christian anthropology. Address: Vidukalnio St. 2, Kaunas, Lithuania. Tel. +370 611 26543, e-mail skinkaitis@yahoo.com.

Egidijus KUMŽA – kunigas, religijos mokslų magistras, teologijos licenciatas. Mokėsi Šv. Kryžiaus ir Laterano universitetuose Romoje. Interesų sritys: dogminė teologija, kristologija. Adresas: Šviesos g. 6, LT-87127 Telšiai. Tel. +370 629 41247, el. paštas eegidioo@gmail.com.

Egidijus KUMŽA – a Priest, a Master of Religious Studies, and a Licentiate of Theology. He studied at the University of the Holy Cross and the Lateran University in Rome, Italy. Fields of interest: dogmatic theology and Christology. Address: Šviesos St. 6, LT-87127 Telšiai, Lithuania. Phone +370 629 41247, e-mail eegidioo@gmail.com.