

Tėvas Robert Do Grandis SSJ
Atleidimo malda Kas tai
yra „Atleidimo malda“?

„Atleidimo malda“ mums buvo pasiūlyta VI charizmatinio Forumo metu tėvo Roberto De Grandis SSJ, amerikiečių kunigo - charizmato įsijungusio į išgydymo tarnystę.

Tėvas Robertas aiškino maldos veiksmingumą šioje tarnystėje, aptardamas išgydymo problemą, kuri reikalinga penkiose mūsų gyvenimo srityse: dvasinėje, emocinėje, psichinėje, fizinėje ir t.p. santykiuose su kitais. Pastebėjo, kad dažniausiai koncentruojamės ties fizine sritimi, kadangi yra labiausiai matoma, tai būtent čia galima greičiausiai pastebėti pažangą. Bet visos sritys yra tarpusavy susietos. Pvz: fizinis pasveikimas dažnai neįvyks be dvasinio, nes daugelio mūsų ligų pagrindas - dvasinės prigimties problemos, pvz: neatleidimas kitiems žmonėms, Dievui ar pačiam sau. T. Robertas t.p. aiškino, kad netgi švenčiausias žmogus nepragyvens gyvenimo be sužeidimų, nors daugelio iš jų neprisimins. Eilinis katalikas paklaustas ar turi kam nors ką atleisti, atsakys, kad ne. ir iš tikrųjų jis tiki, kad viską jau atleido, ant nieko nepyksta. Betgi dauguma sužeidimų yra paslėpta mūsų sąmonėje ir gyvena savo gyvenimą. Mūsų sąmonė yra kaip nematoma aisbergo dalis, kurios 4/5 slepiasi po vandeniu, o vos 1/5 iškilusi paviršiuje. Paslėpti joje mus žeidžiantys patyrimai yra mums nepasiekiami, bet pasireiškia pykčiu, nuolatiniu susierzinimu, kartėliu, gyvenimo džiaugsmo praradimu, chronišku nuovargiu, fizinėmis ligomis. Todėl turime prašyti Dievą, kad jis išimtų tuos skausmingus įvykius, kad maldoje galėtume visiems atleisti, kurie mus sužeidė, ir to dėka būsime išgydyti.

Tėvas De Grandis pabrėžė, kad dažnai neįvertiname atleidimo sau svarbos: visas tuščias praleistas galimybes, nuodėmes, tamsių mūsų gyvenimo istorijos lapų, nesėkmių. Tikriausiai daugelį šokirusos būtinybė atleisti Dievui, kadangi pyktis Dievui krikščionyse yra giliausia slepiama jausmas. Netikime, kad „turime teisę“ jį jausti Dievui arba jausti Jam nuoskaudą, nes jausmai nepriklauso nuo mūsų valios. Beveik jį verčiau pulti į depresiją praradę artimą žmogų, negu pripažinti, kad nepajėgiame atleisti Dievui, kad Jis iš mūsų jį atėmė (kaip ir mirusiajam už tai, kad mus paliko ir išėjo). Betgi Jonos knygoje yra pavyzdys, kad Dievas neišsikeičia dėl mūsų negatyvių jausmų Jam. Dar daugiau, netgi kada mes juos slopiname ir apsimetame, kad viskas tvarkoje. Jis stengsis, kad mes tuos jausmus išreikštume. Prisiminkime Dievo dialogą su Joną po to, kai Dievas atsiuntė kirminą, kuris pažeidė krūmą, saugojusį pranašą nuo saulės, taip, kad augalas nudžiūvo. Joną nuo karščio nusilpo ir norėjo numirti. Dievas atsakė klausimu nukreipiančiu Joną į tą faktą, kad ne nenoras gyventi slegia pranašą, bet paslėptas pyktis Dievui. Tada Dievas tarė Jonai: „Argi dera tau širsti dėl to augalo?“ Jis atsakė: „Taip! Mirsiu nuo širdgėlos“. Jonos 4,9.

Kaip matome, pranašas nebijojo prisipažinti Dievui, kad ant jo išsikeičia. Ir to dėka Viešpats galėjo jam nurodyti gilesnę jo pykčio priežastį - pyktį ir maištą dėl misijos Ninevėje. (Joną kaip išrinktos tautos atstovas negalėjo suprasti, kodėl Dievas nori išgelbėti netikinčiuosius.) Panaši patirtis buvo pranašų Jeremijo ir Jobo - pyktis Dievui išreikštas priekaištais ir susitaikymu su Dievu. Taip ir mus Dievas trokšta vesti „atleidimo maldoje“ į tuos skausmingus praėities įvykius, kurių nepajėgiame Jam atleisti, kaip ir prisiminti visus savo ribotumus, silpnybes, trūkumus, kuriuos nenorime Dievui atleisti.

Kaip melsis?

Kaip pastebėsime maldos metu, mūsų gyvenimo eigoje prisirinko daug tų „kaltininkų“. Tai bus pirmiausia mums artimiausi žmonės - tėvai, broliai ir seserys, kadangi netgi nedideli konfliktai su jais, kuriuos labiausiai mylime, skaudina labiausiai negu svetimų

žmonių sužeidimai. Tarp žmonių, kuriems turime atleisti, bus tolimesni giminės, mokytojai, kaimynai, darbdaviai ir bendradarbiai, mūsų maldos grupės nariai ir t.t. Tėvas Robertas pranešė, kad kalbėti reikia kasdieną 30 dienų. Galimą padalinti į 2 dalis: vieną kalbėti ryte, kitą - vakare. Džiugi naujiena yra ta, kad jau po 20 dienos nuo jos pradžios patirsime aiškų Viešpaties Dievo atsakymą - palengvės kančia, pasitaisys santykiai su kitais.

Kalbėdami malda, galime parašėse arba tarp eilučių prirašyti vardus asmenų, kurie mus sužeidė ir kuriuos dabar Dievas mums priminė. Tėvas De Grandis sakė, kad kai kurie žmonės suskaičiavo net 250 vardų. Jeigu kokių nors problemų pavyzdžiai pateikti „Atleidimo maldoje“ mūsų neliečia, (pvz: tvarkomanija ar atleidimas broliams ar seserims, - kai esate vienturčiai) - galime aukoti Dievui tą malda už kažką iš mūsų šeimos ar pažystamų, kurie turi šią problemą.

Svarbu prisiminti, kad t.p. ir mirusiems reikia mūsų atleidimo, todėl paminime Dievui žaizdas patirtas nuo jau negyvenančių žmonių. Dažnai tas žaizdas nutylime, atsimindami, kad „apie mirusius galime kalbėti tik gerai.“

Mūsų Dangiškasis Tėvas žino tiesą apie netobulus žmonių santykius, taigi trokšta mums priminti tuos įvykius, kurie mus sujungė su mirusiais skausmingais prisiminimais. „Atleidimo maldoje“ galime juos pristatyti Dievui ir panardinti jo gailestingume.

Esminė tėvo Roberto De Grandis SSJ nuoroda yra priminimas, kad atleidimas nėra jausmas, bet valios sprendimas, taigi ji ne visada lydės malonūs jautimai. Bet pasiektą atleidimą atpažinsime pagal vaisius, kadangi mūsų santykiai su tuo žmogumi, savimi pačiu pasikeis, o gali būti taip pat fiziškai išgydytas.

Išgydymas ir atleidimas

Atsinaujinimo šv. Dvasioje centro redakcija

Vienos forumo išgydymo konferencijos metu, tėvas de Grandis priminė, kad net nesąmoningas neatleidimas pasireiškia fizinėje srityje ligomis, bejėgiškumu ir t.t. Tada mes paklausėme - ar tai reiškia, kad visų ligų priežastis - mūsų žaizdos ir neatleidimas?

Štai jo atsakymas: Ne, ne visos. Daug yra ligų, kylančių dėl užterštos aplinkos, darbo kenksmingose sąlygose ir t.t. bet jei pašalinsime tas išorines priežastis, tai daugumos vidinių priežasčių šaknys yra mūsų emocijose. Kada kas nors fiziškai serga - turime pažvelgti į jo emocijas. JAV kada kas nors serga nepagydoma liga, gydytojai su juo atlieka psichologinį testą. Iš jų psichologai gali daryti išvadą apie paciento asmenybę. Kadangi kiekvienas asmuo turi savo silpnas puses, testų pagalba galima tvirtinti, kad tas asmuo (net nežinant paciento) miršta nuo vėžio ir beveik 100% atvejais diagnozė pasitvirtins. Įvairios asmenybės turi įvairias silpnas ir stiprias puses. Girdėjau, kaip žinomas psichologas sakė, kad vėžiu serga taip vadinami „geri žmonės*“ - kurie turi tokį stiprų kaltės jausmą ir pyktį sau, kad tai sukelia vėžį, o pyktis ir neatleidimas kitiems sukelia širdies ligas. Tai sutampa su mano patirtimi daugelį metų meldžiantis už žmones.

Jeigu jau kas nors žino, kad serga vėžiu ar yra priešinfarktinės būklės, turi daug laiko skirti atleidimui. Po maldos už žmones, daugeliui jų pavedu kasdien kalbėti „atleidimo malda“. Rekomenduoju atiduoti joje Dievui „kaltininkus“, kuriuos Dievas mums primins. Jeigu žmonės ištikimi šiai maldai, netrukus jų gyvenime pasireiškia nuostabūs atleidimo vaisiai. Skatinu juos visada, kad ją kalbėtų minimum 30 dienų, bet paprastai jau 20 dieną pastebi Dievo malonės veikimo rezultata, pvz: pradeda sveikti, atsiranda vidinis džiaugsmas.

Autorius rekomenduoja kalbėti šią malda kiekvienam, kas trokšta būti Dievo išgydytas. Taip pat prašo, paskatinti ja melstis ligoniams ligoninėse ar prieglaudose vadovaudamiesi Dievo įsakymu, kur primename sau kasdien maldoje „Tėve mūsų⁰: „Ir atleisk mums mūsų kaltes, kaip ir mes atleidžiame savo kaltininkams* - atleidžiame ir atsiveriame Dievo palaiminimui ir malonei, kurią Viešpats trokšta mums suteikti. Visiems skaitytojams linkime ištvėringos maldos ir palaimintų jos vaisių.

Malda

Viešpatie Jėzau Kristau, šiandien Tave prašau, kad atleisčiau visiems žmonėms, kuriuos sutikau savo gyvenime. Žinau, kad suteiksi man jėgų, kad galėčiau tai įvykdyti ir dėkoju Tau, kad myli mane labiau nei aš pats save ir labiau trokšti mano laimės negu aš jos trokštu. Tėve, atleidžiu Tau, tuos visus atvejus, kada mirtis aplankė mano šeimą; krizės atvejus, finansinius sunkumus ir tuos įvykius, kuriuos laikiau Tavo bausme - kada kiti sakė: „Matomai Dievas taip norėjo“, o aš nusivyliau ir įsižeidžiau ant Tavęs. Šiandien prašau - apvalyk mano širdį ir protą.

Viešpatie mano, atleidžiu sau, savo nuodėmes, kaltes ir silpnybes ir visą tą blogį kuris yra manyje, tai ką aš laikiau blogiu. Išsižadu visų prietarų ir tikėjimo jais, naudojimąsi lentelėmis spiritistiniuose seansuose, dalyvavimą juose, horoskopų skaitymą, ateities spėjimus, talismanų naudojimą užkeikimų kalbėjimą dėl laimės. Renkuosi Tave kaip mano vienintelį Viešpatį ir Išganytoją. Pripildyk mane savąja Šv. Dvasia. Toliau - atleidžiu sau Dievo vardo tarimą be reikalo, kad neišreiškiau Tau garbės liovusis eiti į bažnyčią, už žalojimą savo tėvų, pasigėrimus, svetimavimą, homoseksualizmą. Tai Tu man jau atleidai atgailos sakramente, šiandien aš atleidžiu sau. Taip pat abortus, vagystes, melą, apgaulės, kitų žmonių paniekinimus. ' Iš visos širdies atleidžiu savo mamai. Atleidžiu visus atvejus, kada mane sužeidė. pyko ant manęs, piktinosi ir baudė mane, globojo mano brolius ir seseris. Atleidžiu jai, kad sakė jog esu bukas. negražus, kvailas, blogiausias iš visų jos vaikų ir daug kainuoju šeimai. Atleidžiu jai, jeigu sakė man, kad buvau nenorimas vaikas, atsitiktinis, klaida arba negimiau tuo, kuo ji norėjo.

Atleidžiu savo tėvui. Atleidžiu jam tas dienas ir metus, kada man trūko jo paramos, meilės, jautrumo ar bent jau dėmesio. Atleidžiu jam, kad trūko laiko ir tai, kad nelydėjo manęs svarbiuose mano gyvenimo momentuose; jo girtuokliavimą, barnius ir vaidus su mama arba mano broliais ir seserimis; jo žiaurias bausmes, mūsų apleidimą, išėjimą iš namų, skyrybas su mano mama arba jo išdavystes - atleidžiu jam tai. Viešpatie, tuo atleidimu trokštu apgaubti taip pat mano brolius ir seseris. Atleidžiu tiems, kurie mane atmetė, melavo apie mane, nekentė manęs, įsižeisdavo ant manęs, kovojo su manimi dėl mūsų tėvų meilės, žeidė mane arba fiziškai skriaudė. Atleidžiu tiems, kurie buvo man žiaurūs, arba baudė mane koku nors kitu būdu.

Viešpatie, atleidžiu savo vyriui/žmonai meilės, jautrumo, supratimo, paramos ir dėmesio, bendravimo stoką, bet kokią kaltę, ydą, silpnybes ir tuos darbus ir žodžius, kurie mane žeidė ir neramino.

Jėzau, atleidžiu savo vaikams, jų pagarbos man trūkumą, nepaklusnumą, meilės, dėmesio, paramos, šilumos, supratimo trūkumą. Atleidžiu jiems jų blogus įpročius, atšalimą nuo Bažnyčios, įvairius blogus darbus, kurie man sukėlė nerimą.

Mano Dieve, atleidžiu mano sutuoktinio šeimai ir vaikams: uošvei (uošviui), marčiai (žentui) ir likusiems, kurie vedybų dėka įėjo į mano šeimą, bet kurie ją traktavo be meilės. Atleidžiu jų žodžius, mintis, darbus ir aplaidumus, kurie mane žeidė ir suteikė skausmo, tetoms ir dėdėms, giminaičiams, kurie galbūt valdingai kišosi į mūsų šeimos reikalus.

Viešpatie, prašau Tavęs, padėk man atleisti mano giminėms: seneliui ir senelei, elgdamiesi su mano tėvais, sukėlė sąmyšį, nuteikinėjo vieną prieš kitą. Jėzau, padėk man atleisti mano bendradarbiams, kurie yra nemieliai arba apsunkina man gyvenimą. Tiems, kurie primeta man savo užduotis, kurie nenori bendradarbiauti; stengiasi užimti mano postą- atleidžiu jiems.

Kaimynams, kurie reikalingi mano atleidimo -jų triukšmavimą, šiukšlinimą, išankstines nuostatas,

manęs apkalbinėjimą ir kitų kaimynų juodinimą- visa tai atleidžiu jiems, Viešpatie.

Atleidžiu visiems kunigams, pastoriams, vienuoliams, mano parapijai, parapijų organizacijoms ir maldos grupėms, mano dvasios vadovui, vyskupui, Popiežiui, visai Bažnyčiai už paramos trūkumą, mano savivertės nepatvirtinimą, nesidomėjimą, neskatinimą, kurios mūsų šeimai taip reikėjo. Taip pat visus sužeidimus, kuriuos patyriau aš arba mano šeima, netgi tolimoje praeityje — šiandien jiems atleidžiu.

Viešpatie, atleidžiu kitu įsitikinimu asmenims — tiems, kurie priklauso prie kitų politinių įsitikinimų žmonių, kurie mane atakavo, šaipėsi, diskriminavo, dėl kurių patyriau materialinius nuostolius.

Atleidžiu kitu tikėjimu asmenims, kurie bandė jėga mane atversti, puldinėjo, atakavo, vaidijosi su manim, primetinėjo man savo požiūrį.

Atleidžiu tiems, kurie sužeidė mane etniniu pagrindu: diskriminavo mane, tyčiojosi, kandžiai kalbėjo apie mano tautybę ar rasę, fiziškai ar materialiai skriaudė mano šeimą emociškai - atleidžiu jiems šiandien.

Viešpatie, taip pat atleidžiu visiems specialistams, kurie koku nors būdu mane nuskriaudė: gydytojams, med. seselėms, teisininkams, teisėjams, politikams ir administracijos darbuotojams. Atleidžiu visiems, dirbantiems visuomenės tarnybose: policininkams, gaisrininkams, autobusų vežėjams, sanitarams, o ypač specialistams, kurie per daug norėjo už savo darbą.

Jėzau, atleidžiu savo darbdaviui tai, kad nemokėjo man pakankamai, nevertino mano darbo, negyrė už pasiekimus.

Viešpatie Jėzau, atleidžiu savo mokytojams ir dėstytojams, taip pat buvusiems ir dabartiniams, tiems, kurie mane baudė, žemino, įžeidinėjo, nesažiningai traktavo, išjuokė, vadino „buku- kvailu“, vertė likti mokykloje po pamokų. Viešpatie, nuoširdžiai jiems atleidžiu.

Jėzau, atleidžiu mano draugams, kurie mane apgavo, nutraukė draugystę su manim, nepriėmė manęs ir buvo nepasiekiami kuomet man jų reikėjo, pasiskolino pinigų ir niekada negražino, apkalbinėjo mane.

Viešpatie Jėzau, ypatingai meldžiu malonės atleisti tam vieninteliui asmeniui, kuris mane sužeidė labiausiai. Prašau padėk man atleisti tam, kurį laikau didžiausiu savo priešu; kam sunkiausia man atleisti; apie kurį pasakiau - niekada neatleisiu.

Viešpatie, pats taip pat prašau atleidimo tų žmonių - už jiems suteiktą skausmą, ypač mano motinos ir tėvo, taip pat sutuoktinio. Nuoširdžiai atsiprašau, ypatingai už didžiausias savo padarytas skriaudas jiems. Dėkoju Tau, Viešpatie Jėzau," kad dabar esu išlaisvinamas nuo blogio - nuo neatleidimo. Tegu Tavo šv. Dvasia pripildo mane šviesa ir nušviečia mano aptemusį protą.

Liudijimai

Po trisdešimt dienų...

Garbė Dievui už VI charizmatinio Forumo dovana, kuriame galėjau dalyvauti. Būtent ten sužinojau, koks svarbus atleidimas ir atleidimo prašymas visame mano gyvenime. Sutinkamai su t. Roberto De Grandis nurodymais - 30 dienų kalbėjau „Atleidimo malda“. Traktavau ją labai rimtai. Tai buvo Viešpaties malonės vaisius kurį patyriau Forumo metu. Nepadaryčiau to, jeigu ne tai, kad Forumo metu, kada su visais kartu turėjau kartoti maldos formulę - užmigaul Pradžioje žodžius: „Viešpatie Jėzau Kristau, prašau Tavęs šiandien...“ galėjau ištarti, bet toliau užmigau, prabudau tariant - „Amen“. Susimąščiau - kodėl, kas su manimi vyksta? Jau namie - 30 dienų maldos, Viešpats leido man pažinti, kam dar turiu atleisti, netgi tada, kada tai manęs nelietė betarpiškai. Vidujai buvau tikra už ką turiu melstis. Pvz: mačiau savo tėvus, kurie privalo prašyti sau atleidimo, moteris, atliekančias abortą, alkoholikus, klystančius žmones. Kada priėjau iki žodžių: „Jėzau, atleidžiu savo vaikams...“ Viešpats parodė man tuos vaikus, kuriuos sužeidžiau per ilgametį katechetinį darbą, dažnai atmesdavau ir smerkiau vaikus iš pataloginių šeimų, savo tėvų nemylimus. Vietoje to, kad padėti, netekusi kantrybės dėl jų nepaklusnaus elgesio - jiems išreiškiau nenorą, jų nepriėmimą, - ir tai turėjo įtakos neteisingam Dievo paveikslu formavimuisi jų širdyse. Išskirdavau tuos, kurie atrodė gražiau, buvo mandagus, o jų tėvai įsijungę į sielovados darbą. Kitiems daviau nesąmoningai suprasti, kad jie yra blogesni. Visame tame augo mano, o ne Dievo šlovė. Po maždaug 20 dienų, Jėzus man davė malonę atleisti kunigui, kuris mane skaudžiai sužeidė. Daugelį metų bandžiau tą problemą nustumti į pasąmonę. Dažnai man tai pavykdavo. O dabar- dėkoju Jėzui, kad išgydė ir leido atleisti. Kaip vidinio pasveikimo pasekmė buvo taip pat fizinis pasveikimas: kelių liga, dėl kurios ilgai kentėjau. Skaudėdavo mažiausiai laukiamais momentais, o Forumo metu skausmas sustiprėjo. Rentgeno nuotrauka parodė kelio degeneraciją. Dabar liga dingo. Šlovė už tai Viešpačiui!

Šiuo metu, nepaisant, kad praėjo 30 dienų - vis meldžiuosi „Atleidimo malda“, bet su visai kita nuostata nei pradžioje. Mano atleidimo išgyvenimas tęsiasi - tai ypač liečia vieną bendruomenės seserį. Prašau Jėzaus, kad man atleistų tie visi žmonės, kuriuos kaip nors esu nuskriaudusi. Ten, kur Viešpats mane siunčia, kalbu apie atleidimo reikalingumą ir skatinu kalbėti tėvo Roberto De Grandis „Atleidimo malda“

S.M.

DAMORIS Nuo atleidimo iki išgydymo

Visada žinojau, kad kelias į Viešpatį Dievą yra labai paprastas, tiktai aš pati Jį kažkaip pasukau. Turiu labai plačią giminę, išsisklaidžiusią visoje Lenkijoje. Niekada neturėjau gerų kontaktų su jais buvau visada laikoma blogesne šeimoje. Gal būt todėl, kad buvau jautresnė. Dažnai apie mane kalbama, kad esu „kvaila“. Jaučiausi atstumta, nenorima, nemylima nei tėvo nei mamos. Likusi šeima buvo geriau traktuojama - bent aš taip laikiau. Patyriau daug skriaudų iš savo artimųjų, taigi manyje gimė maištas prieš juos. Pasakiau sau, kad jiems neatleisiu, ypač tėvui, kuris ypač brutaliai su manimi elgėsi.

Kuomet viename iš žurnalo „Szum z nieba“ numeryje pamačiau „Atleidimo malda“, tai tik žvilgtelėjau. Bet tuoj pagalvojau: gal pradėti ją kalbėti? Taip ir padariau. Bet jau nuo pradžių atsirado problemos. Girdėjau vidinį balsą: „Kam tau ši malda? Kuo ji tau padės? Tik apsijuoksi, pasakys, kad esi kvaila/ Nepaisant prieštaravimų, ištvėriau iki galo. Rezultatų neteko ilgai laukti. Visada šventėms išsiųsdavau pasveikinimus savo artimiesiems, nepaisant to, kad jie man neatsakydavo, nes buvo ant manęs įsižeidę. Bet Velykoms gavau iš jų linkėjimus ir pagalvojau iš karto, kad tai atleidimo maldos pasekmė, įsitikinau, kad buvo verta ją kalbėti. Nuo to momentu mano aplirtoje pradėjo dėtis geri dalykai.

Dabar galiu kalbėtis su žmonėmis ir nejaučiu nuoskaudos. Neimu kai kurių dalyki labai į širdį, visų pirma moku atleisti. Anksčiau, kažkur pasąmonėje visiems jaučiau nuoskaudą. T.p.

atleidau savo tėvui, kuris yra miręs. Atleidau visiems žmonėms, kurie mane gyvenime kažkaip nuskriaudė ir tai glūdėjo mano atminty. Maldos dėka priimu kitą žmogų kitaip: neteisiu jo, nedarau prielaidos, kad jis gali mane įžeisti. Pasitaisė santykiai su gimine - pradėjo mane lankyti. Tuo tarpu mano mama labai panorėjo, kad dažniau ją lankyčiau, kad jai patarčiau, ko anksčiau nedarė.

Kitas pasikeitimas, kurį pastebėjau po „atleidimo maldos“, buvo mano fizinis išgydymas. Mano keliai buvo labai ligoti. Nuolat man įkyrėdavo iki tokio laipsnio, kad gydytoja man pasakė, kad ateityje gal būt teks protezuoti. Pasibaisėjau, neįsivaizdavau, kad nustosiu vaikščioti. Vienose išgydymo šv. Mišiose išgirdau, kaip jas aukojantis tėvas Jozef sako, kad Viešpats Dievas ateina pas tuos, kurių ligoti keliai. Tuomet sau *to* netaikiau. Meldžiausi, kad būčiau ištyrinta dvasiškai, kad sugebėčiau pastebėti gera kituose žmonėse ir pajėgčiau iki galo atleisti. Netgi neatkreipiau dėmesio į tai, kad keliai nustojo skaudėti. Bet nenorėjau apie tai garsiai kalbėti, nes norėjau įsitikinti. Tai įvyko Czenstachowoje, kur ilgai klūpočiau ir jau nejutau skausmo. Czenstachowoje sutikau savo sesers dukrą, kuri kažkada labai mane nuskriaudė. Ji puolė man ant kaklo ir pabučiavo. Laikau, kad visa tai įvyko Viešpaties dėka. Šlovė Jam už tai.

Malgorzata

Atmink...

- Atleidimas yra valios aktas o ne jausmas. Jeigu už ką nors meldžiamės, galime būti tikri, kad tam asmeniui atleidome.

- Kad padėti sau kažką priimti (*akceptuoti*) ir atsiverti tam asmeniui labiau įsivaizduok jį su Jėzumi ir sakyk Viešpačiui: „Myliu jį, kadangi Tu jį myli“.

- **ATLEIDIMAS YRA ĮSIPAREIGOJIMAS, TRUNKANTIS VISĄ GYVENIMĄ!**

- Kasdieną esame kviečiami atleisti tiems, kurie mus skriaudžia ar žeidžia.

Tai yra mano įsakymas, kad vienas kitą mylėtumėte, kaip aš jus mylėjau - primena mums Jėzus. (Jn.15,12)

IŠGYDymo MALDA

Užsimerk, įsivaizduok: priešais tave stovi Jėzus ir laiko rankas ant tavo galvos ir sako:

- Atėjau tave išgydyti;

- Atėjau tave išlaisvinti;

- Atėjau pripildyti tave šv. Dvasia.

Viešpatie Jėzau Kristau, atsiduodu Tau šiandien visiškai. Aš nusidėjau, bet Tu man atleidai mano nuodėmes. Prašau Tavęs malonės atleisti pačiam sau, kad galėčiau save priimti (*akceptuoti - originale*), kad galėčiau save pamilti. Viešpatie, išgydyk mano gyvenimo žaizdas, kad nekliudytų man, neblokuotų Tavo malonės ir meilės tėkmės, kuri dabar srovėna per mane. Išsižadų šėtono ir visų jo veikimo būdų mano gyvenime. Pripildyk mane visiškai savimi ir šv. Dvasia. Suteik man visas dovanas kurias nori, kad turėčiau, ypatingai išgydymo dovanos, padėk man, kad būčiau atviras visoms toms dovanoms, kad sekčiau Tavimi, patepk mane šv. Dvasia, kada atsiduodu Tau.

Marija, mano Motina, nuolat užtark mane. Amen.

Meilės kelio ABC

1. **Gerbk kiekvieną žmogų**, nes jame gyvena Kristus. Būk jautrus kitam žmogui, tavo broliui...
2. **Galvok apie visus gerai** - negalvok blogai. Stenkis net blogiausiajam pastebėti ką nors gera.
3. **Visada gerai kalbėk apie kitus** - nekalbėk blogai apie artimus. Ištaisyk skriaudą, padarytą žodžiu. Neskaldyk žmonių, vienyk širdimi ir žodžiu.
4. **Su kiekvienu kalbėk meilės kalba**. NeKelk balso. Nekeik, nedaryk nemalonumų kitiems, nepravirkdyk. - Ramink ir būk geras.
5. **Atleisk viską visiems**. Nelaikyk širdy nuoskaudos. Visada pirmas ištiesk ranką susitaikymui.
6. **Visada veik artimo naudai**. Daryk gera kiekvienam, kaip norėtum, kad ir tau darytų. Negalvok apie tai, kas ką tau skolingas, bet ką tu esi skolingas kitiems žmonėms.
7. **Kančioje gailesti išreikšk veikla**. Noriai skubėk padėti, nuoširdžiai patark, paguosk.
8. **Dirbk sąžiningai**. Nes tavo darbo vaisiais naudojasi kiti, kaip ir tu kitų.
9. **Isijung į visuomeninę pagalbą artimui**. Atverk rankas vargšams ir ligoniams. Duok ką nors iš savęs. Stenkis pastebėti savo aplinkoje žmones, reikalingus pagalbos.
10. **Melskis už visus, net ir už priešus**.

Kard. S.VVyszynski



Dvasia, Viešpatie, atiek

1. Dvasia, Viešpatie, atiek,
spindulių dangaus mums teik,
Žemės klystkeliu nušviesk!
Amen. Aleliuja.
2. Tėve vargstančių, nuženk,
Savo dovanas dalink,
Mūsų dvasią atgaivink
3. Sielų Tu ramintojas,
Svečias atlankytojas,
Mielas atgaivintojas!
4. Darbuose Tu - poilsis,
Kaitroje Tu - atvėsis, Tu
- paguoda liūdesy!

5. O šviesybe amžina,
Skaidrink sielos gilumą,
Stiprinki tikėjimą.

6. Be Tavųjų dovanų Viskas
žmoguje skurdu, Viskas -
atvira žaizda.

7. Nuvalyk kas sutepta,
Laistyk, kas išdeginta,
Gydyk tai, kas sužeista.

8. Atitrauk mus nuo klaidų,
Dvasios šalty duok jėgų,
Tiesink vingius mūsų takų!

9. Duok mums, mylintiems Tave,
Tikintiems Tava galia, Dovanas
septynerias!

10. Duok dorybių atpildą,
Siųsk laimingą pabaigą,
Kviesk į džiaugsmą amžiną!
Amen. Aleliuja.



**O Dvasia, Viešpatie,
nuženk**

1. O Dvasia, Viešpatie, nuženk,
Savųjų sielose gyvenk, Pripilk
malonių iš dangaus Krūtinę tikinčio
žmogaus. Amen.

2. Šventos ramybės sklidina,
Aukščiausio Dievo dovana,
Šaltinis meilės Tu esi Ir žygiams
dvasią įkvepi.

3. Septyniomis dovanomis
Sujungti Tėvą su mumis,
Sūnaus Žadėta atėjai, Kalbų
daugybe prabilai.

4. Galingai protą mūs apšviesk Ir
širdis meile Tu paliesk. Kad
nepalūžtų mūs valia, Ją stiprink
amžina galia.

5. Tu blogį sielose naikink,
Vienybę, taiką vis gaivink, Vesk
mus tvirtai tiesos keliu, Padėk
išvengt skaudžių klaidų.

6. Mums Dievą Tėvą leisk pažint, Jo
Sūnų amžiną pamilt. Dvasia Tu meile
Jų bendros, -Tave tikėsime visados.

7. Mes Dievą Tėvą šlovinsim Ir
Sūnų prisikėlusį, Ir Dvasiai
Šventajai garbė Per amžių amžius
vis skambės. Amen.