



Equipes Notre-Dame
Dievo Motinos Komandos
Lietuvoje



DIEVO
MOTINOS
KOMANDŲ
SIEKIAI

DIEVO
MOTINOS
KOMANDŲ
SIEKIAI

Regula,
padedanti sutuoktinių poroms
kasdieniniame gyvenime
gyventi pagal Evangeliją

TURINYS

Pratarmė	7
DIEVO ŽODŽIO KLAUSYMASIS	11
1. Kodėl ir kaip Dievas kalba?.....	15
Kodėl Dievas mums kalba?	15
Kaip Dievas mums kalba?	16
2. Sūnus, Dievo Žodis.....	19
Amžinasis Žodis	19
Isikūnijęs Žodis	19
Visiškas ir galutinis Žodis	20
3. Biblija, Dievo žodis.....	22
Žodis ir Dvasia	22
Žodis ir Bažnyčia	22
Žodis ir Eucharistija	24
4. Klausytis Dievo	26
„Širdis“, klausymosi organas	26
Klausymosi sąlygos	26
Dievo žodžio poveikis	28
5. Maitintis Dievo žodžiu	30
Studijos	30
„Lectio divina“	32
Vidinė malda	34
6. Dievo Žodis ir sutuoktinių pora	36
Sandoros sakramentas	36
Drauge klausytis Dievo žodžio	37
Sutuoktinių malda	37
Pareiga prisėsti	38
Pasiruošimas temai	38
Evangelinis gyvenimo būdas	39
7. Dievo žodis ir komanda	41
Bažnyčioje	41
Malda per susitikimą	41
Studijų tema	42
Išvada: „Dievo žodžio vykdytojas“	44

Vertėjos: Skaidrė Zuozaitė, Ieva Venskevičiūtė, 2019

Redaktorė Albina Venskevičienė, 2019

Dizainerė, maketuotoja ir viršelio dailininkė Agnė Paulėkienė, 2019

© Dievo Motinos Komandų judėjimas, 2019

ASMENINĖ MALDA47

1. Iš kur kyla asmeninė malda?	50
Biblija	50
Tėvas H. Kafarelis.....	50
Didieji šventieji	53
2. Kam reikia vidinės maldos?	55
Paklusti, pasitikėti	55
Klausytis	57
Susitikti Viešpatį	57
3. Kaip melstis vidine malda?.....	59
Paskirti laiką	59
Kiek laiko?	60
Įsitaisyti	60
Įvadas į asmeninę maldą	60
Asmeninės maldos turinys	60
Maldos pabaiga.....	61
Komandų narių liudijimai	62
Didžių šventųjų siūlomai metodai	65
4. Sunkumai.....	68
Rasti laiko	68
Tingumas ir troškimo melstis trūkumas	68
Išsiblaškymai ir susitelkimo trūkumas	68
Tylos baimė	69
Sausros pojūtis	69
Piktojo gundymai	69
Ištvermės trūkumas	69
Nežinojimas apie asmeninės maldos vaisius	70
5. Vaisiai.....	71
Augti Dievo ir artimo meile	71
Klausytis Dievo	71
Stebėtis Dievo veikimu mūsų gyvenime	71
Po truputį auginti ramybę	72
Geriau suprasti save	72
Geriau atremti gyvenimo sunkumus	73
Pagilinti bendruomeninę maldą	73
Įkvėpti kitus siekius	74
Išvados	74

SUTUOKTINIŲ MALDA77

1. Iš kur kyla sutuoktinių malda?	80
Biblija	80
Tėvas H. Kafarelis.....	80
Šv. Jonas Paulius II	84
2. Kam reikia sutuoktinių maldos?	85
Nes sutuoktinių pora yra krikščionių bendruomenė	85
Nes ši sutuoktinių pora – krikščionių	85
Sutuoktinių poros gyvenimui paaikškinti	85
Pareigos prisėsti pradžioje	86
Melsti užtarimo	86
Prašyti atleidimo	87
Garbinti	87
Dėkoti	88
Šeimos malda	88
3. Kaip melstis sutuoktinių malda?	89
Skirti laiko	89
Reguliarumas ir ištvermė	89
Įsitaisyti, pasiruošti	90
Pirmiausia atleisti vienas kitam	91
Pradėti maldą	92
Drauge klausytis Kristaus	92
Maldos formos	92
Bendros intencijos	94
Konkretus maldos pavyzdys	95
Šeimos malda	95
4. Sutuoktinių maldos sunkumai	96
Valios trūkumas	96
Laiko trūkumas	96
Materialios kliūtys	97
Buvimas dviese	97
Nukrypimai nuo maldos	98
Geriausių atsisikalbinėjimų nesimelsti TOP 5	98
Būdai įveikti sunkumus	99
5. Sutuoktinių maldos vaisiai	100
Susitikti Kristų ir įsileisti Jį į gyvenimą	100
Atrasti Viešpaties veidą savo sutuoktiniyje	100
Šeimoje gyventi ramybėje, džiaugsme ir geranoriškai	101
Atsiverti kitiems žmonėms, Bažnyčiai	102
Geriau įveikti sunkumus	102
Šlovinti Santuokos sakramentą	103
Išvados	104

PAREIGA PRISĖSTI107

1. Iš kur kyla Pareiga prisėsti?	110
Tėvo H. Kafarelį troškimas	110
Pareigos prisėsti šaknys Biblijoje	114
Pareiga prisėsti aktuali ir šiuolaikiniame mąstyme	115
2. Kam reikia Pareigos prisėsti?	117
Tėvo H. Kafarelį atsakymas į sunkumus, kylančius porose	117
Tėvo H. Kafarelį nurodyti Prisėdimo tikslai	119
Todėl, kad Prisėdimas yra tinkamas kiekvienai sutuoktinių porai	119
Kodėl <i>pareiga</i> ?	120
Kodėl <i>prisėsti</i> ?	120
3. Kaip atlikti Prisėdimą?	122
Planuoti	122
Pasiruošti	123
Įsikurti	124
Melstis	125
Pasidalinimas	126
Klausimų, maitinančių Prisėdimą, pavyzdžiai	128
Mūsų nutarimai ir gyvenimo taisyklė	131
Pagaliau – dėkoti	131
4. Sunkumai	132
Geranoriškumo trūkumas	132
Išorinės aplinkybės	132
Dažniausiai pasitaikančios klaidos	132
Būdai, kaip įveikti sunkumus	133
5. Vaisiai	134
Išvados	136

GYVENIMO TAISYKLĖ139

1. Iš kur kyla gyvenimo taisyklė?	142
Biblija	142
Palaiminimai (Mt 5, 3–9)	142
Vienuolių gyvenimo taisyklė: šv. Benedikto regula	144
Šventieji	144
Tėvas H. Kafarelis	145
Gyvenimo taisyklės apibrėžimas Chartijoje	146
2. Kam reikalinga gyvenimo taisyklė?	148
Kad geriau atsilieptume į Dievo meilę	148
Kad taptume geresni	148
Kad pagerintume santykius su kitais žmonėmis	149
3. Kaip nusistatyti gyvenimo taisyklę?	150
10 geros gyvenimo taisyklės sąlygų	150
Prieš pasirenkant gyvenimo taisyklę	151
Kaip pasirinkti savo gyvenimo taisyklę?	153
Kaip ją vykdyti?	156
Peržvelgti kas mėnesį	157
Kaip ją dalintis komandoje?	157
4. Sutuoktinių maldos sunkumai	158
Gyvenimo taisyklės pasirinkimas	158
Ištvermės ir disciplinos trūkumas	158
Žvelgti į gyvenimo taisyklę kaip į tikslą	158
Vengtinės nuostatos	158
5. Vaisiai	160
Vaisiai mūsų vienybei su Dievu	160
Vaisiai mūsų charakteriui	160
Vaisiai mūsų gyvenimo būdai	161
Išvados	162

REKOLEKCIJOS165

1. Iš kur kilo rekolekcijos?	168
Biblija	168
Tėvas H. Kafarelis	169
Šventieji, popiežiai ir kunigai	171
Katalikų Bažnyčios katekizmas	172
2. Kam reikia rekolekcijų?	173
Atsiliepti į Viešpaties kvietimą	173
Peržvelgti savo gyvenimą	173
3. Kaip dalyvauti rekolekcijose?	175
Pasiruošti	175
Su kuo keliauti?	175
Kada keliauti?	175
Kokios rekolekcijos?	176
Organizavimas	178
Būti atviram	179
Sakramentų svarba	180
Rekolekcijų pabaiga	180
4. Rekolekcijų sunkumai.....	181
Prieš rekolekcijas	181
Per rekolekcijas	182
Po rekolekcijų	182
5. Rekolekcijų vaisiai	183
Asmeniniai vaisiai	183
Vaisiai porai	183
Komandai	184
Išvados	185

PRATARMĖ

Šis leidinys skirtas Dievo Motinos komandų poroms, trokštančioms žengti Kristaus pramintu šventumo keliu, vedančiu į tikrą ir gilų susitikimą su Dievu.

Judėjimas siūlo pasitelkti paprastas priemones, kurios padeda nepristigti drąsos ir palaikymo. Poros įsipareigoja šešiams konkrečioms Siekiam: reguliariam Dievo Žodžio klausymuisi, kasdienei asmeninei maldai ir sutuoktinių maldai, pareigai prisėsti, gyvenimo taisyklei ir kasmetinėms rekolekcijoms. Šie šeši Siekiai, tai puiki “įrankių dėžutė” skirta tam, kad būtų perkeista mūsų širdis. Tačiau iš kiekvieno tai reikalauja uolumo, vidinio darbo, realizmo ir bendrystės poroje bei komandoje.

Ši knygelė padės atskleisti kiekvieno Siekio prasmę ir turinį, kad jie būtų geriau suprasti, su džiaugsmu priimti ir įsišaknytų mūsų kasdieniame gyvenime tam, kad supanašėtumėm su Kristumi.

DIEVO
ŽODŽIO
KLAUSYMASIS

IŽANGA

Koks nuostabus dalykas: Dievas mums kalba! Kalba tam, kad mus išgelbėtų, kad atgaivintų, kad teiktų mums apščiai gyvenimo. Jis mums kalba dabar, kviesdamas į kasdienio gyvenimo konkretumą. Ar mes tuo tikri? Argi nėra būtina vis iš naujo atrasti Dievo žodį? Kokią vietą Dievo žodis užima mūsų gyvenime? Kokią įtaką turi? Esame raginami kartoti Samuelio maldą: „Kalbėk, Viešpatie, tavo tarnas klauso.“

Nepakanka šiuos maldos žodžius ištarti tik kartą. Reikia ja melstis kasdien. Tam, kad įsisavintume Dievo žodį, reikia nuolatinės pastangos. Ar veikiau nuolatinio priėmimo, kad jis pats veiktų mumyse ir darytų mus panašius į Kristų. Klausytis Dievo žodžio ir juo gyventi reikia tokios pat nuolatinės ir ištikimos pastangos, kaip ir žmogiškoje meilėje, norint kurti šeimą. Šie abu dalykai krikščioniškoje perspektyvoje yra glaudžiai susiję.

Mus sukūręs Dievas suteikė mums ir gebėjimą patiems kurti save. Kuriantis Jo žodis mumyse yra kaip būtinas variklis, kad galėtume tvirtai statyti save, savo šeimą ir pasaulį. Niekada mūsų atsivėrimas jo šviesai ir vaisingumui nebus per didelis. Todėl asmeniniam gyvenime, šeimos gyvenime, bendruomenės gyvenime reikia padaryti vietos šitai pamatinei nuostatai: Dievo žodžio klausymuisi.

Šios paprastos ir trumpos knygelės tikslas – palengvinti tą klausymąsi. Ji be paliovos ragins gręžtis į Dievo žodį, kuris yra Sūnus, ir į Jo Dvasią, kuri „ves į tiesos pilnatvę“ (Jn 16, 13).

Dievo žodis yra gyvas, veiksmingas,
aštresnis už bet kokį dviašmenį kalaviją.
Jis prasiskverbia iki sielos ir dvasios atšakos,
iki sąnarių ir kaulų smegenų,
ir teisia širdies sumanymus bei mintis.
Jam nėra jokių paslėptų padarų,
bet visa yra gryna ir atidengta akims to,
kuriam turėsime duoti apyskaitą.

Laiškas žydams 4, 12–13

1. Kodėl ir kaip Dievas kalba?

Dievas, kalbantis žmonėms: ar dar esame jautrūs tokiam stebuklui? Klausykimės, kaip Kristus mums, tarsi samarietei, taria: „Jei tu pažintum Dievo dovaną!“ Ir ši Dievo dovana yra Jo žodis. Pasistenkime savyje gaivinti nuostabą dėl šios įstabios dovanos. Ir žingsnis po žingsnio vis geriau ją pažinkime.

Kodėl Dievas mums kalba?

Dievas kalba žmonėms, nes juos myli. Jis nori įsteigti, su kiekvienu ir su visais, meilės santykį, santykį tarp asmenų. Jis kalba tam, kad būtų pažintas, kad būtų atskleistas didysis Jo meilės sumanymas, kad žmonėms perduotų savo mintis, troškimus, savo valią, kad pasiūlytų jiems savo Sandorą. Kiekvienam mūsų Dievas taria: „Mano vaike, duok man savo širdį!“ (Pat 23, 26) Kiekvienai šeimai: „Ateikite pas mane visi (...) ir jūs rasite savo sieloms atgaivą.“ (Mt 11, 28–29)



Kaip Dievas mums kalba?

Dievas pradeda pirmas: „Jis pirmasis mums pamilo.“ Ir iš meilės Jis pirmas mums prabyla. Jis žengia mūsų pasitikti. Supraskime, kad Jo kalba nėra vien tik žodžiai: Jo žodis yra veiksmas. Taip pat pamatysime, kad tas žodis yra ir Asmuo. Žinome gudrią reklamą: „Pasakykite tai gėlėmis.“ Taip ir Dievas kalba mums „įvairiais būdais“ (Žyd 1, 1).

Dievas kalba mums **per kūriniją**. Dievas išsako save sukurdamas visatą. Ir visata, tarsi veidrodė, atspindi dalį to, kas yra Jis, ir grąžina Jam per šlovinimą: „dangūs apsakinėja Dievo garbę“, skaitome psalmėje (19, 2). O šventasis Paulius teigia: „Jo neregimosios ypatybės – jo amžinoji galybė ir dievytė – nuo pat pasaulio sukūrimo aiškiai suvokiamos protu iš jo kūrinių.“ (Rom 1, 20) Nes šis Žodis skirtas žmogui, pačiam brangiausiam Dievo kūrinui, sukurtam pagal savo Kūrėjo „paveikslą ir panašumą“ (Pr 1, 26), geranoriškos Jo meilės viršūnei. Ši kūrimo kalba visada lieka svarbi.

Žmogaus pasirodymas pradeda **istoriją**. Ir šioje istorijoje Dievas kalba į ją įsikišdamas ir taip paversdamas istoriją šventa. Jis pašaukia Abraomą ir padaro jį savosios tautos tėvu. Išlaisvina ją iš vergystės „galingai pakelta ranka“ (Ist 4, 34), kad nuvestų į Pažadėtąją Žemę. Jis nuolat ištikimai gelbsti savo tautą: tai „Dievo stebuklai“, apie kuriuos pasakojama Biblijoje. Jis taip pat atsiskleidžia kaip „gailiatingas ir mylintis, lėtas supykti ir kupinas ištikimos meilės“ (Ps 103, 8). Vėliau jis savo tautai kalba per **pranašus**, kad primintų jos išrinkimą ir misiją. Šie Viešpaties šaukliai gaivina tautos viltį ir laukimą iki galutinio išsipildymo. Galiausiai Dievas prabyla per savo **Sūnų**, kuris viską ir išpildo: „Daugel kartų ir įvairiais būdais praeityje Dievas yra kalbėjęs mūsų protėviams per pranašus, o dabar dienų pabaigoje jis prabilo į mus per Sūnų, kurį paskyrė visatos paveldėtoju ir per kurį sukūrė pasaulius.“ (Žyd 1, 1–2) Mes čia esame Dievo slėpinio ir Jo žodžio šerdyje.



Dovanodamas mums savo Sūnų, kuris yra vienintelis Jo Žodis, o be Jo nėra kito, Jis mums viską pasakė iškart ir vienu metu per šį vienintelį Žodį ir daugiau nebeturi, ką pasakyti. (...)

Todėl tas, kuris dabar norėtų klausinėti Dievą ar gauti kokį regėjimą ar apreiškimą, ne tik kvailai elgtųsi, bet ir užgautų Dievą, nenukreipdamas žvilgsnio visiškai į Kristų, užuot ieškojęs kokio kito dalyko ar naujovės.

Dievas galėtų jam atsiliepti, sakydamas: „Jei jau viską esu pasakęs per savo Žodį, t. y. Sūnų, ir nebeturiu kito [žodžio], tai ką dabar dar galiu tau pasakyti ar apreiškinti, kas būtų daugiau už tai? Nukreipk akis tik į Jį, nes Jame jau viską esu pasakęs bei apreiškęs, ir Jame rasi dar daugiau, negu prašai ar trokšti. Juk tu prašai dalinių kalbinimų ir apreiškimų, o nukreipęs akis į Jį, visur Jį rasi, nes Jis yra visas mano kalbinimas ir atsakymas, visas mano regėjimas ir visas mano apreiškimas.

(Šv. Kryžiaus Jonas, Kopimas į Karmelio kalną, Antra knyga, 22 skyrius; lietuviškas leidimas: Vilnius, Aidai, 2013, iš ispanų kalbos vertė Jūratė Micevičiūtė ir sesuo Ieva Marija OCD)

2. Sūnus, Dievo Žodis

Dievas kalba žmonėms. Bet šis vienintelis Dievas taip pat yra Dievas trijuose asmenyse. Tėvas, Sūnus ir Šventoji Dvasia. Ir Jo Žodis yra Jo Sūnus: Amžinasis Žodis, įsikūnijęs Žodis, visiškas ir galutinis Žodis.

Amžinasis Žodis

Trejbėс gyvenime Sūnus yra vidinis ir amžinasis Tėvo žodis, per kurį Tėvas tobulai kalba apie save: „Pradžioje buvo Žodis. Tas Žodis buvo pas Dievą, ir Žodis buvo Dievas.“ (Jn 1, 1) Pradžioje, tai yra, prieš kūrimą ir jo ištakose, nes šis Dievo Žodis pasirodo kaip pasaulio ir istorijos kūrėjas: „Visa per jį atsirado, ir be jo neatsirado nieko.“ (Jn 1, 3) Tai dažnai mums primena liturgija: „Tikrai verta ir teisinga, reikalinga ir išganinga visur ir vi-

sada tau, dangaus Tėve, dėkoti per tavo mylimąjį Sūnų Jėzų Kristų – tavąjį Žodį, per kurį tu visa sukūrei (...)“ (II Eucharistijos malda) Todėl pasaulis ir istorija kalba mums apie Dievą. Šis Žodis taip pat yra jo sukurto žmogaus gelmėje: „*Buvo tikroji šviesa, kuri apšviečia kiekvieną žmogų, ir ji atėjo į šį pasaulį.*“ (Jn 1, 9) Niekas nepasislepia nuo amžinojo Tėvo Žodžio, kuris yra Jo Sūnus.

Įsikūnijęs Žodis

Mums būtų tikrai sunku suprasti, kaip labai Dievas mus myli ir įsipareigoja mums per

savo Žodį, jei pažintume šį tik per jo poveikį. Bet Dievas žengė toliau: Jis atsiuntė mums

savo Sūnų. „Tas Žodis tapo kūnu ir gyveno tarp mūsų.“ (Jn 1, 14) Kristus yra įsikūnijęs Dievo Žodis. Ir jis visiškai prisiėmė mūsų žmonių būseną. Visas jo gyvenimas: mokymai, darbai, stebuklai, elgesys, Kančia, Mirtis ir Prisikėlimas yra Dievo Žodis žmonėms. Atskleidžiantis Žodis, gelbstintis Žodis. Kristuje

Dievas visiškai apsireiškia: „Kas yra matęs mane, yra matęs Tėvą.“ (Jn 14, 9) Jame įsteigta naujoji ir amžinoji Sandora, galutinė žmonių bei Dievo bendrystė, asmeninis ryšys, grįstas meile. Per jį žmonių šeima tapo Dievo tauta ir Kristaus Kūnu, įterptu į dieviškosios Šeimos išcias.



Visiškas ir galutinis Žodis

Taigi Kristus yra visiškas, galutinis, nepranokstamas. Jame Dievas tobulai viską pasako. Geriau už visus tai nusakė šv. Kryžiaus Jonas garsiojoje savo ištraukoje (žr. tekstą 9 psl.). Daugiau nebėra kito Žodžio, kuriuo galėtume pasitikėti, ir tas Žodis yra Asmuo: mylimasis Tėvo Sūnus, atėjęs į šį pasaulį nuvesti jo pas Dievą. Dievo Žodžio epopėja, apie kurią kalbą

šv. Jono Evangelijos prologas, išsipildo Kristuje. Jei Dievo Žodis yra Kristus, suprantame, kad jo klausymasis yra daug daugiau nei vien paprastas teksto skaitymas: tai žengimas į santykį su gyvu, esančiu, veikiančiu mūsų pasaulyje ir kiekviename mūsų Asmeniui, patraukiančiu mus į švenčiausiosios Trejybės šerdį.

Pradžioje buvo Žodis.
Tas Žodis buvo pas Dievą,
ir Žodis buvo Dievas.
Jis pradžioje buvo pas Dievą.
Visa per jį atsirado,
ir be jo neatsirado nieko,
kas tik yra atsiradę.
Jame buvo gyvybė,
ir ta gyvybė buvo žmonių šviesa.
Šviesa spindi tamsoje,
ir tamsa jos neužgožė. (...)

Buvo tikroji šviesa,
kuri apšviečia kiekvieną žmogų,
ir ji atėjo į šį pasaulį.
Jis buvo pasaulyje,
ir pasaulis per jį atsiradęs,
bet pasaulis jo nepažino.
Pas savuosius atėjo,
o savieji jo nepriėmė.
Visiems, kurie jį priėmė,
jis davė galią tapti Dievo vaikais –

tiems, kurie tiki jo vardą,
kurie ne iš kraujo
ir ne iš kūno norų
ir ne iš vyro norų,
bet iš Dievo užgimę.
Tas Žodis tapo kūnu
ir gyveno tarp mūsų;
mes regėjome jo šlovę –
šlovę Tėvo viengimio Sūnaus,
pilno malonės ir tiesos. (...)

Tikrai, iš jo pilnatvės
visi mes esame gavę
malonę po malonės.
Kaip įstatymas duotas per Mozę,
taip tiesa ir malonė
atėjo per Jėzų Kristų.
Dievo niekas niekada nėra
matęs,
tiktai viengimis Sūnus – Dievas,
Tėvo prieglobstyje esantis,
mums jį atskleidė.

Evangelija pagal šv. Joną, 1 skyrius, 1–3, 9–14, 16–18

3. Biblija, Dievo žodis

Dievo Žodžio epopėja pasakojama mums tekste, Biblijoje. Biblija yra Dievo žodis dėl nuorodos į Kristų. Joje yra visa, ką Dievas yra pasakęs ir nesiliauja kalbėjęs žmogui, visas Jo apreiškimas. Ten randame Kristų pasiruošusį, skelbiamą, atėjusį pas mus, steigiantį su mumis naująją ir amžinąją Sandorą, įkuriantį Bažnyčią ir siunčiantį jai savo Dvasią, „kuri išbaigia jo darbą, pašventindama pasaulį“ (IV Eucharistijos malda).

Žodis ir Dvasia

Kadangi visa Biblija kalba apie Kristų ir yra įkvėpta Dvasios, jos Žodis skirtas šandienai, gyvas kaip prisikėlęs Kristus, aktualus, veiksmingas. Visoms kartoms, kiekvienai mūsų šeimai Biblija yra be paliovos atnaujinama Šventosios

Dvasios, Tėvo ir Sūnaus Dvasios, kuri visko išmoko ir primena mums viską, ką Jėzus yra pasakęs (žr. Jn 16, 26), veda mus „į tiesos pilnatvę“ (Jn 16, 13). Visa gaivinanti Dvasios galybė buvo ja Dievo žodyje.

Žodis ir Bažnyčia

Dvasia taip pat buvo ir įkvepia Bažnyčią, kuri yra šio žodžio saugotoja ir prižiūrėtoja. Žodis, visiškai apreikštas Kristuje, buvo saugomas gyvas krikščionių bendruomenės šer-

dyje dar prieš jį užrašant. Jis amžiams perduodamas Kristaus Bažnyčioje. Gyva tradicija, įkvėpta Dvasios, gaivinanti tradicija, susijusi su sakramentais, įkvėptais tos pačios Dvasios.

Aš paprašysiu Tėvą,
ir jis duos jums kitą Globėją,
kuris liktų su jumis per amžius, –
Tiesos Dvasią,
kurios pasaulis neįstengia priimti,
nes jos nemato ir nepažįsta.
O jūs ją pažįstate,
nes ji yra pas jus ir bus jumoje.
(...)
Globėjas – Šventoji Dvasia,
kurį mano vardu Tėvas atsiųs, –
jis išmokys jus visko ir viską primins,
ką esu jums pasakęs. (...)

Kai ateis toji Tiesos Dvasia,
jūs jį ves į tiesos pilnatvę.
Ji nekalbės iš savęs,
bet skelbs, ką bus išgirdusi,
ir praneš, kas turi įvykti.
Ji pašlovins mane,
nes ims iš to, kas mano,
ir jums tai paskelbs.

Jn 14, 16–26; 16, 13–14

Žodis ir Eucharistija

Per kiekvienas Mišias Bažnyčia duoda mums valgyti Kristų žodyje ir duonoje, kad Dvasia suvienytų mus su Juo ir darytų mus vis tikresniais Jo Kūno nariais. Melskimės drauge su Bažnyčia: „Viešpatie, tu gaivini mus savo žodžiu ir maitini

dangiškuoju Sakramentu. Duok mums taip naudotis didžiomis tavo mylimojo Sūnaus dovanomis, kad taptume verti amžinai su juo gyventi ir džiaugtis.“ (23 eilinio sekmadienio Komunijos malda)



Tėve,
Kadangi žmogus
yra gyvas ne vien duona,
bet ir kiekvienu žodžiu,
išeinančiu iš tavo lūpų,
duok mums kiekvieną dieną
Tavojo žodžio duonos.
Atgaivink tarp savo žmonių
alkį ir troškulį Tavo žodžiui,
skonį Šventajam Raštui.
Per juos atskleisk mums
Meilės sumanymą,
Kurį esi skyręs kiekvienam mūsų,
Bažnyčiai ir visam pasauliui.
Išmokyk mus skaityti
Žodį, kasdien mums siūlomą
per Mišias.
Tai yra ta kasdienė duona,
kurios prašyti moko mus
Tavo Sūnus.
Tėve, meldžiame Tave:
kad pamaitinti per Raštą,
galėtume vykdyti visa,
ką išgirdome,
ir duoti vaisių
atkaklumu.
Amen.

Kardinolas Godfried'as Daneels
Tėve mūsų, kuris esi danguje...

4. Klausytis Dievo

Dievas iš tiesų mums kalba. O mums reikia Jo klausytis, kad Jo žodis mus maitintų ir perkeistų.

„Širdis“, klausymosi organas

Tam, kad Dievo žodis mane pasiektų, reikia, kad jį išgirsčiau. Kaip man reikia radijo imtuvo, gaudančio radijo siųstuvo bangas, lygiai taip man reikia organo, galinčio pagauti Dievo žodį. Šį organą Biblija vadina „širdimi“, arba, tiksliau, „naująja širdimi“, kurią mumyse suformuoja Šventoji Dvasia, pagal Ezekielo knygoje (36, 26) duotą pažadą: „Duosiu jums naują širdį ir atnaujinsiu jus nauja dvasia. Išimsiu iš jūsų akmeni-

nę širdį ir duosiu jums jautrią širdį.“ Būtent ši „naujoji širdis“ mumyse geba klausytis mums kalbančio Dievo, priimti Jo žodį ir jį saugoti, kaip Marija (Lk 2, 51), ir mus juo maitinti. Ši „naujoji širdis“ duodama mums per krikštą „vandens nuplovimu ir žodžiu“ (Ef 5, 26). Ir mes, kaip Saliamonas, galime prašyti Dievą, kad Jis vystytų tos širdies gebėjimus: „Suteik savo tarnui imlią širdį.“ (1 Kar 3, 9)

Klausymosi sąlygos

Bet vien radijo imtuvo nepakanka: reikia pagauti bangą. Dievo dovana įteikiama tik ją priimantiems. Dievas gerbia mūsų laisvę... Jis savo Žodį

siunčia mums kaip meilės laišką. Bet Jis laukia mūsų taip, kad Jo žodis pradėtų veikti ir įtvirtintų mus meilės santykiuose su Juo.

Šis kontaktas nėra įsteigiamas kartą ir visiems laikams: jį reikia be paliovos atnaujinti. Turime rūpintis savo priėmimo organu, kad jis būtų būklės, galinčios sugauti Žodį. Turime jį lavinti, kad jis vis stiprintų savo klausymosi gebėjimą. Be

to, tai yra ir mūsų priimamo Žodžio poveikis: jis pažadina širdį, ją stiprina, nušviečia, sušildo. „Argi mūsų širdys nebuvo užsidegusios, kai jis kelyje mums kalbėjo ir atvėrė Raštų prasmę?“ (Lk 24, 32)

Nurodysime kelias pamatines nuostatas tokiam klausymuisi:

Tikėjimas Dievo žodžio slėpiniu: tai pašvęstas žodis, kuriame atsiduoda pats Kristus, lygiai taip, kaip konsekruotoje Duonoje. Tai gyvasis Žodis, susijęs su Gyvąja Duona (žr. Jono evangelija, 6 skyrius).

Meilė: ji suderina mūsų bangas su Dievo širdies bangomis.

Atvirumas: „Kalbėk, Viešpatie, tavo tarnas klausosi.“

Nuolankumas: kantrus laukimas, kad pats Žodis formuotų mūsų širdį, budintų ją ir padarytų ją klausančią ir suprantančią.

Visas šias nuostatas regime Marijoje.

Marija – klausymosi pavyzdys.

Marija mums yra Dievo žodžio klausymosi pavyzdys.

Matome, kaip ji per Apreiškimą priima Dievo pasiuntinį. Atidžiai jo klausosi. Klausinėja jo ne tam, kad prieštarautų, bet kad suprastų. Po to ji nuolankiai paklūsta: „Štai aš Viešpaties tarnaitė“; ir būdama tobulai atvira atsiduoda: „tebūna man, kaip tu pasakei“ (Lk 1, 38). Ir veikiant Šventajai Dvasiai ji pradeda patį Žodį, tapusį kūnu jos įsčiose. Todėl Elzbieta šlovina Marijos tikėjimą: „Laiminga įtikėjusi, jog išsipildys, kas Viešpaties jai pasakytą“

Dievo žodžio poveikis

Gražus Izaijo knygos tekstas vaizduoja Dievo Žodžio poveikį tam žmogui, kuris jam atsivertė: „Nes kaip lietus ir sniegas nukrinta iš dangaus ir negrįžta atgalios, kol nepalaisto žemės, kad dygtų ir želtų joje augalai, kad neštų sėklą sėjėjui ir duoną alkanam, taip ir žodis, išeinantis iš mano burnos: jisai nesugrįš pas mane bergždžias, bet įvykdys, ko trokštu, ir atliks, ko siųs-

(Lk 1, 45). Taip pat Jėzus, tik netiesiogiai, ją šlovina: „Mano motina ir mano broliai – tai tie, kurie klausosi Dievo žodžio ir jį vykdo“ (Lk 8, 21). Ji pradėjo širdyje prieš pradėdama kūne, sako šv. Augustinas. O popiežius Paulius VI savo apaštališkajame paraginiame apie Marijos kultą vadina Mariją „Virgo audiens, Mergelė, kuri klausosi“. Prašykime Marijos to visiško atvirumo Dievo žodžiui, kad Šventoji Dvasia padarytų mumyse vaisingą Dievo Žodį.

tas.“ (Iz 55, 10–11) „Naujoji širdis“¹, pažadinta ir maitinama Dievo žodžio, yra tarsi derlingas laukas: iš jos visa žmogaus esybė, protas, jausmai, kūnas perduodami šio gaivinancio ir perkeičiančio žodžio veikimui. Kai „širdis klausosi“², visas žmogus palaipsniui evangelizuojamas, tai yra, suvienijamas meilėje. Ir jo gyvenimas keičiasi.

¹ „Naujoji širdis“: tai ne mūsų jausmai, bet esybės gelmė, kurioje gyvena ir veikia Dievas ir iš kurios gali būti suvienyta visa mūsų asmenybė.

² Klausymasis: pamatinė, bet nelengvai įgyjama nuostata – tai patiriame kiekvieną dieną. Taip, kaip klausomės žmonių: sutuoktinio, vaikų, kaimynų, kolegų, gali persikelti ir į Dievo žodžio klausymąsi. Ir atvirkščiai, Dievo žodžio klausymasis padeda įsiklausyti į kitus žmones. Bet kokiam klausymuisi reikia skirti laiko, taip yra ir su Dievo žodžio klausymu.

Šeštame mėnesyje angelas Gabrielius buvo Dievo pasiųstas į Galilėjos miestą, kuris vadinasi Nazaretas, pas mergelę, sužadėtą su vyru, vardu Juozapas, iš Dovydo namų; o mergelės vardas buvo Marija. Atėjęs pas ją, angelas tarė: „Sveika, malonėmis apdovanotoji! Viešpats su tavimi!“ Išgirdusi šiuos žodžius, ji sumišo ir galvojo sau, ką reiškia toks sveikinimas. O angelas jai tarė: „Nebijok, Marija, tu radai malonę pas Dievą!

Štai tu pradėsi įsčiose ir pagimdysi sūnų, kurį pavadinsi Jėzumi.

Jisai bus didis ir vadinsis Aukščiausiojo Sūnus.

Viešpats Dievas duos jam jo tėvo Dovydo sostą;

jis viešpataus Jokūbo namuose per amžius, ir jo viešpatavimui nebus galo“.

Marija paklausė angelą: „Kaip tai įvyks, jeigu aš nepažįstu vyro?“

Angelas jai atsakė:

„Šventoji Dvasia nužengs ant tavęs,

ir Aukščiausiojo galybė pridengs tave savo šešėliu;

todėl ir tavo kūdikis bus šventas

ir vadinamas Dievo Sūnumi.

Antai tavoji giminaitė Elzbieta pradėjo sūnų senatvėje, ir šis mėnuo yra šeštas tai, kuri buvo laikoma nevaisinga, nes Dievui nėra negalimų dalykų“. Tada Marija atsakė: „Štai aš Viešpaties tarnaitė, tebūna man, kaip tu pasakei“. Ir angelas pasitraukė.

Lk 1, 26–38

5. Maitintis Dievo žodžiu

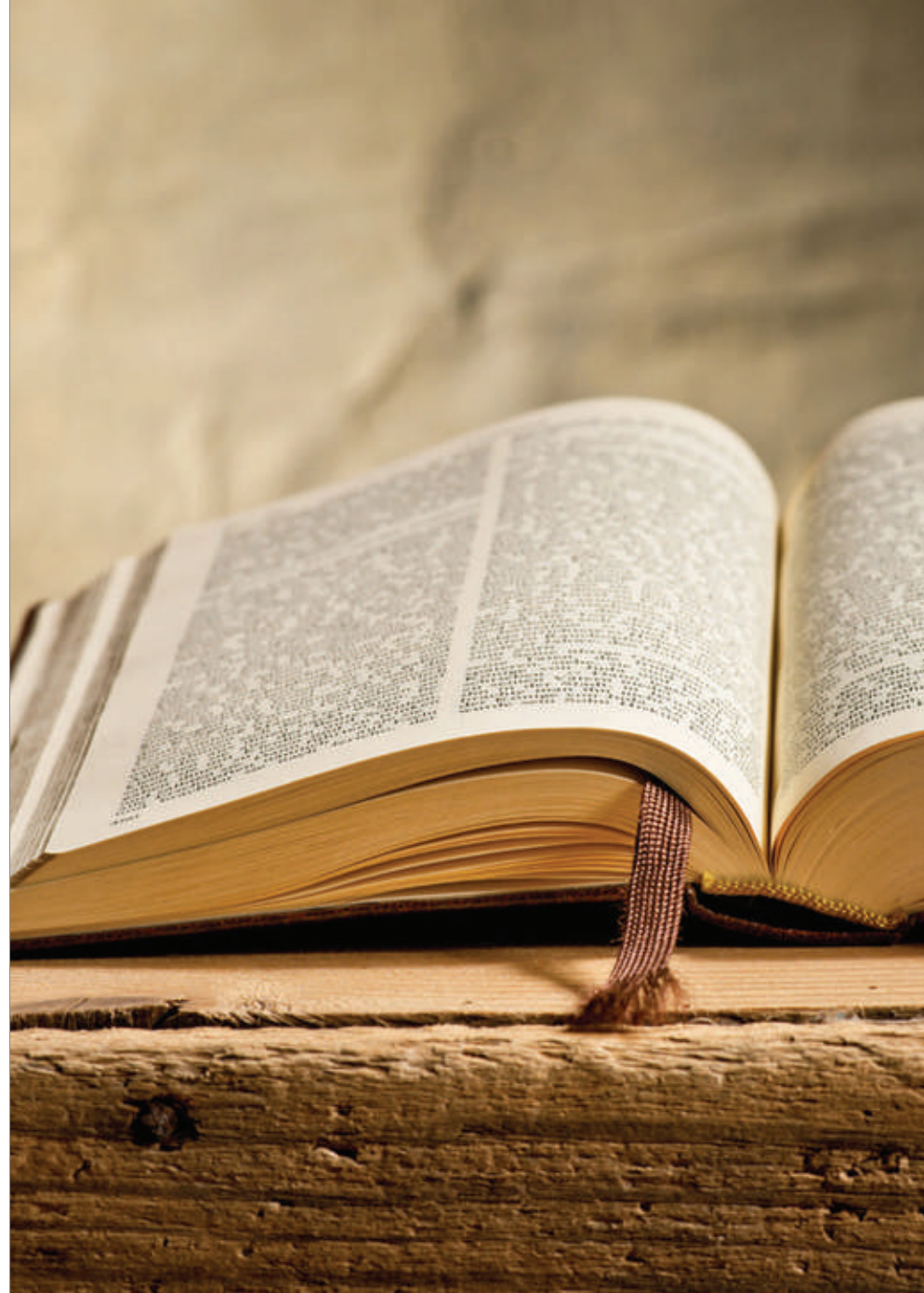
Tam, kad iš tiesų klausytumės Dievo žodžio, kad jis maitintų mūsų širdį ir pakeistų gyvenimą, yra ne vienas būdas, dažnai jie susiję: studijos, lėtas skaitymas ir meditacija arba „lectio divina“, vidinė malda.

Studijos

Dievo žodis pasiekia mus per žmonių žodį – užrašytą žodį: Bibliją, knygų rinkinį, sudarytą iš įvairių žanrų knygų. Remiantis žmonių žodžiu, kaip priemone dieviškajam apreiškimui, Biblija yra studijuojama kritiniais, istoriniais, literatūriniais ir t. t. metodais. Niekada nebus per daug pastangų suprasti šiai žmogiškai Dievo žodžio išraiškai. Šv. Teresė Lizjietė savo gyvenimo pabaigoje apgailestavo, kad neišmoko hebrajų ir graikų kalbų, kurios būtų padėjusios skaityti Dievo žodį originalo kalba. Norintiems imtis Dievo žodžio, reikia bent minimalaus pasirengimo: tai gali būti skaitymas įvairių ir pastabų, kurių Biblijos lei-

dimuose netrūksta. Taip pat yra veikalų, Biblijos grupelių, kursų, netgi vykstančių internete... Norintiems studijuoti Dievo žodį ir įgyti bendrą išganymo istorijos perspektyvą priemonių apstu.

Bet, dėmesio, yra pavojus: pasilikti tik žmogiškajame lygmenyje ir proto apmąstymuose. Tai bus tiesiog žinių kaupimas netaikant sau Dievo žodžio, ir tai nėra tikrasis klausymasis. Studijos yra tik pasirengimas klausymuisi. Išmanymas turi nusileisti iki širdies, kaip sakė rytų vienuoliai, ir tai vyksta per „lectio divina“.



„Lectio divina“

Pavadinimas pasiskolintas iš senos ir turtingos vienuolinės praktikos: „lectio divina“ yra lė-

tas Dievo žodžio skaitymas ir jo meditavimas, pažadinantis širdį aukščiau aptarta bibline prasme.

Štai keli patarimai tokiam skaitymui, paimti iš „Asmeninės maldos sąsiuvinį“³:

1. Trukmė: pageidautina skirti užtekčiai laiko ir nejausti skubos. Numatyti vieną vakarą per savaitę arba valandą-dvi šeštadienį arba sekmadienį.

2. Fiziškai ir psichologiškai nusiteikti – atsipalaiduoti, pasirengti priimti. Pavyzdžiui, gali padėti raminančios ir susitelkti skatinančios muzikos klausymasis ar keli atsipalaidavimo pratimai.

3. Būti tinkamos moralinės ir dvasinės nuostatos: turėti tikėjimo, klusnumo, nuolankumo. Skaityti žodį atvirai, net, ir ypač tada, kai jis trikdo. Taip pat skaityti noriai, su širdies apetitu: su apetitu valgomas maistas geriau virškinamas.

4. Pasirinkti skaitinį: iš kurios nors Biblijos knygos (pradžioje patariama pradėti nuo Naujojo Testamento), kuri bus skaitoma diena iš dienos. Tekstą galima rinktis pagal liturginį laiką (dienos Mišių skaitiniai vienija su Bažnyčios malda), gyvenimo aplinkybes, savo poreikius ar pagal temą, į kurią norime pasigilinti. Ypač pageidautina įžvelgti skaitinio vietą išganymo istorijoje – Dievo žodžio veikimo istorijoje.

5. Pradėti prašymo malda, kad Viešpats pažadintų mūsų širdį, kaip aptarta aukščiau.

6. Skaityti širdimi. Kaip pirmiausia skaitytų *širdis*, *naujoji širdis*. Kad pirma alktų ji, o ne protas. Vengti vien tik intelektualio smalsumo.

7. Vis dėlto apmąstymas ir meditacija yra būtini gilinantis į tekstą, kad suvoktume jo prasmę. Čia į pagalbą galima pasitelkti komentarus ir įvadás, pateikiamus daugumoje Biblijos leidimų, išnašas puslapių apačioje bei pastabas parašėse.

8. Mėgautis Dievo žodžiu ir jį myluoti. Jis gyvena tame, kuris jį medituoja, kaip kūdikis, prigludęs prie motinos krūtinės. Jį *myluoti*, skanauti. Jei eilutė giliai nuaidi, leisti jai aidėti. Puoselėti garbinimo, šlovinimo, užtarimo jausmus, prasiveržiančius maldoje. Bet nepradėti šlovinti, neišspaudus neišgėrus visų eilutės syvų. Labai pageidautina, kad ši širdies ir proto veikla užleistų vietą tylai, garsiai tariamai maldai, galiausiai giesmėms ir kūno padėčiai, prideramai giliai maldai.

9. Tylėti. Maldoje suteikti daug vietos tylai, kad malda galėtų sudygti. „Kantrybė, kantrybė / Kantrybė mėlyje / Kiekvienas tylos atomas / suteikia galimybę sunokti vaisiui.“ (Paul Valery)

10. Leisti Dievo žodžiui mus sužeisti: leistis būti jo teisiamam, klausinėjamam, formuojamam. Atsiverti Dievo žodžio *pavojui*: pavojui, kad bus sujungti mūsų įpročiai, mąstymo, gyvenimo būdas. „Dievo žodis yra gyvas, veiksmingas, aštresnis už bet kokį dviašmenį kalaviją. Jis prasiskverbia iki sielos ir dvasios atšakos, iki sąnarių ir kaulų smegenų, ir teisia širdies sumanymus bei mintis.“ (Žyd 4, 12) Jis atvertė, atvedė į tiesos kelią šv. Paulių, šv. Pranciškų Asyžietį ir daugelį kitų.

11. Klausti savęs: ar tai paskatino mane pakeisti kokias nors mano mintis ar veiklas? „Dar labiau palaiminti tie, kurie klausosi Dievo žodžio ir jo laikosi.“ (Lk 11, 28)

12. „Saugoti“ Dievo žodį. Kaip Marija, kuri „laikė visus įvykius savo širdyje“ (Lk 2, 51). Taip Dievo žodis taps žibintu mūsų takui. Jo dėka išmoksime išvengti kliūčių, suprasti įvykius, numatyti Dievo veikimą mus supančiame pasaulyje...

³ Tėvas H. Kafarelis (Henri Caffarel), 1983 m. lapkritis–gruodis.

Vidinė malda

Lectio divina kreipia į vidinę maldą, į pokalbį iš širdies į širdį su Dievu. „Tai draugystės santykis, kai vieni kalbamės su Dievu, kuris, žinome, mus myli.“ (Šv. Teresė Avilietė) Klausomės Dievo ir kalbame Jam. Priima-me Dievo Meilės atskleidimą

ir taip pat išsakome Jam savo meilę. Kaip anksčiau cituotoje Izaijo pastraipoje, Dievo žodis grįžta pas Dievą kaip sniegas ir lietus, jis grįžta kaip malda ir meilė. Per vidinę maldą Dievo žodis apvaisina žmogų, kad šis duotų daug vaisių...



O jūs nūn pasiklausykite palyginimo apie sėją. Pas kiekvieną, kuris girdi žodį apie karalystę ir nesupranta, ateina piktasis ir išplėšia, kas buvo pasėta širdyje. Tai ir yra pasėlys prie kelio. Pasėlys ant uolų – tai tasai, kuris, girdėdamas žodį, tuojau su džiaugsmu jį priima. Tačiau jis be šaknų – nepastovus žmogus. Ištikus kokiai negandai ar persekiojimui dėl žodžio, jis greit atkrinta. Pasėlys tarp erškėčių – tai tas, kuris klauso žodžio, bet šio pasaulio rūpesčiai ir turto apgaulė nustelbia žodį, ir jis lieka nevaisingas. Pasėlys geroje žemėje – tasai, kuris girdi ir supranta žodį; tas ir duoda derlių: kas šimteriopą, kas šešiasdešimteriopą, o kas trisdešimteriopą.

Mt 13, 18–23

6. Dievo Žodis ir sutuoktinių pora

Dievo žodžio klausymasis, apie kurį čia kalbame, yra asmeninis klausymasis: kiekvienas savo „širdyje“ eina atsigaivinti Dievo žodžiu. Žinoma, jei vyras ar žmona praktikuoja „lectio divina“, pora taip pat turtėja. Bet ir pačiai porai reikia klausytis Dievo žodžio. Suprasdami, kodėl, geriau suvoksime, kokia yra Dievo žodžio vieta sutuoktinių maldoje, per pareigą prisėsti ir rengiat studijų temą, kad poros gyvenimo būdas taptų labiau evangeliškas.

Sandoros sakramentas

Santuokos sakramentas suvienija krikščionis sutuoktinius tarpusavyje ir su Dievu. Jų pora šitaip įžengia į Sandorą, Dievo iš meilės įsteigtą su žmonija. Ir pora, per Dievo dovaną, tampa jos ženklu ir nešioja. Tad kaipgi netrokšti skaityti Dievo žodžio, atskleidžiančio Sandorą ir jos išsipildymą Kristuje? Dievo žodis yra veidrodis, kuriame krikščionių pora gali atrasti tikrąjį savo malonės, pašaukimo ir misijos veidą. Nuo pat pradžių įkvėptasis Žodis nurodo, kad pora yra Dievo paveikslas: „Padarykime žmogų pagal mūsų

paveikslą ir panašumą (...) Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą, pagal savo paveikslą sukūrė jį, vyrą ir moterį sukūrė juos.“ (Pr 1, 26–27) Kaip ir Dievas savo gyvenimo gelmėje, pora yra „gyvenimo ir meilės bendrystė“ (Vatikano II susirinkimo dokumentai). Pora savo misiją turi įvykdyti laike, istorijoje, kuri per dieviškąją Sandoros dovaną tampa šventąja istorija. Dievo žodžio epopėja yra šios Sandoros gyvoji freska, kurioje žmogaus nuodėmė nepajėgia įveikti mylinčios Dievo ištikimybės. Ir vienatinis Sūnus, Tėvo

atsiųstas Žodis, ateina galutinai išgelbėti žmogiškosios meilės: Jis iš jos per savo mirtį ir prisikėlimą padaro Sandoros sakramentą, savo kaip Sutuoktinio meilės savo Sutuoktinei Bažnyčiai ženklą ir dalyvavimą. „Šis slėpinys yra didis.“ (Ef 5, 32)

Drauge klausytis Dievo žodžio

Vyras ir žmona gali atrasti Santuokos sakramento ir jo atveriamo gyvenimo didybę drauge skaitydami Šventąjį Raštą. Keli patarimai. Pasirenkamas ramus laikas. Galima pradėti trumpa bendra malda, spontaniška malda ar pasitelkiant žodžius iš Biblijos. Ir kodėl gi ant kaktos, lūpų ir krūtinės nenubėręs trijų kryželių, kaip per Mišias, prieš klausantis Evangelijos, taip parodant, kad norime priimti Žodį protu, širdimi ir skelbti lūpomis? Po to, užuot skaičius kiekvienam atskirai ir

Štai ką mums atskleidžia Dievo žodis. Krikščionių pora gali tik ateiti semtis iš jo maisto, kuris žingsnis po žingsnio formuoja ją pagal paveikslą dieviškosios meilės, kurios paliudijimo laukia pasaulis.

tyloje, kiekvienas iš eilės garsiai paskaito Šv. Rašto eilutę. Akimirka tylos, kad viduje apmąstytume. Po to kiekvienas paprastai pasako, ką širdyje suprato iš šio Dievo žodžio, ir kaip jis nušviečia gyvenimą. Tai gali būti ir malda... Tada einama prie kitos eilutės... Yra įvairių tokios „lectio divina“ dviese formų. Svarbu tai atlikti būnant „vienos širdies“, kaip pirmosiose krikščionių bendruomenėse: tam kartais gali prireikti abipusio atleidimo ir prieš tai susitaikyti.

Sutuoktinių malda

„Lectio divina“ poroje yra nuostabus įvadas į sutuoktinių maldą. Galima net pasakyti, kad tai jau bus sutuoktinių malda,

jei kiekvienas, pasiklausęs Dievo žodžio, garsiai išsakys savo maldą. Sutuoktinių malda nėra lengvas dalykas: tai patvirtina

visos apklausos. Galbūt dėl to, kad nesistengiama įsišaknyti Dievo žodyje, tikrajame maldos pamate? Dažnai sutuoktinių malda apsiriboja intencijomis ir prašymais, ir tai jau gerai. Dievo Žodis gali išmokyti šlovinti, dėkoti, prisiminti prabėgusią dieną, žvelgiant iš Šventosios Istorijos perspektyvos: „Viešpatie, Tu mus palaikei, nes amžina tavo meilė. Tu mus paguodei tada ir tada, nes amžina tavo meilė. Tu atnaujini mūsų meilę,

Pareiga prisėsti

Pareiga prisėsti taip pat nėra lengva visoms poroms. Šis sutuoktinių pokalbis vyksta Dievo žvilgsnyje, ir vienas geriausių būdų atsidurti jame yra klausantis Jo žodžio. Jis – žibintas mūsų keliui: „Tavo žodis – žibintas man kojoms ir šviesa mano takui.“ (Ps 119, 105) Turime savo poros gyvenimą sugretinti su Dievo žodžiu, kad poroje karaliautų meilė ir kad pora liudytų Meilę. Praktiš-

Pasiruošimas temai

Tam tikros Dievo Motinos komandų temos yra apie Die-

nes amžina mūsų meilė.“ (Ps 136) Dievo Žodis yra puikus mūsų maldos mokytojas: tiek asmeninės, tiek sutuoktinių.

Tai, kas čia pasakyta apie sutuoktinių malda, galima taip pat taikyti ir šeimos maldai. Čia galima parinkti ir garsinių priemonių, kaip antai CD ar garso įrašų, nes šiandien tikrai daug giesmių sukurta remiantis Dievo žodžiu.

kai tai atliekama pradedant Pareigą prisėsti kartu skaitant Dievo žodį ir baigiant malda. Dievo žodį galima parinkti atsižvelgiant į aplinkybes: džiaugsmas, išmėginimas, nežinojimas, kurį kelią pasirinkti... Taip visa Pareiga prisėsti nušvis kita šviesa. Ir pabaigti Magnificat, Marijos dėkojimo giesmę tą akimirką, kai Žodis joje tapo kūnu: „Dievo Motinos komandų malda“.

vo žodį. Visos juo remiasi. Tad temos irgi yra proga klausytis

Dievo žodžio. Ir ruošiantis temai yra svarbus etapas: pasidalijimas poroje. Perskaičius temą ir asmeniškai ją apmąčius kiekvienam iš sutuoktinių, yra rekomenduojama pasidalinti apmąstymais ir trumpai užrašyti šito pasidalijimo rezultatą.

Evangelinis gyvenimo būdas

Šie įvairūs būdai klausytis Dievo žodžio pamažu evangelizuos poros elgesį. Užgims gyvenimo būdas: meilės ir visų iš jos kylančių nuostatų pirmenybė: klausymasis, geranoriškumas, abipusis atleidimas, priėmimas, svetingumas, tarnystė... tiek šeimos viduje, tiek už jos ribų, mus supančiuose žmonėse. Toks gyvenimo būdas kyla

Tai dar viena proga apsvarstyti savo kaip poros gyvenimą Dievo žodžio šviesoje. Jei norime, kad studijų tema būtų poros vienybės ir praturtinimo elementas, padrąsinkime vienas kitą laikytis šio svarbaus dalyko, tai yra, pasidalijimo poroje.

iš vidinio abiejų sutuoktinių atsivertimo, ir šiame darbe jie yra pakviesti vienas kitam padėti. Įsteigti tokį gyvenimo būdą yra ilgai trunkantis darbas, jį būtinai be paliovos atnaujinti, neprarandant vilties: Dievas ir Jo žodis maitina šį sumanymą ir suteikia jėgų jam įgyvendinti, pripildydami mus savo Šventosios Dvasios ir Jos dovanų.



Tobijas, išlipęs iš lovos, Sarai sakė: „Mylimoji, kelkis. Pasimelskime ir maldaukime savo VIEŠPATĮ, kad būtų mums gailestingas ir mus apsaugotų“. Ji tad atsikėlė, ir jiedu ėmė melstis, maldaudami, kad būtų apsaugoti. Tobijas pradėjo, tardamas:

„Pašlovintas esi tu, mūsų protėvių Dieve,
tebūna šlovinamas tavo vardas
amžinai per visas kartas!
Tešlovina tave dangus
ir visa Kūrinija per amžius!

Tu sukūrei Adomą,
jam sukūrei jo žmoną Evą,
kad būtų jam pagalba ir parama.
Iš jų dviejų kilo žmonija.
Tu sakei: „Negera žmogui būti vienam,
padarysiu jam bendrininką kaip jį patį.“

Dabar tad imu šią savo giminaitę
ne dėl gašlumo,
bet kilniam tikslui.
Suteik, kad mudu rastume gailestingumo
ir drauge sulauktume senatvės.“
Ir jiedu abu tarė: „Amen! Amen!“
Tada atsigulė nakčiai.

Tob 8, 4–9

7. Dievo Žodis ir komanda

Mūsų komanda yra maža krikščionių bendruomenė. Dievo žodis augina bendruomenę – didžiąją Bažnyčios bendruomenę ir ją sudarančias mažesnes. Bažnyčioje yra būtina klausytis Dievo žodžio tam, kad sudarytume Bažnyčią. Per mažosios „ecclesia“ – komandos – susitikimą yra du ypatingi tokio klausymosi momentai: malda ir pasidalijimas apie temą.

Bažnyčioje

Būtent Bažnyčiai buvo patikėtas saugoti Dievo žodis, kad jis duotų vaisių visuose jos nariuose. Niekada nebus per daug dėmesio tokiam klausymuisi Bažnyčioje; tai padės išvengti tam tikrų spąstų, kaip antai, asmeninės, mums tinkančios, interpretacijos; pasirinkti tik tai,

kas atitinka mūsų mąstymą ar net „ideologiją“, neigiant tai, kas jai prieštarauja; skaityti Dievo žodį remiantis išankstinėmis nuostatomis (psichoanalizės ar materializmo literatūra); painioti Dievo žodžio tyrinėjimą su Dievo žodžio klausymu tikėjime.

Malda per susitikimą

Komanda, „mažoji Bažnyčia“, susirenka Dievo žodžio šviesoje. Čia dalyvauja pats Kristus, kuris yra Žodis: „Kur du ar trys yra susirinkę mano vardu, ten ir aš esu tarp jų.“ (Mt 18, 20)

Malda, pradedanti susitikimą, visada įkvėpimo semiasi iš Dievo žodžio klausymosi. Kunigas, skelbdamas Žodį paprašius komandai, yra vykdo ypatingą savo misiją. Tekstas yra siūlomas

visiems. Bet kiekviena komanda turi galimybę pasirinkti ir pati, kas labiau tinka pagal jos studijų temą. Šis pasirinktas Dievo žodis visą mėnesį yra komandos narių svarstomas: per susitikimą iš jo trykšta kiekvieno asmeninė malda. Taip išvystame, koks yra

Studijų tema

Paruošta asmeniškai ir poroje, studijų tema padeda komandai daugiau ar mažiau tiesiogiai susidurti su Dievo žodžiu. Visada po visais klausimais slypi pagrindinis: Ką mums sako Kristus šiuo klausimu, kas mūsų gyvenimui suteiktų šviesos ir gyvybingumo? Dievo žodis ragina mus nepasiklysti tarp nenaudingų

Dvasios įkvėptas skirtingumas ir kartu bendruomenės sukurta širdies vienybė. Dievo žodis susitikimas po susitikimo įvykdo savo ciklą: atėjęs iš Dievo, jis pas Jį sugrįžta, gausiai, kaip geras lietus, palaistęs jį priėmusias širdis.

žodžių, tik intelektualinių diskusijų, bet susitelkti į tą dalyką, kurio „reikia tik vieno“. Stebėti, kokią vietą paliekame Dievui savo kasdieniame gyvenime. Tai reiškia komandoje rinktis tokį lectio divina būdą, kad kiekvienas galėtų paprastai pasidalinti, kokį aidą Dievo žodis jame sukėlė, kokią įtaką gyvenimui padarė.



Kaip gali jauni žmonės nepalūžti savo kelyje? Laikydami tavo žodžių.

Mėgaujuosi tavo įstatais;

tavo žodžio paisysiu.

Būk dosnus savo tarnui,

kad gyvenčiau laikydamasis tavo žodžio.

Nublokštas guliu dulkėse;

atgaivink mane, kaip esi pažadėjęs.

Esu skausmo žudomas, –

palaiyk mane, kaip esi pažadėjęs.

Nugręžk mano akis nuo to, kas tuščia;

laikyk mane gyvą savo keliuose.

Atsimink savo pažadą man, savo tarnui,

kuriuo davei man vilties.

VIEŠPATS mano dalis;

aš pasiryžau laikytis tavo žodžių.

Tavo žodis, VIEŠPATIE, tveria amžinai, –

tvirtai jis laikos danguje.

Į jokią nedorą kelią kojos nekėliau,

idant laikyčiausi tavo žodžio.

Tavo žodis – žibintas man kojoms

ir šviesa mano takui.

Esu sielvarto baisiai nukamuotas;

VIEŠPATIE, atgaivink mane, kaip esi pažadėjęs.

Tu esi mano užuovėja ir skydas,

mano viltis tavo žodyje.

Tavo žodžių aiškinimas apšviečia,

pamoko įžvalgos net neišmanėlius.

Prieš aušrą keliuosi

šauktis pagalbos, –

sudedu savo viltis į tavo pažadą.

Tepasiekia tave, VIEŠPATIE, mano šauksmas, –

padėk man suprasti, kaip esi pažadėjęs.

Ps 118 (119)

Išvada: „Dievo žodžio vykdytojas“

Dievo žodžio klausymasis, jei jis tikrai vyksta „širdyje“, neišvenigiamai ragina juo ir gyventi. Pats Kristus mums sako: „Palaiminti tie, kurie klausosi Dievo žodžio ir jo laikosi.“ (Lk 11, 28) Prisiminime šį „palaiminimą“. Apaštalas Jokūbas tai kartoja savo kalboje, su užsidegimu kreipdamasis į pirmąsias krikščionių bendruomenes: „Su romumu priimkite įdiegtąjį žodį, kuris gali išgelbėti jūsų sielas. Būkite žodžio vykdytojai, o ne vien klausytojai, apgaudinėjantys patys save.“ (Jok 1, 21–22)

Esame raginami žengti dar toliau: būti Dievo žodžio vykdytoju savo gyvenime yra pirmasis etapas, vėliau tampame Žodžio nešėjais kitiems žmonėms. Jei Kristus yra Dievo Žodis, turime kasdien „susiderinti su Kristumi“, kaip sako šventasis Paulius, kad Jame taptume „Dievo žodžiu“ kitiems žmonėms. Pasak Tėvo Besnard'o, priėmę Dievo žodį ir sutikę su jo veikimu mumyse, sutikime „būti jo pakaitu ir nauju skambesiu, kad per mus jis sklirtų toliau“. Tai jaudinantis nuotykis, į kurį esame kviečiami.



Evangelija yra Viešpaties gyvenimo knyga. Jai skirta tapti mūsų gyvenimo knyga.

Nereikia jos vien tik perskaityti, reikia ją priimti savo vidun. Kiekvienas jos žodis yra dvasia ir gyvenimas. Jie yra judrūs ir laisvi, tad telaukia vien mūsų sielos atvirumo, kad į ją įsiskverbtų. Jie gyvi, kaip raugas, įmaišytas į mūsų tešlą ir įrauginantis ją nauju būdu.

Evangelijos žodžiai yra stebuklingi. Jei jie mūsų neperkeičia, vadinasi, neprašome jų to padaryti. Bet kiekviename Jėzaus sakinyje, kiekviename Jo pavyzdyje slypi iš kojų verčianti jėga, kuri gydė, tyrino, prikėlė. Bet yra sąlyga: būti veidas į veidą su Juo, kaip paralitikas ar šimtininkas: veikti iškart, visiškai paklūstant.

Mums padės tai, jei išlaikysime savyje, tikėjimo įkarštyje ir viltyje, tą žodį, kuriam norime paklusti. Taip tarp Žodžio ir mūsų valios bus įsteigta tarsi gyvenimo sutartis.

Kai rankose laikome Evangeliją, turime mąstyti, kad joje gyvena Žodis, kuris nori mumyse tapti kūnu, apimti mus, kad su Jo meile, įskiepyta mūsų meilėje, Jo Dvasia, susiliejusia su mūsų Dvasia, pradėtume Jo gyvenimą dar vienoje vietoje, dar vienu laiku, dar vienoje visuomenėje.

Šitaip gilintis į Evangeliją reiškia atsisakyti savo gyvenimo, kad priimtume likimą, kurio pavidalas yra vien Kristus.

Madeleine Delbrel

ASMENINĖ
MALDA

IŽANGA

Tėvui Henri Kafareliui (Henri Caffarel) **„asmeninė malda yra pokalbis su Dievu, kai širdis klausosi Dievo širdies“**. Kaip pamatysime, iškilūs Bažnyčios asmenys asmeninę maldą apibrėžia panašiai. Tai gilus draugystės, vaiko meilės ryšys su Dievu. Malda gali būti pokalbis su Juo ar paprastas Jam skiriamas meilės kupinas žvilgsnis. Būname Jo akivaizdoje, Jį kontempliuojame. Tokios maldos Mokytoja yra mumyse esanti Šventoji Dvasia.

Turime atkakliai ir nuolankiai prašyti Dievo asmeninės maldos malonės. Nuolankumas yra maldos pamatas. Pagrindinis veikiantysis čia yra Dievas. Asmeninė malda yra Dievo darbas bendradarbiaujant žmogui, o ne atvirkščiai.

Asmeninė malda taip pat yra kelias. Tai nuolatinis tikėjimo aktas. **Dėl to asmeninė malda yra pamatinis siekis.**

DMK Gairės pataria **susitikti Viešpatį kasdien tyliojoje maldoje**. Jokios griežtos taisyklės nėra, kiekvienas pasirenka, kaip jam labiausiai tinka (kada, kur, kaip). Svarbiausia ugdant šią gilią vienybę su Dievu yra ne forma, o ištvermė ir reguliarumas.

Mokyti pasauliečius melstis asmenine malda buvo svarbi tėvo H. Kafarelio gyvenimo kova. Jis pradėjo rašyti „maldos sąsiuvinius“ ir vesdavo „asmeninės maldos mokyklos“ savaites Trusiūre, Prancūzijoje.

„Asmeninė malda yra laimingo, vaisingo, žydinčio gyvenimo paslaptis. Turime maitintis iš Dievo per asmeninę maldą prieš imdamiesi apaštalinų misijų.“

Tėvas H. Kafarelis

1. Iš kur kyla asmeninė malda?

Biblija

Praktinis patarimas: šie tekstai gali pasitarnauti jūsų maldai

1) Senasis Testamentas

Meldėsi jau Senojo Testamento pranašai.

Dievo pašauktas, Abraomas išėjo, „**kaip Viešpats buvo liepęs**“ (Pr 12, 4); jo širdis paklūsta. Širdies klausymasis yra labai svarbus maldai. Abraomo malda išreiškiama ir per jo veiksmus: būdamas tylus žmogus, jis kiekviename kelionės etape pastato Viešpačiui altorių.

Mozės malda yra ir įkvėpanti užtarimo malda, ir kontempliatyvi malda. Dievas eina pirmas. Jis pašaukia Mozę iš degančio krūmo (Iš 3, 4). Iš tiesų, jei „**Abraomo, Izaoko ir Jokūbo Dievas šaukia**“ savo tarną Mozę, tai reiškia, kad Jis yra

Gyvasis Dievas. Mozė dažnai ir ilgai „**kalbasi**“ su Viešpačiu, kopia į kalną Jo klausytis ir Jo maldauti, po to nusileidžia pas tautą perduoti jai Dievo žodžių ir jai vadovauti.

2) Naujasis Testamentas

Krikščioniška malda yra sandoros ryšys tarp trejbinio Dievo ir žmogaus.

Dievas mūsų laukia: „Štai aš stoviu prie durų ir beldžiuosi: jei kas išgirs mano balsą ir atvers duris, aš pas jį užeisiu ir vakarieniausiu su juo, o jis su manimi.“ (Apr 3, 20)

Kai atsigręžiame į Dievą, pamatome, kad Jis laukia mūsų, kad apkabintų, kaip Tėvas, pa-

sitinkantis savo sūnų palaidūną (Lk 15, 20). Jis trokšta apsigyventi mumyse.

„Jei kas mane myli, laikysis mano žodžio, ir mano Tėvas jį mylės; mes pas jį ateisime ir apsigyvensime.“ (Jn 14, 23)

Tinkamas atsakas į Dievo kvietimą yra artintis prie Jo: „**Jei kas trokšta, teateina pas mane ir tegu geria. Kas mane tiki...**“ (Jn 7, 37)

Melstis reiškia laisvai, visa esybe gręžtis į Dievą. Malda yra meilės aktas, paveikiantis visą

asmenį: „**Mylėk Viešpatį, savo Dievą, visa širdimi, visa siela, visu protu ir visomis jėgomis.**“ (Mk 12, 30)

Žmogus nesimeldžia vienas. Dievas veikia jame **užtariant Šventajai Dvasiai**: „**Dvasia ateina pagalbon mūsų silpnumui. Mes juk nežinome, ko turėtume deramai melsti, todėl pati Dvasia užtaria mus.**“ (Rom 8, 26) „**Kas pasilieka manyje ir aš jame, tas duoda daug vaisių; nuo manęs atsiskyre, jūs negalite nieko nuveikti.**“ (Jn 15, 5)

Tėvas H. Kafarelis

Tėvas H. Kafarelis paaiškina:

„Malda yra viso žmogaus veikimas: kūno, dvasios, sielos, proto, valios ir jausmų. Vidinės maldos esmė nėra nei dėmesio sutelkimo stabilumas, nei „aš jaučiu“, nei „aš manau“. Tai yra manosios valios suderinimas su Dievo valia, per „aš noriu“. Tai noriai „giliojoje širdyje“ priimama kryptis, toje „naujojoje širdyje“, apie kurią kalbėjau per mūsų pirmąjį susitikimą. Linkiu, kad gerai suprastumėte, ką turiu omenyje sakydamas „aš noriu“, nes tai yra esminis dalykas.“

Tėvas H. Kafarelis yra daug kalbėjęs apie „vidinės maldos“ poreikį:

„Tam reikia kantrybės ir ramybės. Dievas trokšta, kad tyla apimtų mūsų sielą, kad galėtume kalbėtis su Tėvu.“

Jei nesimeldžiame kasdien, greičiausiai taip yra ne dėl laiko trūkumo, bet turbūt dėl meilės trūkumo. Tėvas H. Kafarelis sako:

„Krikščionis, neskiriantis kasdien 10–15 minučių savo laiko (tai yra 1/96 dienos) tokiai vidinei maldai, lieka nebrandus ar, dar blogiau, regresuoja.“

Meditacija yra ir apmąstymas, ir vidinė malda, tai meilės kontempliacijos pasimatymas. Ieškome darnos su Dievu, Jo meile ir valia. Tad reikia visada skirti ramaus laiko, taip suteikiant Dievui galimybę mums kalbėti.

„Malda nėra ekspertų reikalas. Visi krikščionys visą gyvenimą turėtų gyventi šiuo kvėpavimu, šiuo santykiu su Dievu, asmens su asmeniu. Mes to negebame patys iš savęs. Maldos praktika yra Dievo darbas, Dievo dovana. Bet taip pat tai yra žmogaus triūsas. Žmogus turi bendradarbiauti savo ištverme. Tai mokslas su savais įstatymais ir technika. Tai menas, kaip tapyba, kaip skambinimas pianinu. Ir kaip visuose menuose, negalime tenkintis pasimokę tik teorijos, turime išmokti per praktiką.“

Didieji šventieji

• **Šv. Augustinas** rašė: „Tu mus sukūrei sau, ir nerami mūsų širdis, kol neatilsės Tavyje“. Žmogaus širdis sukurta pilnatvei, kylančiai iš jos ryšio su kitais asmenimis. Bet tik Dievas gali pripildyti žmogaus širdį. Būdas numalšinti šį begalinį troškulį yra malda. „Žmogui būtina sutikti Dievą maldoje, nes žmogus yra elgetaujantis Dievo.“

• **Šv. Kūdikėlio Jėzaus Teresė** yra pasakiusi: „Pajutau, kad vienintelis reikiamas dalykas yra vis labiau vienytis su Jėzumi, o visa kita bus man pridėta su kaupu. Proto malda, mano manymu, yra tiesiog gilus draugystės bendravimas, kur dažnai kalbamasi tiesiogiai su Dievu, kuris, žinome, mus myli. Žodžiai vidinėje maldoje nėra kalbėjimas, bet šakelės, maitinančios meilės ugnį. Nereikia daug daryti ar daug duoti, bet veikiau priimti, labai mylėti.“

• **Šventasis Arso klebonas** kalbėjo: „Žmogus turi gražią paskirtį – tai melstis ir mylėti. Jūs meldžiatės, jūs mylite: štai kur slėpi žmogaus laimė šioje

žemėje! Kai širdis tyra ir susivienijusi su Dievu, jaučiame savo viduje tarsi balzamą, svaiginantį švelnumą, akinančią šviesą.

Vaikeliai, jūsų širdis maža, bet malda ją išplečia ir suteikia gebėjimą mylėti Dievą. Malda yra išankstinis skonėjimasis dangumi, rojus išsiliejimas. Jis niekada mūsų nepalieka be švelnumo.“

• **Šventoji Teresė Avilietė**, ispanė vienuolė mistikė, šitaip apibrėžia maldą: „Tai draugiškas bendravimas su Dievu“. Ji interiorizuoja maldą, žinodama, kad Dievas yra žmogaus sielos centre: „Kad surastume Dievą savo viduje... nemanykite, kad galima tai padaryti per įgytas žinias, įsivaizduojant Dievą savyje, ar pasitelkiant vaizduotę... nes Dievo ieškojimas grįstas tiesa, esančia mumyse. Žmogiška būtybė iš savo sielos turi padaryti Kristaus „namus“.“

• **Šventasis Kryžiaus Jonas**, ispanas mistikas, kalbėjo apie atsižadėjimą, čia galima įžvelgti sąsają su rytų dvasingumu.

Jis mus moko: „Dievas yra Dievas, ir tai yra vienintelė realybė. Jį galime rasti tik sielos gelmėje“, ir šis kelias prieinamas per meilę.

Šv. Kryžiaus Jonas ir šv. Teresė vedą į tylos maldą, nejudrumą, meilės patirtį širdies gelmėje, o ne į pasitenkinimą pačiu maldos veiksmu..



• **Šv. Ignacas Lojola** paaiškina: „Draugas, kalbantis draugui, mokantis patylėti tam, kad išklausytų.“

• **Pal. Karolis de Fuko** apibrėžia: „Malda – tai pokalbis su Dievu, tai jūsų širdies šauksmas Dievui. Dėl to reikia, kad tai būtų visiškai natūralu, visiškai tikra, kiltų iš pačios jūsų širdies gelmės; ne jūsų lūpos turėtų kalbėti, ne jūsų dvasia, bet jūsų valia. Jūsų valia, pasirodanti, išsiskleidžianti visoje savo tie-

soje, savo nuogume, savo nuosirdume, paprastume prieš jūsų Tėvą, ir jūsų Jam pateikiama, – štai kas yra malda.“

• Ir **šv. Jonas Paulius II**: „Malda yra pirmoji vidinės žmogaus tiesos išraiška, pirmoji tikrosios dvasios laisvės sąlyga. Ji suteikia prasmę visam gyvenimui, kiekvienai akimirkai, bet kokiomis aplinkybėmis. Tik ilgesnis kontaktas su Viešpačiu gali perkeisti iš vidaus kiekvieną iš mūsų į jo mokinį.“

2. Kam reikia vidinės maldos?

Turime melstis, nes visi esame pakviesti į šventumą (*Gaudius et Spes*, Paulius VI), o šventumo kelias prasideda būtent nuo maldos.

Paklusti, pasitikėti

Paklusnumas ir pasitikėjimas Dievu:

Paklūstame kvietimui melstis, kuris kyla iš mūsų tikėjimo Dievu. Žodžio *paklusti* šaknis (pranc. – *obeir*) kilusi iš lotynų k. žodžio *ob audire* – mokėti klausytis arba, kaip sakė šv. Benediktas, klausytis atidžiai. Reikia nutilti, kad galėtume išgirsti, ką Dievas mums sako. Nes „Dievas pirmasis pakviečia žmogų.“ (Katalikų Bažnyčios katekizmas)

Meldžiamės tam, kad nusi-valytume tai, kas trukdo mūsų santykiui su Dievu. Vidinė malda ir gyvenimas yra glaudžiai susiję. Taip pat ir malda kenčia nuo to, kas mūsų gyvenime yra netinkama. Ji veda į paprastesnį ir evangeliškesnį gyvenimo būdą. Taip veikia askezė.

Gyvenimas be maldos yra gyvenimas, neigiantis esminį egzistencijos matmenį. Maldos vertė yra atrasti, patvirtinti ir gyventi tuo, kad viskas turi amžinybės matmenį.

Antonis Blumas, ortodoksų vyskupas

Anekdotas: kaimelis ilgą laiką kentėjo nuo sausros. Kunigas paprašė kaimiečių melsti Dievą lietaus. Bet kitą dieną kunigas įsiuto ant jų dėl mažo tikėjimo. „Ko gi jūs pykstate, juk mes atėjome melstis?“ – klausinėjo kaimiečiai. „Bet jūs juk neatsinešėte skėčių.“

Askezė: šis žodis gąsdina tik tada, jei yra ne taip supran-

tamas. Jis kilęs iš graikų kalbos ir reiškia *pratybas*, kaip sporte. Laviname kūną, kad jis būtų lankstus ir geriau atliktų tai, ko iš jo tikimasi. Krikščioniška askezė tokį patį tikslą kelia dvasiai: išlaikyti ją lanksčią, paklusnią Šv. Dvasios veikimui, pašalinti kliūtis meilei, kuri yra sielos sveikata ir gyvybingumas. Tokia yra pozityvi askezės kryptis tarnaujant meilės ryšiui su Dievu.

LIUDIJIMAS:

Mums labai reikia būti arčiau Viešpaties Dievo, mūsų Tėvo. Taip yra, kad meldžiantis Viešpačiui Jis pripildo mus jėgų ir drąsos! Jis veda mus keliais, apie kuriuos net nenuokėme. Kovojuame, kad stiprintume savo tikėjimą, ir dažnai pasitaiko, kad mūsų malda būna labai paprasta: „Viešpatie, nušviesk mūsų širdį ir gyvenimą savo šviesa, išmintimi ir meile.“ Dažnai nežinome, kaip toliau eiti į priekį, iš kur gauti jėgų pasitikti rytojų, kaip turėti drąsos pažvelgti gyvenimui į akis. Ir Viešpats mums taria, kiekvienam iš mūsų: „Šventoji Dvasia nusileis ant tavęs! Pasitikėk.“

Paklusnumas Komandų Judėjimui:

DMK ragina melstis mus asmenine malda, tai yra, „kasdien susitikti su Viešpačiu asmeninėje maldoje“. Šios taisyklės laikymasis gali stiprinti pasiryžimą

melstis. „Melsdamasis aš visa savo valia stengiuosi priglusti prie Kristaus širdies“, – sakydavo tėvas H. Kafarelis.

Dievo Motinos komandos stengiasi pabrėžti šį iššūkį:

Klausytis

Nėra asmeninės maldos be klausymosi. Jau Senajame Testamente santykis tarp žmogaus ir Dievo apibrėžiamas per klausymąsi: „Kalbėk, Viešpatie, tavo tarnas klauso.“ (1 Sam 3, 9)

Šitaip nugrimzdę į savo gelmes suprantame, kas esame iš

tiesų. Ne tai, ką apie mus mano kiti ar ką patys apie save manome, bet tas ar ta, kurią Dievas mato ir myli. Regėdami save mylinčiame Dievo žvilgsnyje, galime atrasti ir priimti Dievo planą mums ir mūsų gyvenimui.

Tėvas H. Kafarelis taip pat moko: „Jis nori, kad jūsų sieloje įsikurtų tylą, kad taptų įmanomas pokalbis tarp Tėvo ir Jo Sūnaus. Pasitikėkite; likite ištvermingi maldoje ir Kristus nuramins ir nuneš Jūsų padrikus gebėjimus.“

Susitikti Viešpatį

Gražus tėvo H. Kafarelis himnas, įkvėptas tamilų maldos, kviečia vidinei maldei: **O tu, kurio namai mano viduje, padaryk, kad susitikčiau tave savo širdies gelmėse.** Tai reiškia, kad pasinėręs į savo vidų, sutinku ten buvojančią Viešpatį.

Laikas, skirtas asmeninei maldei, „pašvėstas“ (visa didžia religinė prasme: dovanojamas aukojant meilę ir šlovinimą),

simbolizuoja gyvenimą, kurį visą norime „pašvęsti“ Dievui.

Tėvas H. Kafarelis išmokė mus, kad vidinė malda yra būtina mūsų žmogiškumui, tai yra, kylanti iš mūsų prigimties. Savo „Laiške netikinčiajam“ jis pataria kreiptis į Dievą viduje: **atsigręžkite į save patį ir atraskite jumyse esantį polėkį, ir tai yra įgimta malda.**

Jis taip pat rašo, kad krikščioniška malda yra turtinga, nes sustiprinama Kristaus veikimu ir tuo, kad pakrikštytasis dalyvauja dieviškume. Kaip mums visiems reikia reguliariai valgyti, kad pamaitintume kūną, taip

pat reikia reguliariai melstis, kad pamaitintume sielas.

Malda padeda mums pasilikti Dieve, kaip moko šv. Jonas: „Pasilikite manyje, tai ir aš jumoje pasiliksiu.“ (Jn 15, 4)

Meldžiamės, nes mums reikia vidinės maldos. Mums reikia kalbėtis su Viešpačiu ir ypač Jo klausytis savo širdyje. Malda kiekvienam iš mūsų padeda likti ištikimiems Viešpačiui, kiek geriau pakelti sunkumus, taip pat ji padeda neprarasti vilties siekiant geresnių dalykų.

Melstis vidine malda, reiškia laikytis posakio: „Laimingas, kuris pagalvoja prieš veikdamas ir

kuris meldžiasi prieš pagalvodamas.“



3. Kaip melstis vidine malda?

Melstis vidine malda neišmokstama skaitant knygą, o tik meldžiantis.

Skirti laiko

Svarbu reguliarumas: idealu, jei visada meldžiamasi tuo pačiu metu. Reguliarumą palaikyti padeda disciplina. Daugelei žmonių geriausias laikas yra rytas, kad dienos pradžia būtų gera, o ne vakaras, kai maldai trukdo nuovargis.

Galima pasiruošti iš anksto parenkant Dievo žodžio ištrauką, kuri padės melstis.

Meldžiamės ne tada, kai turime laiko, o kai skiriame laiko maldai.

Man sudėtingiausia buvo prisiversti pasirinkti laiką ir vietą vidinei maldai. Pirmus kartus mėginau neturėdamas tvirtu ryžtu, iš tiesų neskirdamas tam laiko. Tad iš viso to nieko gero neišėjo. Per komandos susitikimą mūsų dvasios patarėjas papasakojo, kad jam reikia kasdien skirti bent pusę valandos susitikimui su Dievu. Kitaip jam tiesiog nepavyksta susitvarkyti su darbų krūviu. Mūsų patarėjas yra labai užimtas, nuolat kur nors kviečiamas, tikrai daugiau nei aš. Ir aš susimąsčiau. Nusprendžiau, kad geriausias laikas man bus rytas ir geriausia vieta – priešais Švenčiausiąjį Sakramentą. Tai nebuvo lengva, kai kada meldžiuosi vėlesniu laiku, nors tai man ir mažiau tinka dėl to, kad jau būnu pavargęs. Tai tapo svarbiausiu mano dienos laiku.

Kiek laiko?

Romoje 1970 m. poros buvo paragintos skirti kuklų 10 minučių per dieną minimumą. Kaip apetitas, atsirandantis bevalgant, vidinės maldos trukmė didėja ja meldžiantis. Kad ir kiek malda truktų, svarbu laikytis

Reikia tvirtai pasiryžti būti ištikimam ir nepasiduoti.

Įsitaisyti

Vieta gali būti ramus mūsų būsto kampelis – su statulėle, ikona ir žvake. Gali būti bažnyčioje ar koplyčioje, gamtoje, keliaujant į darbą. Ar netgi ko nors laukiant, bet tam reikia įpročio.

Įvadas į asmeninę malda

Stoti Dievo akivaizdon – lėtai persižegnoti, dėmesingai susikalbėti trumpą malda, kaip antai, „Garbė Dievui Tėvui...“, tada

Asmeninės maldos turinys

Paprasčiausiai kalbėtis su Dievu, su Kristumi, kaip su savo tėvu ar broliu, kaip vaikas, kuriam būtina kasdien pasikalbėti su tėčiu, jam pasipasakoti,

nusistatyto laiko. Reikia kovoti su visomis pagundomis jį sutrumpinti, net jei yra koks nors svarbesnis atliktinas dalykas, nuobodžiaujama arba patiriama sausra.

Laikysena: kūnas turi būti pagarbioje padėtyje, bet turi būti patogų – taip išreiškiamas mūsų sūniškas ryšys su Dievu: stovint, klūpant ar sėdint. Galima remtis tėvo H. Kafarelis knygele apie „kūną ir malda“.

šauktis Šv. Dvasios, paprasčiausiai tariant „štai aš“. **„Tu, esantis mano širdies gelmėje“**, – taip meldavosi tėvas H. Kafarelis.

paprašyti jo pagalbos ar patarimo. Jam atsiverti. Prašyti didesnio tikėjimo, ypatingos malonės, didesnės ištvermės maldoje...

Svarbus ryšys su lectio divina: Dievo žodžio skaitymas gali užimti svarbią vietą asmeninėje maldoje, kuri iš jo maitinasi.

Dievas prašo mūsų: „Mano vaike, duok man savo širdį!“ **Jam atsakome per tikėjimo ir meilės aktus:** leisti aidėti trumpoms formulėms ar maldoms, kurios po truputį įveda į tylos ir stabilumo nuostatas.

Ir svarbiausia klausytis, tai yra, tylėti!

Stengtis laikytis tylos, kad galėčiau išgirsti man kalbantį Dievą. Atverti savo širdį Dievui, kad Jis galėtų darbuotis jos gilumoje per savo Meilę ir Žodį.

Maldos pabaiga

Pabaigti sukalbant malda, pvz., Tėve mūsų.

Nors asmeninės maldos laikas baigėsi, bet pati malda baigtis neturėtų. Asmeninė malda turėtų skatinti praktinius pasiryžimus: mes supratome, ko Viešpats iš mūsų laukia. Padedant Jo malonei, stenkimės tai įvykdyti savo gyvenime.

Kadangi asmeninė malda yra iš esmės meilės ryšys tikėjime, kalbame apie mūsų „širdies“ dėmesio išlaikymą ties Dievu, kuris yra čia, mūsų gelmėje, kuris mus myli ir nori su mumis bendrauti. Atsiduokime Jo veikimui.

Taip pat galime remtis tėvo H. Kafarelis arba didžiųjų mistikų, kaip antai, šv. Teresė, šv. Kryžiaus Jonas... tekstais

Nei sakyti, nei manyti, kad „mano asmeninė malda yra prasta“. Tėvas H. Kafarelis sakydavo: **„Viešpatie, noriu iš šios maldos to, ko tu iš jos nori.“**

Galime kartoti sakinį iš Šv. Rašto, maitinusį mūsų malda, jį užsirašyti, kad dienai bėgant vis pasiskaitytume, tarsi gairę, pakeliančią virš įtraukiančių užduočių ir suteikiančią joms tikrąją prasmę.

Komandų narių liudijimai

„Atradau krikščioniškąją meditaciją, kitaip tariant, nepaliaujamą „mantros“ kartojimą širdies tyloje ir susitelkimą į vienintelį keturių skiemenų aidą galvoje „ma-ra-na-ta“ (Ateik, Viešpatie Jėzau), tai man padėjo po truputį atsikratyti blaškančių minčių ir sutelkti dvasią į skiemenų skambesį. Išsiblaškymai visada greta, bet jie mažiau veikia mano mintis.“



POROS LIUDIJIMAS: *„Mūsų tikėjimo kelias labai skirtingas, taip yra ir su mūsų vidine malda.“*

Jis: „Man patinka pradėti asmeninę maldą tradicinėmis maldomis, nes man sunku susikaupti ir susitelkti viduje. Kalbu rožinį, prašydamas Dievo Motinos užtarti mane pas jos Sūnų. Šios kartojamos maldos padeda man įžengti į spontaniškesnę fazę.

Kartais nutinka, kad tuo metu mano dvasia klajoja, „tarsi drugelis gėlių lauke, skraidžiojantis nuo žiedo prie žiedo“... Bet tai gali būti būdas po truputį nusikratyti išorinio triukšmo ir susitelkti į pagrindinį tikslą – artintis prie Dievo.

Po to Biblijos skaitymas įgyja kitokią prasmę ir kartais leidžia man atrasti žinią, kurią gerasis Dievas nori man perduoti.“

Ji: „Aš manau, kad kiekvienas turi savo būdą priartėti prie Dievo, įžengti į pokalbį su Juo, kartais net dėka mus supančių žmonių. Galiu sutikti Jėzų kituose žmonėse, kaip pats Jėzus yra pasakęs: „buvau nuogas, ir mane aprengė; troškau, ir tu mane pagirdei...“ Taip kitame žmoguje galiu išvysti tikrąjį Kristaus veidą (nes kitaip, kaip sako popiežius Pranciškus, tai tebus tik filantropija).

Mano asmeninė malda yra mano susitikimas su Dievu. Dažnai meldžiuosi naktį, tyliuose namuose. Pasilieku viena prie Jėzaus ir Marijos atvaizdų, kurie padėti ant mūsų „altorėlio“ drauge su Biblija. Ir ilgai su Juo kalbuoju. Spontaniškoje maldoje, trykštančioje iš širdies, dažnai dėkoju už praėjusią dieną, šlovinu Jį už visus Jo padarytus stebuklus. Ir prašau Marijos ir toliau užtarti pas jos Sūnų Jėzų ir globoti mūsų šeimą, mūsų vaikus.

Kartais mūsų pokalbiai užsitęsia, aš Jėzui į rankas sudedu daugybę savų rūpesčių. Šitaip ilgą laiką išbūnu tyloje stengdamasi suvokti, ką Jėzus nori man pasakyti konkrečiu atveju. Arba pamėginu įsivaizduoti, ką Jis darytų būdamas mano vietoje...

Kartais meldžiuosi už kokį nors žmogų, maldaudama Jėzaus padaryti tai, kas tam žmogui geriausia.

Po šlovinimo, dėkojimo ir intencijų prašau Dievo padėti pataisyti mano trūkumus ir suprasti, ko Jis iš tiesų iš manęs nori...

Tada skaitau ir medituojau trumpą Biblijos ištrauką, paprašiusi Viešpaties atsiųsti savo Šventąją Dvasią, kad tikrai suprasčiau, ką Jis nori pasakyti man per šį tekstą. Anksčiau tiesiog atsiversdavau Bibliją bet kurioje vietoje ir perskaitydavau ištrauką. Šiandien skaitau dienos Evangeliją.

Kartais tęsiu kalbėdama rožinį Dievo Motinos šlovei ir garbei, daug galvodama apie šventąjį Tėvą ir kunigus.

Toks yra mano maldos planas, kurį atradau tam, kad artinčiausi prie Dievo, taip gaunu begalinę vidinę ramybę ir didelį artumą su Dievu pajutimą.

Mano gyvenime buvo tarpsnių, kai melstis tapdavo sunku, kamuodavo sausra, ir lėtindavau asmeninės maldos pradžių... Pasitaikydavo ir sąmyšio, nes man trūkdavo artumo su Viešpačiu akimirkų.

Bet galiu paliudyti šių brangių dienos akimirkų vertę, kai mus užplūsta ramybė ir širdis pripildoma per artumo su Dievu galią. Man šios maldos akimirkos yra esminės, kad geriau pradėčiau ateinančią dieną!“

Didžiųjų šventųjų siūlomi metodai

Šv. Ignaco Lojolos metodas

1 – Susikaupti, stoti Dievo akivaizdon (priklaupti, persižengnoti...). Prašyti Viešpaties, kad mūsų asmeninė malda būtų nukreipta Jo tarnystei ir šlovinimui.

2 – Perskaityti Evangelijos ištrauką ir įsivaizduoti tą įvykį. Prašyti Viešpaties malonės dėl tos kontempliuojamos Evangelijos ištraukos.

3 – Mintyse perleisti Evangelijos ištrauką, ją medituoti. Suprasti, gilinti, įsisavinti. Pasiimti praktinių įžvalgų, kad pagal jas kreiptume savo gyvenimą. Tokia meditacija pažadins mumyse tai, ką šv. Ignacas vadina afektacijomis: tikėjimo, vilties ir

meilės judesius, garbinimo, susižavėjimo, šlovinimo ir dėkojimo jausmus, sužadins pasiaukojimo, pasitikėjimo, gėdos, atgailos veiksmus.

4 – Pereiti į pokalbį, tai yra, dialogą su Kristumi: patikėti Jam, kas svarbu, paprašyti paslaugos, pripažinti klaidą, abejones, sunkumus, viltis, sumanymus, pasiryžimus. Maldauti Jo patarimo, paguodos, jėgos.

5 – Baigti malda Tėve mūsų.

6 – Patyrinėti vidinės maldos eigą. Padėkoti, gailėtis, jei kas nors buvo ne taip, priimti pasiryžimą ateičiai, pasižymėti gautus suvokimus.

Šv. Pranciškaus Salezo metodas

1 – Stoti Dievo akivaizdon ir šauktis jo pagalbos.

2 – Parengiamoji malda: Garbinti Dievą, prašyti malonės gerai Jam tarnauti ir Jį garbinti per maldą, šauktis angelo sargo

ir šventųjų. Būti klusniam Dievo valiai, išlaikyti džiaugsmą, nors ir patiriant išsiblaškimų.

3 – Įsivaizduoti Kristaus gyvenimo epizodą, tarsi ten dalyvautume.

4 – **Medituoti**: tai sukelia geras paskatas (afektacijas): meilę Dievui ir artimui, rojaus ir šlovės troškimą, mūsų Viešpaties gyvenimo sekimą, atjautą, susižavėjimą, Dievo baimę, pasitikėjimą Jo gerumu ir gailestingumu...

5 – Priimti **pasiryžimus** ir juos įgyvendinti tą dieną.

6 – **Pabaiga** – dėkojimas, paaukojimas (afektacijų ir pasiryžimų), maldavimas. Prašyti Mergelės Marijos, angelų ir šventųjų užtarimo. Sukalbėti *Tėve mūsų*.

Šv. Alfonso Marijos de Liguorio metodas

1 – **Nutilti**: ir išoriškai, ir viduje. Viešpaties akivaizdoje atlikti tikėjimo aktą. Atlikti nuolankumo aktą. Prašyti šviesos vaisingai maldai. Pridėti maldas: „Garbė Dievui Tėvui...“, „Sveika, Marija“, maldą šventajam...

2 – **Meditacija** remiantis Biblijos ar kitu tekstu. Lėtai jį apmąstyti.

3 – „**Kelti širdį į Dievą** ir aukoti Jam gerus veiksmus: nuo-

7 – Po vidinės maldos susirinkti *dvasios puokštę**, po to nesiblaškant pereiti prie gyvenimo užsiėmimų, taikant prisimtus pasiryžimus.

*Šv. Pranciškaus Salezo dvasios puokštė: „Išeidami iš gražaus sodo dažnai norime parsinešti kelias gražias gėles, kurios stovėtų ant stalo visą dieną. Ir mes galime taip pat daryti. Baigdami meditaciją išsineškime kelias mintis, kurias vis prisiminsime ir kurios gaivins mūsų dieną.“

lankumą, pasitikėjimą, dėkingumą, bet ypač atgailą ir meilę.“

4 – „Padauginti **malonės prašymus** su nuolankumu ir pasitikėjimu: prašyti šviesos, atsižadėjimo, ištvermės, o labiausiai Jo šventosios meilės dovanos.“

5 – Priimti **praktinį pasiryžimą** dėl savo atsivertimo ir šventėjimo. Laikytis pasiryžimo, kol bus pastebėta ryški pažanga.

6 – **Pabaigoje** padėkoti Dievui, priiimti įsipareigojimą laikytis pasiryžimų, prašyti Viešpaties pagalbos, patikėti Jam savo brolius. Baigti maldomis

Tėve mūsų ir *Sveika, Marija*.

7 – Po vidinės maldos susirinkti **dvasios puokštę**, kaip pataria šv. Pranciškus Salezas.

Karmelitų metodas

1 – **Artintis prie Dievo** nuolankiai ir su pasitikėjimu. Stoti Viešpaties akivaizdon, būti dėmesingam Trejybės buvimui mūsų sieloje, kurį gauname per Krikštą.

2 – **Pasirinkti slėpinį**, kurį norime medituoti – prisimenant arba paskaičius Biblijoje.

3 – **Medituoti**, kad gerai pažintume ir mylėtume Viešpatį. Šv. Teresė Avilietė sako: „mels-tis vidine malda, tai nereiškia daug galvoti, bet labai mylėti.“

4 – **Kalbėtis** su Dievu: nukreipti žvilgsnį ir širdį į medituo-

tą slėpinį. Išreikšti meilę Dievui per susižavėjimą, šlovinimą, pasiaukojimą, Jo valios ieškojimą... Tai ramus pokalbis, pertraukiamas tylos akimirkų, per kurias klausomės Dievo, priimame Jo malones. Stengtis visada ir visame kame vykdyti Viešpaties valią.

5 – **Pabaiga**: dėkojimas, aukojimas – savęs ir pastangų, kurias norime dėti padedant Jo malonei, užtarimas. Galima užsirašyti, ką pajutome ar išgirdome.



4. Sunkumai

Rasti laiko

Kasdieniam užimtame gyvenime yra lengva pamiršti maldos svarbą. Kaip ir tverian-

ti santuokinę meilę, malda yra daugiau sprendimas nei jausmas.

Tingumas ir troškimo melstis trūkumas

Mūsų santykis su Dievu turi būti aktyvus, o ne pasyvus. Dievas yra visada pasirengęs priimti mus į savo glėbį, bet

mes turime eiti pas Jį, kad priėmimas įvyktų, kaip palyginime apie sūnų palaidūną.

Išsiblaškymai ir susitelkimo trūkumas

Mūsų galvose pilna minčių, tad nurimti yra sunku. Šv. Teresė

Avilietė sako: „**labai svarbu nebijoti savo minčių**“.

Tėvas H. Kafarelis moko: „*asmeninės maldos vertė nematuojama dėmesio stabilumu. Asmeninė malda gali būti gera ir be šio stabilumo, tai nėra esminis dalykas.*“

Šv. Pranciškus Salezas taip pat mus guodžia: „*Jeį širdis klaidžioja ar yra išsiblaškusi, švelniai grąžink ją ir atidžiai vėl padėk savo Mokytojo akivaizdoje. Ir jei visą valandą nieko kito nedarai tik grąžini savo širdį ir vis iš naujo padedi ją mūsų Viešpaties akivaizdon, nes ji kaskart vis iš naujo nuklysta, tavo valanda bus neprabėgusi veltui.*“

Tylos baimė

Gyvename triukšmingame pasaulyje. Nesame įpratę prie tylos, ir ji gali trikdyti. Likti vieniems su savimi pačiais mus gąsdina. Vis dėlto yra labai svarbu nutilti, kad išgirstume širdies tyloje mums kalbantį

Dievą. Šventoji Teresė Avilietė sako: „Būtų kvaila manyti, kad galime įžengti į rojų neįžengę į savo pačių vidų.“

Sausros pojūtis

Kai pradėdam melstis kasdien, gali nutikti, kad susidursime su sausros periodais, kai Dievas atrodo esąs toli. Tokie periodai neišvengiami, jie neturėtų mūsų gąsdinti. Visi didie-

ji mistikai, tai patyrę, išlaukė, kol Dievas apdovanojo juos už ištvermę. Tai gali būti mūsų maldos gyvenimo ištikimybės išmėginimas.

Piktojo gundymai

Mūsų malda be jokios abejonės siutina piktąjį, nes tai yra susitikimas su Dievu. Tad jis pasitelkia visas įmanomas pa-

gundas, kad nutolintų mus nuo Dievo, ir tai labai gerai žinojo Dykumos tėvai.

Ištvermės trūkumas

Kartais esame gundomi viską mesti. Galbūt manome, kad mums netinka toks maldos būdas ir mums atrodo, kad tiesiog gaištame laiką. Tėvas H. Kafarelis sakydavo: „Būkite ištvermin-

gi maldoje ir Kristus nuramins jus, sutels jūsų dvasią į Save kaip piemuo, pučiantis dūdelę tam, kad surinktų savo bandą.“

Nežinojimas apie asmeninės maldos vaisius

Asmeninė malda suteikia gyvenimui kitą matmenį, bet tą patiriame tik asmeniškai. Galime klausytis kitų žmonių apie vaisius, gautus per asmeninę maldą ir būti padrąsinti tokių žodžių.

„Gyvenimas ir malda yra visiškai neatskiriami: gyvenimas be maldos yra gyvenimas be

esminio būties matmens, gyvenimas, pasitenkinantis tik tuo, kas regima, tik fiziniu artumu, per kurią negalime atrasti savojo likimo didybės ir amžinumo. Maldos vertė yra atrasti, patvirtinti ir gyventi tuo, kad viskas turi amžinąjį matmenį...“ (*Antonis Blumas, Ortodoksų vyskupas, jaunuoliams Tezė*)



5. Vaisiai

Augti Dievo ir artimo meile

Kai maldoje susitinkame Dievą, stengiamės geriau Jį pažinti ir labiau Jį mylėti. Tėvas H. Kafarelis sakydavo, kad „asmeninė malda yra aktyvus Kristaus pažinimo siekimas“.

Auganti meilė Dievui neišvengiamai veda į didesnę meilę artimui. Tai, kaip mes elgiamės su savo artimu, yra, pasak šv. Teresės Avilietės,

tikrasis mūsų meilės Dievui matas.

Santykis su Dievu yra dvejopas: artumo (asmeninė malda) ir veiklumo (gyventi pagal Dievo valią). Abu šie būdai susiję ir vienas kitą palaiko. Asmeninė malda sustiprina mūsų valią atsiliepti į Dievo meilę mums; veiklumas pasirodo labai konkrečioje meilėje savo broliams.

Klausytis Dievo

Dievas kalba mums per patiriamas situacijas, per Dievo žodžio skaitymą, per tai, ką mums pasako kiti žmonės. Tad

Dievas nuolat mums kalba, tik mes ne visada Jį girdime. Skirti laiko pabūti su Juo yra būdas Jo klausytis.

Stebėtis Dievo veikimu mūsų gyvenime

Kontempliuodami Dievą, suvokiame Jo didybę, didingumą ir galybę. Ir galime drauge su psalmininku šlovindami ir gar-

bindami sušukti: „Dangūs apskatinėja Dievo garbę, dangaus skliautas skelbia jo rankų darbą.“ (Ps 19)

„Viešpatie, mūsų Dieve, koks nuostabus tavo vardas visoje žemėje“ (Ps 8)

Po truputį auginti ramybę

Buvimas nejudriam ir tyloje priešais Dievą teikia ramybės ir taikos jausmą, o tai su laiku perauga į gilų vidinį džiaugsmą. Tad nekantriai laukiame to meto.

LIUDIJIMAS:

Pasaulinė krikščioniškosios meditacijos bendruomenė moko melstis asmenine malda pradinius: iš pradžių tik 2 ar 3 minutės susikaupimo, užmerkus akis, lėtai kartojant: „ma-ra-na-ta“ (Ateik, Viešpatie Jėzau). Po to kasdienio susikaupimo laikas ilginimas, kas metus pridėdant po vieną minutę. Ši praktika atliekama vienoje klasėje, dalyvauja ir mokytojai, ir mokiniai. Mokyklos, kuriose tokia kasdienė asmeninė malda vyksta ilgesnį laiką, praneša apie labai teigiamus rezultatus. Vaikai tampa ramesni, pagerėja jų dėmesys, yra malonesni vieni kitiems, mažiau agresyvūs kieme ir netgi patys prašo pailginti maldos laiką.

Geriau suprasti save

Buvimas nejudriam ir tyloje priešais Dievą teikia ramybės ir taikos jausmą, o tai su laiku perauga į gilų vidinį džiaugsmą. Tad nekantriai laukiame to meto.

„Matydami save mylinčiu Dievo žvilgsniu, galime suprasti ir priimti Dievo sumanymą mums ir mūsų gyvenimui. Dėkojame už stebuklus, kuriuos Jis padarė mūsų gyvenime. Taip pat pamatome, kur mums reikia atsiversti. Ir sugrįžę iš savo panirimo, parsinešame ryžtą keistis ir to pasikeitimo planą.“ (Apie Siekių ir Pasidalijimo mistiką)

Geriau atremti gyvenimo sunkumus

Susidūrę su gyvenimo sunkumais, galime leistis jų užvaldomi ir mums sunku tęsti. Likdami ištikimi kasdieniui maldai, šiek tiek atsitraukiame ir galime patirti Dievo buvimą šalia mūsų. Šv. Paulius sako, kad niekas negali mūsų atskirti nuo Dievo meilės:

Kas gi mus atskirs nuo Kristaus meilės? Ar vargas? Ar priespauda? ar persekiojimas? ar badas? ar nuogumas? ar pavojus? ar kalavijas? Tačiau visa mes lengvai nugalime dėlei to, kuris mus pamilo.

Rom 8, 35, 37

Mokytojas Ekhartas, XIII H. vokiečių teologas, rašė:

„Dievo draugui kančia ir nelaukti sukrėtimai gali duoti vaisių, nes viskas, net ir nuodėmė, išeina į gera.“

Pagilinti bendruomeninę malda

Kuo daugiau meldžiasi poros, tuo turtingesnė ir gilesnė bus komandos malda. Kuo labiau esame patyrę asmeniniame susitikime su Viešpačiu, tuo natūraliau patirsime šį susitikimą bendruomenėje. Galime lengviau atpažinti buvimą Dievo, kalbančio mums kito žmogaus maldoje. Tyla bus gilesnė, o žodžiai paprastesni.

Įkvėpti kitus siekius

Asmeninė malda yra labai svarbi, nes ji pažadina ir augina vidinį gyvenimą. Sutikdami Kristų maldoje kasdien, galime medituoti **Dievo žodį**, sąmoningiau

pasirinkti **gyvenimo taisyklę**, giliau melstis su sutuoktiniu, tikriau dalintis per pareigą prisėsti ir giliau išgyventi metinės rekolekcijas.

Išvados

Asmeninė malda yra krikščionio kvėpavimas. Tai esminis siekis.

Melstis asmenine malda reiškia dovanai suteikti laiko Dievui. Tai meilės aktas, asmeniškasis, esminis, tai geriausias būdas su Juo bendrauti. Asmeninė malda yra pokalbis su Dievu, kur mes labiau klausomės nei Jam kalbame.

Nėra vieno būdo melstis asmenine malda. Turime daug pavyzdžių, kuriais remdamasis kiekvienas gali praturtinti savo patirtį, arba paprasčiausiai didinti

troškimą melstis asmenine malda. Dažnai reikia to mokytis, kad šis artumo laikas su savo Kūrėju būtų tikrai priimtinas asmeniškai.

Vidinė malda veda mus į ramybę ir laimę. Ji padeda gyvenimą ir santykius išvysti Dievo žvilgsniu.

Daugybė žmonių sako, kad nemoka melstis vidine malda, bet nebūna geros ar blogos maldos, svarbu yra atverti širdį ir žengti į santykį su Dievu.

Dvasinis apetitas auga meldžiantis!

RAKTINIAI ŽODŽIAI

Pokalbis, kontempliacija, draugystė, artumas, valia, ištvermė, meditacija, harmonija, susitikimas, reguliarumas, kantrybė, švelnumas, pagarba, garbinimas, pasitikėjimas, šlovinimas, dėkojimas, atleidimo prašymas, maldavimas, užtarimas.



SUTUOKTINIŲ
MALDA

IŽANGA

Santuokinis dvasingumas, apibrėžtas tėvo H. Kafarelis (Henri Caffarel) yra Dievo Motinos komandų Judėjimo tapatybė. Tai buvo naujas dalykas, paremtas siekiais, ypač Pareiga prisėsti ir sutuoktinių malda.

Sutuoktinių malda yra puiki galimybė suartėti ir dviem žmonėms, ir su Viešpačiu. Ji sukuria didesnę bendrystę poroje.

Tai **metas**, kai diena praturtinama meilės susitikimu tarp trijų asmenų, drauge su trejybiniu Viešpačiu.

Malda yra malonė, Dievo duodama porai, kad ši gyventų tikėjimu, abipuse savo meile ir atsidavimu. Ji padeda susitaikyti, kai reikia.

Jėzus Kristus porai drauge meldžiantis būna ypatingu būdu.

Kiti maldos būdai, kaip antai, šv. Mišios, maisto laiminimas ar rožinis gali būti sutuoktinių maldos formos, bet negali jos pakeisti.

1. Iš kur kyla sutuoktinių malda?

Biblija

Svarbu reguliarumas: idealu, jei visada meldžiamasi tuo pačiu metu. Reguliarumą palaikyti padeda disciplina. Daugei žmonių geriausias laikas yra rytas, kad dienos pradžia būtų gera, o ne vakaras, kai maldai trukdo nuovargis.

Galima pasiruošti iš anksto parenkant Dievo žodžio ištrauką, kuri padės melstis.

Meldžiamės ne tada, kai turime laiko, o kai skiriame laiko maldai.

Praktinis patarimas: šie tekstai gali pasitarnauti jūsų maldai

Visos maldos kyla iš Šventojo Rašto.

„Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą, pagal savo paveikslą sukūrė jį; vyrą ir moterį; sukūrė juos.“ (Pr 1, 27) Vyras ir moteris yra pašaukti atspindėti trejybinių Dievą per savo santykį. Jėzus kviečia mus į tokį gilų ryšį su Tėvu: **„Tegul visa bus viena! Kaip tu, Tėve, manyje ir aš tavyje, tegul ir jie bus viena mummyse, kad pa-**

saulis įtikėtų, jog tu esi mane siuntęs.“ (Jn 17, 21) Tad pora, susivienijusi taip, kaip Jėzus yra susivienijęs su Tėvu, tokiu būdu liudija pasauliui.

Tobito knygoje mums pateikiamas ištikimos meilės ir drauge besimeldžiančios poros pavyzdys: **„Tobijas, išlipęs iš lovos, Sarai sakė: „Mylimoji, kelkis. Pasimelskime ir mal-**

daukime savo VIEŠPATĮ, kad būtų mums gailestingas ir mus apsaugotų“. Ji tad atsikėlė, ir jiedu ėmė melstis, maldaudami, kad būtų apsaugoti.“ (Tob 8, 4–5)

Evangelijoje pagal Matą parašyta: **„Argi neskaitėte, jog Kūrėjas iš pradžių sukūrė žmones kaip vyrą ir moterį ir pasakė: Todėl vyras paliks tėvą ir motiną ir glausis prie žmonos, ir du taps vienu kūnu. Taigi jie**

– jau nebe du, o vienas kūnas. Ką tad Dievas sujungė, žmogus teneperskiria.“ (Mt 19, 4–6) Ši dviejų būtybių, tampančių vienu kūnu, vienybė veda ir į širdies ir dvasios vienybę, kurią palaiko ir stiprina malda.

Mato evangelijoje taip pat skaitome: **„Kur du ar trys susirinkę mano vardu, ten ir aš esu tarp jų.“** (Mt 18, 20).

Tėvas H. Kafarelis

Tėvas H. Kafarelis turėjo pranašišką nuojautą teikdamas didelę svarbą sutuoktinių maldai. Kiti Bažnyčios judėjimai ragina

melstis šeimoje, bet retai pabrėžia būtent sutuoktinių maldą drauge:

„Krikščioniška santuoka nėra vien tik abipusė vyro ir moters dovana, ji yra ir poros dovana Kristui. Kristus yra poroje.“

(Aukso žiedas, 98)

„Tegu sutuoktiniai, vyras ir žmona, atnaujina savo tikėjimą šioje sandoroje, kurią Kristus savo buvimu įsteigė su jais. Tegu jie suvokia, kad Kristus nekantrauja šlovinti Tėvą už tuos, kurie stoja Jo tarnystėn. Tegu drauge jie klausosi Kristaus. O tam, kad klausytųsi Kristaus, jie gali pradėti savo maldą skaitiniu iš Biblijos ir tada jį apmąstyti.“

Ir, tik išklaušę ir supratę, jie gali kalbėtis su Dievu, kalbėtis spontaniškai, su vaiko paprastumu išsakydami savo mintis ir jausmus.“

(Kasmėnesinis DMK leidinys, 1968 m. balandis)

„Taip norėčiau perduoti jums savo įsitikinimą, kad „Dievo ieškotojų“ pora mūsų pasaulyje, netikinčiame Dievu, netikinčiame meile, yra teofanija, Dievo apsiėškimas, kaip Mozei tas dykumos krūmas, liepsnojęs, bet nesudegęs.“

(Konferencija: „Ateizmo akivaizdoje“, Roma, 1970 m. gegužė)

Dievo Motinos komandų chartijoje (1947 m.) jis rašė:

Kasdien kartu melstis vyrui ir žmonai, jei įmanoma – ir su visa šeima.

Kasdien kalbėti Dievo Motinos komandų maldą vienijantis su visomis Judėjimo poromis.

Po 30 metų buvo aprašyti ir pateikti siekiai:

Asmeninė, sutuoktinių ir šeimos maldos šeimos gyvenime pateikiamos kaip atskiros.

Kiekvieną dieną skirti laiko tikram susitikimui su Viešpačiu (asmeninė malda).

Kasdieną susitikti vyrui ir žmonai sutuoktinių maldoje.

Mergelės Marijos giesmė yra būdas likti bendrystėje su viso pasaulio komandų nariais. „Dievo Motinos komandų gairėse“ skaitome:



„Kristus ypatingu būdu yra su pora, kai sutuoktiniai meldžiasi kartu. Jie ne tik atnaujina savo „taip“ Dievui, bet ir pasiekia tokią vienumo gelmę, kokia gali atsirasti tik iš širdžių ir valios sąjungos per santuokos sakramentą.“

„Drauge meldamiesi, sudarome maldos bendruomenę. Nėra geresnio pamato mūsų santuokai ir šeimai!“

Galiausiai komandų poros Komandų nariai pastebi, kad pačios yra geriausios sutuoktinių maldos yra stipriai susijusi su kitais siekais:

LIUDIJIMAS:

„Ji maitinasi iš asmeninės maldos: vidinės maldos ir Dievo žodžio, ir abu šie dalykai gali tapti sutuoktinių maldos dalimis, ji įkvepia Pareigai prisėsti ir gali užsibaigti gyvenimo taisykle. Argi tai nėra pagrindinis siekis?“

Ir tėvas H. Kafarelis daro išvadą:

„Jei tik visos krikščionių poros būtų įsitikinusios sutuoktinių maldos svarba; taip, jei visose tose šeimose būtų gyva sutuoktinių malda, pasaulyje netikėtai padaugėtų džiaugsmo, meilės ir malonės.“

(Aukso žiedas, 98)

Šv. Jonas Paulius II

Šv. Jonas Paulius II ragino krikščionių poras melstis drauge su vaikais: „Žygiuokite su Kristumi: Jis padės jums at-
ti jūsų priimto įsipareigojimo taurumą. Tai Jis, Jėzus Kristus, gali nuveikti per jus daug daugiau nei jūs galite įsivaizduoti.“

2. Kam reikia sutuoktinių maldos?

Nes sutuoktinių pora yra krikščionių bendruomenė

Sutuoktinių malda padeda gyventi brolybe ir bendryste Bažnyčioje. Ji konkrečiai parodo, kad santuoka yra ženklas ir simbolis Dievo meilės žmogui ir Kristaus Bažnyčiai. Sutuoktinių maldos viršūnė yra Eucharistija, apimanti ir perteikianti visas maldos formas.

Sutuoktinių malda padeda porai vienytis su Tėvu Jėzaus vardu, padedant Šventajai Dvasiai. Ir mes, DMK nariai, ypač vienijamės su Marija, Dievo motina. „Jie visi vieningai ir ištvermingai atsidėjo maldai kartu su moterimis ir Jėzaus motina Marija bei jo broliais.“ (Apd 1, 14)

Nes ši sutuoktinių pora – krikščionių

Melsdamasi pora pripažįsta savo priklausomybę nuo Dievo. Sutuoktiniai drauge ieško Dievo veido ir pasitikėdami Jam atsiduoda.

Krikščionys sutuoktiniai suprantą, kad santuoka ir jos vaisiai įmanomi tik Kristuje, tad malda tampa suvokimo ir nuolankumo aktu.

„Sutuoktinių maldos būtinumas ir didybė paaiškėja tik Santuokos sakramento perspektyvoje.“

(Aukso žiedas, 98)

Sutuoktinių poros gyvenimui paaiškinti

„Kiekvienu metu melskitės Dvasioje visokeriopomis maldomis ir prašymais. Be paliovos budėkite.“ (Ef 6, 18)

Kad išvystume savo gyvenimą Dievo žvilgsnyje. Ji **padeda suprasti Dievo valią** bet kokiomis aplinkybėmis.

Kad steigėtų mumyse visą apimančią tobulą artumą.

Melstis visuose dienos įvykiuose ir kiekvieną akimirką yra viena iš **Karalystės paslapčių**,

Pareigos prisėsti pradžioje

Malda padeda **pasikviesti Viešpatį** ateiti ir drauge būti šiame svarbiame poros gyvenimo įvykyje, taip atsiveriant Šv. Dvasios, Evangelijos, Dievo valios veikimui.

Melsti užtarimo

DMK globėja yra Mergelė Marija. Tad prašome jos pagalbos. Ji užtaria mus pas savo sūnų Jėzų Kristų.

Prašant drauge malda tampa stipresnė: „Ir dar sakau jums: jei kas iš jūsų susitars žemėje dviese melsti kokio nors dalyko, jiems mano dangiškasis Tėvas jį suteiks.“ (Mt 18, 19)

atskleistų „mažutėliams“, Kristaus tarnams, Palaiminimų benurčiams.

Melsdamiesi drauge gaudame **pranašystės dovaną**: Viešpats gali kalbėti vienam sutuoktiniui per kitą, nors tai ir ne visada akivaizdu.

Sutuoktiniai meldžiasi, kad **palaimintų, šlovintų ir padėkottų** Viešpačiui už visas iš Jo gautas dovanas, pradedant nuo jų tarpusavio meilės.

Sutuoktinių malda taip pat yra **užtarimo malda**. Užtariame šeimą, draugus, kaimynus, visą Bažnyčią ir žmoniją. „**Žiūrėkite kiekvienas ne savo naudą, bet kitų.**“ (Fil 2, 4) Pirmosios krikščionių bendruomenės labai stipriai tuo gyveno (Apd 12, 5; 20, 36; 21, 5; 2 Kor 9, 14).

Prašyti atleidimo

Pora meldžiasi drauge dėl savo silpnųjų, polinkio į blogį. Mums būtinas **Dievo atleidimas**,

kad būtų nuplautos nuodėmės, kad susitaikytume vienas su kitu ir aplinkiniais.

Garbinti

„Viešpatį, savo Dievą, tegarbink ir jam vienam tetarnauk.“ (Mt 4, 10)

Garbindami pirmiausia švenčiame **Dievo didybę**, svarbesnę už visus prašymus.

Dievas yra pirmas, parodo me Jam savo meilę per garbi-

nimo maldą, kuri priklauso nuo Jo, Jo ištikimybės ir meilės.

Tai reiškia būti **pasiruošusiems** paprasčiausiai **būti**, tylo mis ir laukiant, kad paaukotume save pačius.

Taip sugrįžtame prie savo sutuoktinių meilės **šaltinio**.



Dėkoti

„Visokiomis aplinkybėmis dėkokite, nes to Dievas nori iš jūsų Kristuje Jėzuje.“ (1 Tes 5, 18)

Dėkoti reiškia **pripažinti** tai, ką Dievas nuveikė su mūsų

pora gerais laikais, taip pat ir blogais. Šlovinkime Dievą už tai, ką jis mums **atskleidžia** per mūsų malda.

Šeimos malda

Tėvas H. Kafarelis tvirtina: „sutuoktinių malda išsiskleidžia šeimos maldoje“.

(Aukso žiedas, 98)

Sutuoktinių malda turi savo vietą poros dvasingume, bet ji neišstumia asmeninės ir šeimos maldų.

Sutuoktinių malda ir šeimos malda palaiko viena kitą. Tėvai

rodo vaikams pavyzdį melsdamiesi. Krikščionių šeima yra pirmoji maldos mokykla.

Šeimos malda skatina šeimos narių dvasinį augimą ir stiprina šeimos ryšius.



3. Kaip melstis sutuoktinių malda?

Kiekviena pora yra išskirtinis slėpinys ir realybė, todėl sutuoktinių maldai **nėra vienos griežtos taisyklės**. Svarbiausia ne forma, bet noras melstis dviese.

Skirti laiko

Sutarti dėl konkretaus dienos laiko (atsikėlus, prieš einant miegoti...) su savo sutuoktiniu.

Jei lauksime, kol atsiras „laisvo laiko“, jo niekada neatsiras.

LIUDIJIMAS:

„Kai vakare kur nors einame, pasimeldžiame prieš išeidami, nes grįžę dažnai būname pavargę.“

Melstis mus moko Kristus. Mes turime nuolankiai prašyti Jo pagalbos, kad išmokytų mus melstis drauge.

Reguliarumas ir ištvermė

Sutuoktinių malda yra liturgija, ir pastangos skirti tam laikui turi būti reguliarios.

Sutuoktinių malda formuojasi iš lėto, **etapais**, meilėje. Ji kinta pagal poros gyvenimą, kaip kinta ir pati pora.

Kad užsiaugintume gilią vienybę su Dievu, labai svarbu ištvermė. Nors iš pradžių sunku, tokia ištvermė yra malonių šaltinis.

LIUDIJIMAS:

„Meldžiamės vakare prieš eidami miegoti, kalbame naktinę. Taip mūsų sutuoktinių malda įsilieja į Bažnyčios tradiciją, mažiau priklauso nuo asmeninio silpnumo. Bet mums trūksta laiko tyloje ir vidinės maldos.“

„Melstis galima ir nebūnant maldos specialistu. (...) Maldos praktika yra Dievo darbas, Dievo dovana. Bet ji taip pat yra ir žmogaus darbas. Žmogus turi bendradarbiauti savo išterme. Tai mokslas, turintis savo įstatymus ir technikas. Tai menas, kaip tapyba, kaip skambinimas pianinu. Ir kaip visuose menuose, negalime tenkintis vien tik išmokę teoriją, reikia mokytis per praktiką.“

(Tėvas H. Kafarelis Trusiūre – Dievo žodžio klausymasis; Alvaro ir Mercedes Gómez Ferrer užrašai)

Įsitaisyti, pasiruošti

Paskirti vedantįjį, keičiantis sutarta tvarka. Galima iš eilės paruošti maldą (įžanga, susitikimas, siuntimas) arba iniciatyvos imasi labiau užsidegęs, o kitas atsiliepia – iš pradžių iš meilės, vėliau iš įsitikinimo.

Reikėtų parinkti tinkamą **vieta**. Kartais namie, kartais sode ar net automobilyje...

Reikia **susivokti, kad esame Dievo akivaizdoje**, tam tinka pabūti tyloje ir atlikti kokį

nors veiksmą: pasidėti priešais kryžių, ikoną, žvakę, persižegnoti...

Tėvas H. Kafarelis paaiškina, kokia „gerai maldai“ yra svarbi **kūno padėtis** („Kūnas ir malda“ (Le corps et la prière), Henri Caffarel, Editions Feu Nouveau, 1985).

Pirmiausia atleisti vienas kitam

Tėvas H. Kafarelis yra pasakęs: „Tegu maldos valandą nurimsta visi nesutarimai, tegu vėl stoja taika. Tegu jie, vyrai ir žmona, atnaujina savo tikėjimą ta sutartimi, kurią Kristus su jais sudarė.“

(Aukso žiedas, 98)



„**Jei neši dovaną prie aukuro ir ten prisimeni, jog tavo brolis turi šį tą prieš tave, palik savo atnašą tenai prie aukuro, eik pirmiau susitaikyti su broliu ir tik tada sugrįžęs aukok savo dovaną.**“ (Mt 5, 23-24)

Sutuoktinių malda ir Pareiga prisėsti yra labai susiję.

Kartais Pareiga prisėsti turėtų eiti prieš sutuoktinių maldą, nes mums reikia atleisti vienas kitam, kad mūsų širdys vėl derėtų, kitais atvejais malda mus gali paruošti Pareigai prisėsti.

Pradėti malda

Pasikviesti pagalbon Šv. Dvasią:

„**Tu, kuri esi mano širdies gelmėje**“, – melsdavosi tėvas H. Kafarelis.

Šauktis Dievo Motinos, kad ji mus užtartų.

Dėkoti Dievui už visas Jo dovanas. Šlovinti už visus stebuklus.

Drauge klausytis Kristaus

Dievo žodžio klausymasis yra neatsiejamą kiekvienos maldos dalis, ypač sutuoktinių maldos, kaip yra pataręs tėvas H. Kafarelis. Skaityti galima

Viešpaties žodis yra Jis pats. „**Pradžioje buvo žodis.**“ (Jn 1, 1) Galima pradėti klausantis Kristaus, skaitant tekstą iš Evangelijos, tylint, drauge medituojant.

Tokia įžanga paruoš mus tam, kad išgirstume, ką Dievas nori pasakyti: mums dviem ir kiekvienam atskirai, būtent šią gyvenimo akimirką.

Įvairiai: tyloje ar garsiai, pasirenkant vieną dienos tekstą ar visus, nuosekliai skaitant Bibliją, pasidalijant apie tai, kas perskaityta...

Maldos formos

Sutuoktinių maldos formų yra tiek, kiek porų: tyla drauge, Komandų malda, *Tėve mūsų*, intencijos, rožinis, Dievo žodžio

skaitymas, adoracija, dėkojimas, šlovinimas arba užtarimo malda, ypač mūsų vaikams ir savo santuokai...

- **Kaitalioti** abiem sutuoktiniams priimtinas maldos formas: taip vienas labiau derinsis prie kito, kad sutuoktinių malda taptų tikro artumo laiku – vieno su kitu ir abiejų su Viešpačiu.
- Duoti kiekvienam(-ai) **pakankamai laiko**, kad viską išsakytų Dievui ir sutuoktiniui(-ei).

- **Gerbti tylą**, kad įsiklausytume į Dievą: drauge melstis vidinė malda.

- Kasdien atnaujinti savo Santuokos **sakramento Taip**.

- Melstis **liturgines valandas, rožinį**.

- **Melstis Marijai:** Mergelė Marija yra mūsų motina ir jai gerai žinomi mūsų širdies rūpesčiai. Ji gali prašyti savo Sūnų dėl mūsų, kaip prašė Jo per Kanos vestuvių pokylį.

- Kalbėti „**mantrą**“: kartoti žodį ar frazę (Jėzus Kristus – ramybė – džiaugsmas – Ma-ra-na-ta). Tai padeda užkirsti kelią išsiblaškymams.

- Palikti didelę išraiškos **laisvę**, kaip broliui ir sėsei Kristuje.

LIUDIJIMAS:

„*Mums melstis drauge reiškia kas vakarą sukalbėti Tėve mūsų, Sveika, Marija ir Magnificat. Veltui stengiamės pridėti dar kokių nors maldų ar drauge melstis vidinė malda... bet vieną dieną mums pavyks...*“

„*Eidami miegoti, mes tiesiog sukalbame Komandų maldą. Bet kas rytą drauge perskaitome tos dienos Mišių skaitinius.*“

NAŠLIO LIUDIJIMAS:

„*Po žmonos mirties visada meldžiuosi vienybėje su ja. Būtų paviršutiniška sakyti, kad mano malda labai pagerėjo. Kai žmona yra pas Viešpatį, mano vidinė malda ir sutuoktinių malda susiliejo... Dėkoju už šešis mūsų vaikus... galiausiai patikiu Viešpačiui, Marijai ir savo žmonai visus savo rūpesčius ir sunkumus, prašydamas nušviesti mane ir man padėti.*“

Jei esate toli vienas nuo kito, melskitės tuo pačiu metu, ar skirtingomis valandomis, bet maldos bendrystėje. Šiuo atve-

Bendros intencijos

Tai esminis sutuoktinių maldos elementas.

Turime viską aukoti Viešpačiui, net tai, kas mums brangiausia, ir būti pasirengę iškirsti su meile ir giedrumu, ką Viešpačiui atiduoda mūsų sutuoktinis(-ė).

Galime šioje maldoje suminėti savo sumanymus, sėkmę, nepasisekimą, baimes, džiaugsmus ir viltis – tai, kas asmeniškai, susiję su darbu, šeima ar dvasiniu gyvenimu.

ju gali padėti naujosios komunikacijos priemonės (telefonas, Skype, įvairios programėlės...)

Pora turi taip pat neapsiriboti tik savimi, bet prisiimti ir komandos narių, sektoriaus ir viso judėjimo rūpesčius, taip pat savo parapijos, vyskupijos, Bažnyčios ir popiežiaus.

Kaip komandų nariai, neturėtume užmiršti ir maldos intencijos už tėvą H. Kafarelj.

Konkretus maldos pavyzdys

Pradžioje pora gali sukalbėti *Magnificat* (pvz., iš eilės skaitydami eilutes), tada perskaityti tos dienos Evangeliją.

Po kiek laiko galima pridėti *Tėve mūsų* ir intencijas už savo šeimą, vaikus, komandą, Bažnyčią...

Gali padėti, kai maldą veda paeiliui tai vienas, tai kitas sutuoktinis.

Šeimos malda

Pora savo dvasingume nėra atskira. Ji perduoda dvasingumą savo vaikams. Liudija jiems savo tikėjimą ir meilę Kristui.

Kaip ir sutuoktinių malda, šeimos malda yra bendruomenės malda. Ji padeda suvokti šeimos dvasinę vienybę, meilę, vienijančią jos narius tarpusavyje ir su Dievu.

„Šeima yra svarbiausia Bažnyčios ląstelė“, – sakė šv. Jonas Paulius II.

Sustiprinti šeimos maldą atsižvelgiant į liturginį laiką: adventas, Kalėdos, gavėnia, Velykos...

Vėliau galima pašlovinti Dievą sukalbant *Garbė Dievui Tėvui...*

Kai malda yra reguliari, pora gali ją praturtinti Valandų liturgija iš brevijoriaus arba kitomis maldomis. Yra nemažai leidinių (*Magnificat* arba internetas), galinčių mums padėti.

Įtraukti įvairaus amžiaus vaikus, pritaikant maldos trukmę: kuo jie mažesni, tuo malda turi būti trumpesnė. **Jeigu negalime melstis su didesniais savo vaikais, galime melstis už juos.**

Motina Teresė yra pasakiusi: **„Perduok maldą savo šeimai, perduok ją savo vaikams. Išmokyk juos maldos. Nes besimeldžiantis mažylis yra laimingas vaikas. Besimeldžianti šeima yra vieninga šeima.“**



4. Sutuoktinių maldos sunkumai

Valios trūkumas

Savo knygoje „Dievo buvimas“ tėvas H. Kafarelis rašė: „**Kas svarbiausia maldoje? Valia. Valia melstis jau reiškia melstis.**“

Tai, kas galioja asmeninei maldai, tinka ir sutuoktinių maldai. Išjudėti pakanka norėti drauge melstis.

LIUDIJIMAS:

„Nėra gerai visada būti vienam... Nereikia laukti, kol gyvenime viskas bus tobula, kad pradėtume melstis drauge. Svarbiausia yra sutuoktinių dvasinės vienybės siekis.“

Laiko trūkumas

LIUDIJIMAS:

„Mūsų malda dar yra ganėtinai skurdi; ji labiau primena dviejų susituokusių viengungių maldą nei poros, susivienijusios priešais savo Kūrėją. Mums sunkiai sekasi surasti dešimt minučių ir paaukoti jas Viešpačiui, ir mes šią maldą nukeliame į dienos pabaigą. Meldžiamės paskubomis.“

O kad išsilaikytume, reikia **ištvermės**, mokėti laikytis savo valios. Jei vienas iš dviejų nenori ar nelabai nori, nieko neišeis.

Tikslas nėra parodomasis, bet įsileisti Viešpatį į savo poros centrą, su pasitikėjimu ir ištikimybe.

„Skiriate laiko pavalgyti triskart per dieną, bet neskiriate laiko kasdieniui maldai“, – įspėjo tėvas H. Kafarelis. Žinoma, kad valgyti yra gyvybiškai

būtina, bet lygiai taip būtinas ir dvasios maistas!

Tai gali būti **vidinės nuostatos trūkumo** išraiška.

Materialios kliūtys

- Kai materialūs rūpesčiai tampa svarbesni
- Ritmo pasikeitimas: atostogos, svečiai...
- Nuovargis, rutina

Buvimas dviese

- Geografinė atskirtis
- Skirtingi ritmai ir norai
- Skirtingi temperamentai
- Atsivėrimo ir klausymosi trūkumas – tiek Viešpaties, tiek savo sutuoktinio.

LIUDIJIMAI:

„Melstis dviese sunku, nes mes skirtingai save išreiškiame. Mums labai sunkiai sekasi suderinti jo lakonišką stilių su mano sąmonės srautu.“

„Pas mus nėra jokios dvasinės harmonijos: mano žmona pasirengusi skristi, o mane reikia sunkiai traukti.“

„Kentėjau dėl to, kad esu vienas, išreiškiantis savo tikėjimą, ir jau ėmiau prarasti viltį, nes man nesisekė jos vesti paskui save. Jau ėmiau galvoti viską mesti, kai staiga ji paprašė ir toliau garsiai melstis, nes jai tai padeda. Nuo tada ir ji pradėjo įsijungti į maldą. Tai labai padrąsino.“

- Kito asmens žvilgsnio suvokimas, gėda, drovumas: lengviau apnuoginti savo kūną nei širdį ar sielą?
- Įspūdis, kad skiriasi sutuoktinių santykio su Dievu „lygmenys“, dėl skirtingo dvasingumo ir ugdymo:

LIUDIJIMAS:

„Mano vyras išugdytas jėzuitų, aš – dominikonų. Manėme, kad dėl to mums nepavyks pasiekti tikros dvasinės vienybės. Ir kas mums nutiko? Vaikai! Jie mus privertė vėl atrasti Dievą, ir šįkart ne dominikonų ar jėzuitų Dievą, o tiesiog Dievą.“

Tėvas H. Kafarelis šia tema kalba: „**Dvasingumo skirtumus, atsiradusius dėl skirtingo ugdymo, reikia peržengti, nemėginant ištrinti. Skirtingi dvasingumai susiderinę gali sudaryti turtingesnę dermę nei abso-liutus sutuoktinių dvasinių požiūrių sutapimas.**“

(Aukso žiedas, 98)

Nukrypimai nuo maldos

Melstis reikia pirmiausia ne Dievui. Tai reiškia drauge tam, kad pora būtų laiminama. šlovinti Dievą, drauge stengtis Tad mūsų malda yra mums, o suprasti Jo valią mūsų porai.

Geriausių atsikalbinėjimų nesimelsti TOP 5

Velniui jie visi patinka...

1. Neturime laiko. Komandos ir taip jau daug iš mūsų prašo, dar darbas, šeima... Vėliau pasimelsime...

O vėliau reiškia niekada! **Stengtis parinkti kitą laiką, kitą vietą, kitas maldos formas. Niekada neprarasti vilties.**

2. Mes jau meldžiamės su visa šeima. Jei dar melsimės ir sutuoktinių malda, vidine malda, tiesiog kartosimės. Mes nesirenkame iš siekių, jie papildo vienas kitą.

3. Malda yra asmeniškias dalykas. Nesu pasirengęs (-usi) melstis su sutuoktiniu. Tik mėgindami melstis po truputį pradėsime jaustis laisviau.

4. Nėra ramios vietos. Susiraskime ramią vietą bendrai maldei.

5. Neįmanoma rasti laiko, kuris abiem tiktų maldei. Mano vyras labiau ryto žmogus, o aš – vakaro. Drauge pasvarstykime, kaip pirmenybę teikti maldei.

Būdai įveikti sunkumus

- Teikti pirmenybę maldei, kad būtume jai ištikimi. Nes darome tai, kas mums patinka, ir tai, kas mums svarbu.
- Suderinti dienvakšes. Padėti vienas kitam, kad sutaptų laiko.
- Veltui leidžiamą laiką skirti maldei.
- Buvimas dviese gali virsti privalumu, jei esame dėmesingi kitokiam sutuoktinio jautrumui ir jo prioritetams, išsakytiems per Pareigą prisėsti.
- Kiekviena pora turi stengtis rasti išeitį iš savo sunkumų.

5. Sutuoktinių maldos vaisiai

Meldžiamės ne tam, kad gautume vaisių, bet kad pagerbtume Dievą. Meldžiamasi dovanai. Ir pats Kristus yra pasakęs: „Jūs pirmiausia ieškokite Dievo karalystės ir jo teismo, o visa tai bus jums pridėta.“ (Mt 6, 33)

Susitikti Kristų ir įsileisti Jį į gyvenimą

- Stoti Viešpaties akivaizdon.
- Pagilinti savo dvasingumą ir kurti savo santuokinį dvasingumą.
- Vis labiau įsipareigoti.
- Žinoti, ko Viešpats iš mūsų tikisi.

LIUDIJIMAS:

„Manėme, kad pirma reikia išmokti melstis pačiam, kad galėtum melstis dviese, bet kai kuriems iš mūsų turbūt yra atvirkščiai.“

Atrasti Viešpaties veidą savo sutuoktinyje

Nebijokime būti tiesoje su savo sutuoktiniu. Išsakykime savo baimes. Prašykime atleidimo...

Kurti „bendrą sielą“.

Vis labiau atrasti savo sutuoktinio sielą ir dvasingumą. **Iš tiesų, „tikras ir gilus būtybės pažinimas yra pirmoji vertinimo ir tikrosios meilės sąlyga“** (Tėvas H. Kafarelis, Aukso žiedas, 6).

Sutuoktinių malda leidžia išvysti savo sutuoktinyje brolių, seserį, asmenį, susijusį su Dievu begaliniame mus viršijančiame sumanyje.

LIUDIJIMAS:

„Poros malda yra viena iš mūsų sutuoktinių santarvės atramų. Ji padeda mums sušvelninti kampus sunkiais laikais, kai jaučiamės „įpareigoti“ melstis drauge. Tikra malonė, kad pamažu įgijome įprotį kasdien susitikti Viešpaties akivaizdoje...“

Šeimoje gyventi ramybėje, džiaugsme ir geranoriškai

- Sutuoktinių malda yra galimybė sutuoktiniams atleisti vienas kitam.
- Sutuoktinių malda padaro mūsų vaikus laimingus. Laimingos poros ir vaikai laimingi.
- Vaikai suvokia, kad meldžiamės už juos. Jie išmoka dalytis kitų žmonių rūpesčiais.

LIUDIJIMAS:

„Tai mūsų dvasinis barometras. Kai tik apleidžiame maldą, krenta mūsų poros dvasinis tonusas. Kai nesutariame, bet turime drąsos ir nuolankumo melstis drauge, visas susitvarko (bent jau sušvelnėja), nes negalime pamiršti Kristaus žodžių: „jei tavo brolis turi šį tą prieš tave...“ (Mt 5, 23); daug lengviau išsakyti savo jausmus prieš Viešpatį nei vienas kitam.“

Atsiverti kitiems žmonėms, Bažnyčiai

Mūsų Dievas yra santykio Dievas. Melstis reiškia įžengti į šį meilės santykį.

Mūsų pasauliui reikia maldos, ypač porų ir šeimų maldos bei šviesos.

LIUDIJIMAS:

„Ji mums labai daug duoda: poros vienybę su Dievu, tarpusavio vienybę, abipusį tarpusavio pažinimą, malonių mūsų vaikams, draugams...“

Geriau įveikti sunkumus

Nešti savo sutuoktinį, kai jam sunku.

Priimti gerus sprendimus kaip porai drauge su Viešpačiu.

Tiesti santuokinės meilės gimimo kelią, žinant, kad yra daugybė nelaimingų porų... netgi

„Jų dvasinis vaisingumas paliečia visus aplinkinius“
(Tėvas H. Kafarelis, Aukso žiedas 98)

komandose (skyrybos). Tvirtinti ir vienyti savo porą.

Įprotis reguliariai melstis sutuoktinių malda padeda pereiti sunkų etapą.

Išmėginimai turėtų būti galimybė žengti į priekį!

LIUDIJIMAS:

„Bendra malda mus labai suartino. Ypač jutau jos poreikį, kai nesutardavome, kai turėdavome rūpesčių dėl finansų, dėl vaikų ar kai sirgau. Jos malda man buvo labai brangi: ji tapo mano malda. Drąsiai priimdavau skausmus ir rūpesčius. Kuo didesni buvo sunkumai, tuo veiksmingesnė buvo mūsų malda. Būtent taip aš išmokau kreiptis į Dievą ir medituoti...“

Šlovinti Santuokos sakramentą

- Stiprinti meilės ryšius tarp vyro ir žmonos, tarp sutuoktinių ir Viešpaties.
- Pradėti Pareigą prisėsti, šeimos malda.
- Semti neišsamią Santuokos sakramento malones.
- Gerinti bendravimą neteisiant, būti tiesioje viename su kitu.

LIUDIJIMAS:

„Visa tai nėra vien tik žodžiai. Tai tikra! Bet reikia patirti, kad patikėtum.“



Išvados

Tėvas H. Kafarelis rašė, kad sutuoktinių malda yra dvasinės **vienybės** ir pačios **didžiausios vienybės tarp sutuoktinių faktorius**. Tai didelis asmeninio krikščioniško gyvenimo stimulas. Ši malda yra **dvasinio poros vaisingumo šaltinis**, sklindantis aplinkui. **Tai Santuokos sakramento lobyno raktas.**

Ji padeda kurti taiką, kai reikia. Sutuoktinių malda yra esminis dalykas. Tai susitikimas su visada esančiu Viešpačiu, kuris mūsų laukia.

Malda yra **Dievo darbas**, Jis padeda mums vis giliau Jam

melstis, jei tik skiriame laiko su Juo susitikti kasdien.

Sutuoktinių malda gali būti labai įvairi. **Būkime gyvi, tai yra, išradingi.** Svarbiausia yra melstis drauge, vyrui ir žmonai, kasdien, kad ir kokia forma.

Nešvaistykime laiko svarstydami, ar mūsų malda gera, ar bloga, nes blogiausia yra tada, kai nesimeldžiame.

Gali atrodyti, kas sutuoktinių malda neįmanoma? Bet Dievui nėra neįmanomų dalykų!

RAKTINIAI ŽODŽIAI

Reguliarumas, tobulėjimas, valia, ištikimybė, pasitikėjimas, ištvermė, atleidimas, Šventoji Dvasia, dialogas, Dievo žodis, bendrystė, džiaugsmas, meilė.



PAREIGA
PRISĖSTI

IŽANGA

Pareiga prisėsti – tai viena svarbiausių tėvo Henri Kafarelio (Henri Caffarel) iniciatyvų, skatinančių nuoširdų bendravimą po-roje. **Šis pokalbis – išskirtinis Dievo Motinos komandų (*pranc. Equipes Notre Dame*) (toliau – DMK) judėjimo pasiūlymas.** Tai vienas iš šešių siekių, sudarančių DMK pedagoginį pamatą. Šie siekiai – tėvo H. Kafarelio pastoracinė iniciatyva, suteikianti kiekvienam asmeniui ir konkrečiai porai galimybę augti tikėjimu ir santuokiniu dvasingumu.

Pareigos prisėsti tikslas – padėti porai kiekvieną mėnesį rasti laiko „**tikram sutuoktinių dialogui Viešpaties akivaizdoje**“ (tėvas H. Kafarelis). Šis pokalbis skatina tarpusavio supratimą, jo metu pora iškelia ginčytinas problemas, mato ir išklauso vienas kitą. Tai padeda sutuoktiniams dar giliau melstis ir mylėti vienas kitą.

Šis konkretus siekis tapo priemone, padariusia DMK judėjimą žinomą daugeliui krikščionių ir paskatinusia daugybę porų įsijungti į Dievo Motinos komandas.

Mes tikimės, kad šios knygelės skaitymas paskatins kiekvieną priimti Dievo malones, Jo suteikiamas praktikuojant Pareigą prisėsti.

1. Iš kur kilo Pareiga prisėsti?

Tėvo H. Kafarelio troškimas

1939 metais tėvas H. Kafarelis įkūrė pirmąją Dievo Motinos komandą Paryžiuje drauge su 4 poromis, troškusiomis gyventi tikroje krikščioniškoje santuokoje. Po 6 metų, 1945 m., gimė Chartijos idėja; ją tėvas H. Kafarelis pavadino Įsipareigojimų statutu. Jis įkvėpimo sėmėsi iš vienuolių, kurios rėmėsi regula, vedančia į šventumą ir tuo pačiu padedančia išvengti nuopolių, baimių ir apsileidimų. Jo padaryta išvada: „Mums reikia regulos, kad išvengtume žlugimo.“

„Dabar 1945-tieji. Tėvas H. Kafarelis jau keletą metų vadovauja šeimų grupėms, tapsiančiomis Dievo Motinos komandomis. Jis pastebi, kad vyrui ir žmonai kartais sunku bendrauti, ypač dvasiniais klausimais. Bet šia tema kalbėtis būtina, tad kaip sutuoktiniams padėti? Vieną dieną skaitant Luko evangeliją jam kyla kibirkščiuojantis įkvėpimas. Jis užrašo ant lapelio: „Netikėta pareiga“.

Trečdalis dalyvių, susipažinę su tėvo H. Kafarelio pasiūlytais įsipareigojimais, juos iš karto atmetė. Ir, bėgant metams, tos komandos, kurios nesilaikė pasiūlytų įsipareigojimų, išsisklaidė, o priėmusios įsipareigojimus komandos išliko tvirtos. Taigi 1947 m. buvo išspausdinta Komandų Chartija, kurią sudarė „Komandų disciplina“ ir „Kiekvienos poros įsipareigojimai“.

Kristus Luko evangelijos 14 skyriuje ragina klausytojus praktikuoti „prisėdimą“. Šiandien, svaiginančių tempų amžiuje, kaip niekada svarbu siūlyti šią menkai žinomą pareigą...

[...] Prieš pradėdami savo šeimos namo statybą, jūs lyginote savo požiūrius, pasvėrėte materialius ir dvasinius išteklius, sudarėte planą. Bet ir toliau darbuodamiesi savo santuokoje, ar nepažiūrėjote būtinybės abiem susėsti, peržvelgti atliktą darbą, vėl iš naujo atrasti išsikeltus siekius ir pasikonsultuoti su „Mokytoju Statytoju“.

Man žinomi prieštaravimai ir sunkumai, bet taip pat žinau, kad namas vieną dieną sugrius, jeigu neprižiūrėsime statomo namo rėmų ir sijų.

[...] Kad išvengtumėte rutinos, yra kitas būdas, apie kurį norėčiau jums papasakoti plačiau. Pasiimkite savo kalendorius ir taip, kaip juose įsirašote koncertą ar apsilankymą pas draugus, įsirašykite susitikimą su sutuoktiniu; tegul būna aišku, kad šios dvi ar trys valandos yra „tabu“ – krikščioniškai tariant – šventos! Ir neleiskite, kad kokia nors priežastis (vakarėlis mieste ar pietūs su draugais) paskatintų atšaukti susitikimą, kurį paskyrėte vienas kitam.

Kaip praleisti tas valandas? Visų pirma nuspręskite, kad niekur neskubėsite; vienas kartas – dar ne įprotis! Palikite krantą, irkitės į atvirą jūrą, reikia bet kokia kaina pakeisti aplinką ir užmiršti rūpesčius. Kartu perskaitykite skyrių iš knygos, kurią atsidėjote šiai privilegijusiai valandai.

Prieš arba po – pasimelskite. Jei įmanoma, tegul kiekvienas garsiai ištaria asmeninės ar spontaniškos maldos žodžius (ši maldos forma, nepeikiant kitų maldos būdų, stebuklingai suartina širdis).

Tokiu būdu įžengę į Viešpaties ramybę, pasakykite vienas kitam tas mintis, tuos prieštaravimus (glūdinčius savo širdyje), apie kuriuos nelengva šnekėti ir nedažnai aptariate tarpusavyje ypač intensyviu, užimtu laiku. Nutylėjimai gali tapti pavojaus meilės priešu.

Tačiau nesusitelkite į save ar dabartinius rūpesčius, nukeliate piligriminę kelionę iki jūsų meilės šaltinių, persvarstykite jūsų numatytą viziją, idealą, kuomet pasirinkote kartu džiaugsmingai žingsniuoti tuo pačiu keliu.

Atnaujinkite savo uolumą. Po to sugrįžkite į dabartį, sulyginkite tikrovę su idealu, atlikite šeimos židinio sąžinės sąskaitą (nesakau – jūsų asmeninę sąžinės sąskaitą). Stenkitės laiku padaryti praktinius sprendimus, kad išgydytumėte, sutvirtintumėte, atjaunintumėte, pravėdintumėte, atvertumėte šį židinį. Sąskaitą atlikite su aiškumu ir nuoširdumu; nusileiskite iki diagnozuotos ligos šaknų.

Taip pat skirkite laiko prisiminti kiekvieną savo vaiką, prašykite Viešpaties apvalyti jūsų žvilgsnį į savo širdį, kaip Jis yra pažadėjęs, kad juos matytumėte ir mylėtumėte kaip Jis, kad juos vestumėte, kaip Jam patinka. Ir galiausiai savęs paklauskite, ar jūsų šeimoje tarnaujama Dievui. [...]

Daugiau nebeturite ką sakyti vienas kitam? Kartu patylėkite, tai bus irgi naudingas laikas jums abiem. Atsiminkite šiuos Meterlinko (Maeterlinck) žodžius: „Mes dar nepažįstame vienas kito, nes dar neišdrįsime kartu patylėti.“

1945 m., Henri Kafarelis

1987 m. gegužės 3 d. tėvas H. Kafarelis, kreipdamasis į Dievo Motinos komandas praėjus 40 metų po jų įkūrimo, savo kalboje primena pamatines charakterizmas ir ten pat priduria iki tol mažai suprastą sąvoką: nesavanaudiškumo svarbą sutuoktinių meilėje.

„Visų pirma, entuziastingai stebėdamas įsimylėjusias jaunas poras aš maniau, kad meilė bus didysis tobulumo veiksnys ir kad tereikėjo jiems pasakyti: „Būkite ištikimi meilei!“ Aš tuomet neatsiminiau, jog Kristus davė du būdus tiems, kurie norėjo siekti tobulumo: meilę ir pasiaukojimą. Dievas nori krikščioniško ir poros tobulumo, kad kiekvienas žmogus taptų tobulas, o tai pasiekama tik esant ištikimam meilei ir pasiaukojimui, t. y., savęs dovanojimui ir savęs užmiršimui. Meilė ir pasiaukojimas – tarsi dvi medalio pusės: nėra meilės be pasiaukojimo, ir pasiaukojimo, kuris nėra pasiaukojimas iš meilės.

Galvodamas apie tai, aš supratau, kad Viešpats sukūrė santuoką kaip geriausią būdą meilei vystyti ir pasiaukojimui skatinti. Ir aš supratau, kad pasiaukojimas negali likti meilės nuošalyje, kad tikrasis pasiaukojimas yra tiesiog neginčijamai niekada nesibaigianti meilė, kai gyvenama be perstojo turint nuostatą „dėl tavęs“ ir niekuomet „dėl manęs“. Viešpats mums davė dvi kojas, kad galėtume vaikščioti žemės keliais, o kad vaikščiotume šventumo keliais, Viešpats mums davė du būdus: meilę ir pasiaukojimą. Tuomet aš supratau, kad buvau paraginęs poras iki kelionės tikslo strykčioti ant vienos kojos, tačiau taip strykčiodami toli nenueisime. Supratau, kad reikia judėti dviem kojomis, viena ir kita. Ir aš nesu tikras, kad Dievo Motinos komandos visiškai priėmė šią mintį.

Santuoka yra geriausias būdas auginti meilę ir itin geras būdas ugdyti pasiaukojimą, nes pasiaukojimas skatina meilę.

1945 m., Henri Kafarelis

Pareigos prisėsti šaknys Biblijoje

Praktinis patarimas: šie tekstai gali būti skaitomi įžanginėje Pareigos prisėsti maldoje

Geriausią Pareigos prisėstį mums duoda Šv. Lukas, kurį (arba Prisėdimo) ir jo būtinų citavo pats tėvas H. Kafarelis: charakteringų bruožų paaiškini-

Kas iš jūsų, norėdamas pastatyti bokštą, pirmiau atsisėdęs neskaičiuoja išlaidų, kad įsitikintų, ar turės iš ko užbaigti. Kad kartais, padėjus pamatą ir nebaigus, žmonės matydami nesišaipytų iš jo ir nesakytų: „Šitas žmogus pradėjo statyti ir neįstengia baigti“.

Arba koks karalius, traukdamas į karą su kitu karaliumi, pirmiau atsisėdęs nesvarsto, ar turėdamas dešimt tūkstančių kareivių, pajėgs stoti į kovą su tuo, kuris atsiveda dvidešimt tūkstančių?! Jei ne, tai, anam dar toli esant, siunčia pasiuntinius tartis dėl taikos. Taip pat kiekvienas iš jūsų, kuris neatsižada visos savo nuosavybės, negali būti mano mokinys.

Lk 14, 28–33

Šv. Matas paaiškina poros kūrimo pradžią savo Evangelijoje (19, 4–6), cituodamas Pradžios knygos eilutes (2, 22–24).

Prisėdimas ir pasvarstymas mis ir neapgalvotai, kaip mums įgalina savo gyvenimą statyti kalba šv. Matas 7 skyriuje. tvariai, ant uolos, o ne paskubo-

Kas klauso šitų mano žodžių ir juos vykdo, panašus į išmintingą žmogų, pasistačiusį namą ant uolos. Prapliupo liūtys, ištvinę upės, pakilo vėjai ir daužėsi į tą namą. Tačiau jis nesugriuvo, nes buvo pastatytas ant uolos.

Kas klauso šitų mano žodžių ir jų nevykdo, panašus į paiką žmogų, pasistačiusį namą ant smėlio. Prapliupo liūtys, ištvinę upės, kilo vėjai ir daužėsi į tą namą, ir jis sugriuvo, o jo griuvimas buvo smarkus.“

Mt 7, 24–27

Pareiga prisėsti aktuali ir šiuolaikiniame mąstyme

Netgi nebūdami tokie įžvalgūs kaip tėvas H. Kafarelis, mes suprantame, kad kai kurios poros nebejudą į priekį ar net save naikina dėl dialogo stokos. Iš tiesų į klausimą „Kodėl gi sugriuvo jūsų santuoka?“ dauguma išsiskyrusių asmenų atsakė:

dėl „prastos komunikacijos“. Jei klausimės šia išvada, santuokinis bendravimas šiandienos poroms yra labai svarbus, o dialogo nebuvimas yra, be jokios abejonės, viena iš esminių šių laikų santuokos trapumo priežasčių.

Tarp sutuoktinių egzistuoja daug kitų bendravimo ir pasidalijimo formų, tačiau Dievo, pakviesto būti Prisėdimo pokalbio dalyviu, buvimas atnauja Santuokos sakramento malones, perkeičia sutuoktinių pokalbį unikaliu būdu. Per Pareigą prisėsti mes esame kviečiami priimti atsakingą sprendimą bendrauti, atnešantį ir didelės kitokios naudos.

Žodžiai „Pareiga prisėsti“ kalba apie siekiamybę, reikalingumą, būtinybę lavinti savo valią pratybomis, kad tam liktumei ištikimas. Bet galėtume lygiai taip kalbėti ir apie „Malonumą prisėsti“, kai suvokiame, kiek daug naudos jis teikia.

1977 m. atnaujinus Chartiją, buvo aiškiai apibrėžti šeši

įsipareigojimai. Dar ir šiandien kai kurie klausia, ar judėjimas neturėtų būti mažiau reiklus, taikydamas šiuos įsipareigojimus, idant neišgąsdintų komandos narių ir šie dėl to nepasitrauktų iš Komandų. Tačiau kiekvienas iš mūsų, patyręs tai savo komandoje arba pasiklausęs liudijimų, gali patvirtinti, jog įsipareigojimų praktika ir jų reikalavimai (įgyvendinami palaipsniui) yra brangiausi santuokinio dvasingumo įrankiai. Ugdymas vyksta palaipsniui, jūs prisiimate reikalavimus ir pamažu vis labiau suvokiate, jog tai yra sutuoktinių, trokštančių pasikviesti Viešpatį, kad juos lydėtų meilės kelionėje, dvasinio augimo pamatas.

2. Kam reikia Pareigos prisėsti?

Tėvo H. Kafarelio atsakymas į sunkumus, kylančius porose

Šie sunkumai gali būti tokie:

- nesusipratimai, nekantrumas, savimeilė, egoizmas, nesusikalbėjimai, nutylėjimai, kurie nuolat iškyla gyvenant santuokoje;
- sutuoktinių sunkumai susitikti, nes jie gali būti labai užimti savo profesine veikla, vaikų auginimu, savo įsipareigojimais, atsakomybėmis buityje, turėti skirtingus tvarkaraščius, būti pavargę, pasiduoti pagundai kiekvienas užsidaryti savo gyvenime;
- kai užsimirštama nuolat kurstomai meilei suteikti ekspresyvumo (išreikšti meilę žodžiais ir veiksmais, kad ji nemazėtų, nenusilptų ir neužgestų pradinis entuziazmas);
- neužtikrintumas dėl darbo: nesaugumo pojūtis kenkia gerai šeimos atmosferai.

Šeimoje, kurioje neskiriama laiko sustoti ir apmąstyti, dažnai nejučiomis įsivyrėja materialinė ir moralinė netvarka; rutina užgrobia bendrą maldą, valgymą kartu ir kitus šeimos ritualus, auklėjimas sumažėja iki daugiau ar mažiau nervingų tėvų refleksų; vienybė aptingsta, šie ir daug kitų sutrikimų pastebima ne tik formavimo neturėjusiose, auklėjimo ir santuokinio dvasingumo



problemų neatpažįstančiose šeimose, bet ir tose šeimose, kurios laikomos santuokinio gyvenimo eksperimentėmis. Neatsižvelgdami į būtinybę pamatyti save iš šalies, sutuoktiniai nebepastebi to, ką iškart supranta juos aplankęs asmuo, peržengęs jų namų slenkstį: tą atsainumą, apie kurį nusiminę draugai kartais pasikalba tarpusavyje, nedrįsdami apie tai užsiminti tiesiogiai to palieantiems asmenims, nes bijo jų nesupratimo ar per didelio jautrumo.

1945 m., Henri Kafarelis, „Netikėta pareiga“

LIUDIJIMAS:

„Aš neperdedu sakydama, kad Pareiga prisėsti šiemet yra vienintelis mūsų kaip jaunavedžių poros laikas, kai turime progą ramiai ir rimtai pasišnekėti. Mano vyras dėl darbo, užimančio kiekvieną jo laisvą valandėlę, praktiškai negyvena namuose. Aš atsigulu anksčiau už jį, o jis keliai anksčiau už mane. Taigi Pareiga prisėsti mums tiesiog būtina.“

Štai iš kur kyla būtinybė skirti laiko susitikimui vienam su kitu VIEŠPATIES akivaizdoje.

„Neaiškiai matome eidami, dar neaiškiau bėgdami. Štai kodėl būtina prisėsti...“

Rekolekcijų pamokslininkas

Daugelyje porų dialogas, regis, vyksta, bet iš tiesų yra kalbama tik apie kasdienybės klausimus.

Tėvo H. Kafarelis nurodyti Prisėdimo tikslai

- Vėl atrasti išsikeltą idealą.
- Pasikonsultuoti su Mokytoju Statytoju (Lk 14, 28–30).
- Kovoti su rutina.
- Atsitraukti.
- Atrasti Kristų, kalbantį mūsų porai.
- Praturtėti derinant skirtingus poros dvasingumus.
- Prisiderinti vienam prie kito.

„Bet nuo to meto, kai ėmėtės darbo savo santuokoje, ar neapleidote būtinybės prisėsti, kad kartu patikrintumėte atliktą užduotį, vėl atrastumėte išsikeltą idealą, pasikonsultotumėte su Mokytoju Statytoju?“

1945 m., Henri Kafarelis, „Pareiga prisėsti“

Todėl, kad Prisėdimas yra tinkamas kiekvienai sutuoktinių porai

Prisėdimo praktika nesiekia sutuoktinių asmenybių suliejimo. Priešingai, reikalaujama pažinti sutuoktinio išskirtinumą, gretinant jį su savimi.

Prisėdimas taip pat nesiekia, kad kuris nors vienas imtų

valdyti kitą, ar kad kurio nors vieno vaidmuo nublanktų kito akivaizdoje. Reikia, kad kiekvienas nuolankiai augtų Viešpaties akivaizdoje ir duotų erdvės augti kitam.

LIUDIJIMAS:

„Tai, kad kartu mums pavyksta atskleisti mūsų problemas ir sunkumus Dievo akivaizdoje nesusipykstant tarpusavyje, mums padeda auginti supratimą ir pagarbą vienas kito nuomonei. Kai per Prisėdimą imamės svarstyti kokį nors dalyką tikro krikščioniško geraširdiškumo dvasioje, viską priimame geranoriškai ir nebekaltiname kito dėl problemos priežasčių. Maldoje ir Dievo žodyje dabar atrandame harmoningo poros gyvenimo paslaptį.“

Kodėl pareiga?

Prisėdimas parodo mūsų **troškimą abiem augti meilėje**. Meilė nėra tik troškimas ir patrauklumas, tai taip pat valia kurti tarpusavio santykius, dėl to ir kalbame apie pareigą. Yra

dienų, kai santuokoje sunku, todėl kalbame apie pareigą. **Prisėdimo būtinybės supratimas parodo troškimą dar labiau mylėti sutuoktinį**. Nėra augimo be reiklumo.

Kodėl prisėsti?

Todėl, kad kai kurios temos gali būti atidėtos, nes liečia giluminius troškimus, apie kuriuos niekas neskatina kalbėtis. Tai proga diskutuoti apie sudėtingus (ar subtilius) dalykus, pavyzdžiui, lytiškumą.

Todėl, kad kitaip mes retai paklausime, ar mūsų turimas sutuoktinio įvaizdis yra teisingas.

Todėl, kad be laisvo pasirinkimo gilinti savo santykius

nerasime kitų dialogo formų ir vėl susidursime su tais pačiais sunkumais.

Todėl, kad mes prisiekėme Dievo akivaizdoje, o tai reiškia, kad Jis yra mūsų poros augimo dalis. Jis padeda mums auginti gilesnius santykius per meilę ir bendravimą.

Todėl, kad tai yra būdas maitinti meilę vienas kitam, kad būtume vieningi Dievo akivaizdoje.

Todėl, kad Prisėdimas yra namų į kitą. Mes jaučiamės iš tiesų vertinami, jei esame išgirsti.

LIUDIJIMAS:

„Ir kai mes susipykstame, žinome, kad tėra vienas būdas išspręsti problemą: prašyti Prisėdimo. Ir kai aš kalbu, jis/ji manęs klauso. Užbaigiame malda. Tai mums nuolat primena, kad mūsų santuoka yra sakramentas; Prisėdimas yra tam tikras šio sakramento – visų malonių šaltinio – priminimas.“

Todėl, kad Prisėdimas mums padeda po truputėlį atsiskleisti savo sutuoktiniui. Taip sutuoktiniai geriau vienas kitą pažįsta, vienas kitą padrąsina, taip pat abu atsiveria Dievo žodžio klausymui. Per Prisėdimą visiškai priimame kitą asmenį, per poros meilę išvystame nuostabius Dievo meilės darbus!

Todėl, kad Pareiga prisėsti padeda išvengti santuokinio gyvenimo rutinos, palaiko meilės bei santuokos jaunystę. Ji branginama visų praktikuojančių porų. Jos šiame susitikime mato progą labiau pamilti vienas kitą.

Todėl, kad tai yra vyro ir žmonos laikas Viešpaties žvilgsnyje, kad jie kalbėtųsi tiesoje ir

ramybėje. Šis jausmų ir minčių raiškos tarp sutuoktinių laikas padeda geriau pažinti vienas kitą ir bendradarbiauti.

Todėl, kad kai kurie neišreikšti sunkumai gali tapti tikromis problemomis.

Todėl, kad Prisėdimas veda mus į bendrystę vienas su kitu ir su Dievu, padėdamas Jo žvilgsniu matyti visą mūsų gyvenimą: planus, svajones, džiaugsmus, liūdesį, sėkmę ir sunkumus.

Todėl, kad Prisėdimas padeda kritiškai įvertinti praeitį, analizuoti santuokinį ir šeiminių gyvenimą, kurti ateities planus ir pasidalinti apie sutuoktinių pasirinktą idealą.

3. Kaip atlikti Prisėdimą?

Nėra **vienos formulės** ar schemos, kurių reikėtų laikytis šio kas-mėnesinio susitikimo metu. Svarbu, kad kiekviena pora atrastų jai geriausią būdą kalbėtis. Taip pat, kad pora kalbėtųsi reguliariai, kiekvieną mėnesį, nes tai pagilina jų meilę vienas kitam ir Dievui.

Kai kurios poros jau nuo pirmų Prisėdimų susiduria su drovumo, nesaugumo ar kitais sunkumais vienas kito atžvilgiu. Be abejo, panašių sunkumų ar net nesusipratimų patiria visi. **Bet iš tiesų Prisėdimas yra daug daugiau, nei pokalbis tarp vyro ir žmonos. Jis vyksta tarp trijų asmenų: abiejų sutuoktinių ir Dievo. Tai įmanoma tik būnant Jo akivaizdoje.** Yra kelios gairės, kurių galima laikytis, padedančios pasiekti nuoširdų ir vaisingą pasidalijimą.

Planuoti

Kiekvieną mėnesį savo kalendoriuje pasižymėkite susitikimą. Paskirkite vienas kitam šį pasimatymą, kad nereikėtų skubėti, vienas kitam laisvai do-

vanokite šį laiką. Prisėdimas yra Dievo akivaizdoje atlikta jūsų poros gyvenimo refleksija ir ji tampa sutuoktiniams brangia tarpusavio dovana.

LIUDIJIMAS:

„Turime žvelgti į Prisėdimą ne kaip į darbinį susitikimą prie apskrito stalo, bet kaip į sužadėtuvių pasimatymą su visu ateities atradimų slėpiniu, taip pat su visais paslėptais turtais, kuriais pasidalinti mus pakvietė mylimas asmuo.“

Pasiruošti

Pasikalbėti su sutuoktiniu nėra taip natūralu, kaip gali pasirodyti, jeigu norime būti konstruktyvūs, neįžeisti vienas kito ir žvelgti su meile. Puikus būdas yra **apie tai pagalvoti iš anksto** ir:

- sudaryti sąrašą dalykų, apie kuriuos reikia pakalbėti;
- įlįsti į „kito kailį“, kad pristatytume kitam temą jo neįžeisdami;

• elgtis **mylinčiai, nuoširdžiai ir atvirai**. Tikrovėje tai ne visada lengva, ypač dėl nuovargio, frustracijos ar nesutarimų. Gali iškilti būtinybė atidėti sunkią ar jautrią temą. **Kartais gali tecti atidėti jau suplanuotą Prisėdimą.** Svarbu būti ištroškusiam šio susitikimo ir pasiruošusiam pasidalinti. Todėl yra esmiškai svarbu **susikurti sąlygas „geram“ Prisėdimui.**



Įsikurti

- Ieškokite tinkamos, ramios ir nuošalios vietos. Galbūt namuose ar išvykoje, traukinyje, pajūryje, restorane, kaime.

- Sukurkite tinkamą aplinką, uždekite žvakę, atsisėskite prieš ikoną.

- Išjunkite telefoną.

Šv. Paulius *Laiške kolosiečiams* duoda tikslus pamokymus apie tikram, nuoširdžiam, įsiklausančiam, pilnam nuolankumo ir švelnumo santuokiniam dialogui būtinas savybes:

Taigi jūs, Dievo išrinktieji, šventieji ir numylėtiniai, apsilvilkite nuoširdžiu gailestingumu, gerumu, nuolankumu, romumu ir kantrumu. Būkite vieni kitiems pakantūs ir atleiskite vieni kitiems, jei vienas prieš kitą turite skundą. Kaip Viešpats jums atleido, taip ir jūs atleiskite. Viršum viso šito tebūna meilė, kuri yra tobulumo raištis. Jūsų širdyse teviešpatauja Kristaus ramybė, į kurią esate pašaukti viename kūne. Būkite dėkingi!

Kol 3, 12–15

Patiriami ir puoselėjami meilė bei atleidimas mums leis nešioti vienas kito naštas, kaip

pataria šv. Paulius *Laiške galatams*.

Melstis

Malda yra Prisėdimo pagrindas. Tėvas H. Kafarelis primygtinai to reikalauja.

„Po to, arba visų pirma pasimelskite. Tegul kiekvienas, jei įmanoma, garsiai ištaria asmeninės ir spontaniškos maldos žodžius: ši maldos forma, nepeikiant kitų maldos būdų, stebuklingai suartina širdis.“

Nutilkite mylinčio Dievo aki-vaizdoje.

Pakvieskite Viešpatį į savo susitikimą, kad jus lydėtų ir atvertų vienas kitam bei sukurtų dieviškos meilės ir nuolankumo atmosferą.

Prašykite, kad būtumėte pripildyti Jo malonės.

Prašykite Viešpaties vadovauti jūsų apmąstymams ir dalykų atskyrimui.

Nuoširdžiai atsiprašykite už tuos momentus, kai užgavote savo sutuoktinį.

LIUDIJIMAS:

„Tikiu, kad nežiūrint visko turime paruošti savo širdis Prisėdimui, kad jis vyktų džiaugsmingoje ir maldingoje dvasioje, kad iš karto sukurtume jaukią bei atpalaiduojančią atmosferą.“

Palaimintas būk Viešpatie už šią pasidalintą meilę, už mūsų troškimą visada vienas kitą mylėti, už mūsų šiandienos džiaugsmą.“

Pasidalinimas

Dokumente „Siekį mistika“ skaitome:

„Svarbu, kad per Prisėdimą pora prisimintų ir akcentuotų pozityvius santuokos aspektus, taip pat visos šeimos, asmeninius pasiekimus, kitus momentus, ir tai švęstų. Santuoka, pilna džiaugsmo, yra laiminga santuoka!“

LIUDIJIMAS:

„Mes kiekvienas esame linkę labiau kaltinti kitą, o ne save; turime formuoti įprotį į Prisėdimą ateiti labiau atgailauti nei išsakyti reikalavimus – tai viena iš daugelio naudų kalbantis Dievo akivaizdoje. Čia matome vieną iš Santuokos sakramento malonės vaisių.“

„Mes turime – kaip, be abejo, daugelis sutuoktinių porų – du skirtingus dvasingumus. Per Prisėdimą šie dvasingumai susitinka, persipina ir be susipriešinimo vienas kitą praturtina.“

Šis pasidalinimas turi vykti:

- turint viltį, kad jis padės mūsų porai daryti pažangą;
- su džiaugsmu, kad vykdom Dievo valią, nes Jam patinka, kad Jo vaikai kalbasi.

Yra būtina:

- dėmesingai klausytis vienam kito;
- nepertraukinėti: niekad nepradėti šnekėti, kol kitas nepabaigė;
- kalboje naudoti „aš“ (jaučiuosi), o ne „tu“ (kaltas);

- būti nuoširdžiam ir noriai priimančiam;

- subtiliai komentuoti, nes dalindamiesi apie gilius dalykus tampame pažeidžiami;

- nuolankiai pripažinti savo klaidas ir priimti kito klaidas švelnumo bei atlaidumo dvasioje;

- švelniai imtis spręsti jautrias temas pasitikint Viešpaties meile;

- prisiminti, kad dažnai sutuoktinių dvasingumai skirtingi: tai yra ne nesutarimų, o praturtinimo šaltinis.



Klausimų, praturtinančių Prisėdimą, pavyzdžiai:

Kaip aš matau save?

- Kas man savyje labiausiai patinka?
 - Ko bijau?
 - Kokia mano savybė geriausia?
Kokia yra mano didžiausia yda?
-

Kaip matome save kaip sutuoktinių porą?

- Ar mums patinka būti kartu?
 - Kokiu klausimu mes tarpusavyje sutariame arba nesutariame?
 - Kokios yra mūsų poros galimybės, ydos ir ribotumai?
 - Kokie mūsų lytiniai santykiai, ar galime apie juos atvirai ir sąžiningai kalbėtis?
 - Ar mūsų dvasingumas apima ir mūsų lytiškumą?
 - Ar dalinamės visu savo turtu, išlaidomis, visomis buitinėmis užduotimis?
-

Koks mūsų santykis su Dievu?

- Kokią vietą Dievas užima mūsų gyvenime?
 - Kaip galėtume Dievą dar labiau pažinti?
 - Koks mūsų dvasinis gyvenimas; ar rūpinamės, kad jis augtų?
 - Ar meldžiamės poroje?
-

Mes ir mūsų vaikai

- Ar pažįstame savo vaikus? Ar skiriame jiems laiko?
- Kokius gerus dalykus jiems perduodame?

- Ar gerbiame jų laisvę juos auklėdami?
 - Ar jie mato mus kaip laimingą porą, gerą pavyzdį?
 - Ar nerodome kuriam nors vienam vaikui daugiau prielankumo nei kitiems? Arba atvirkščiai?
 - Ar mūsų bendravimas su jais geras ir nuoširdus?
 - Ar vienam kuriam iš jų nereikia ypatingo dėmesio?
-

Mes ir kiti šeimos nariai

- Ar mes tikrai palikome tėvą ir motiną, kad susituoktume?
 - Kokie mūsų santykiai su tėvais, uošviais, žentais ir marčiomis, anūkais?
 - Kokios antipatijos egzistuoja mūsų šeimoje?
 - Ar mes skiriame deramą dėmesį seniausiems asmenims?
-

Mes ir tie, kurie mus supa

- Ar esame svetingi? Ar padedame vargstantiems?
 - Ar neturime problemų su kaimynais?
-

Mes ir Bažnyčia

- Kaip dalyvaujame Bažnyčios gyvenime?
 - Kiek mes įsipareigojame?
 - Ar esme atviri priimti ir palydėti sužadėtinius?
-

Mes ir mūsų komanda

- Koks yra mūsų komandos gyvenimas?
- Koks mūsų santykis su Judėjimu?

Tarptautinė Judėjimo atsa-kingoji pora suvokė daugelio Judėjimo porų juntamą būti-nybę suintensyvinti santuokinį bendravimą ir dėl to pasiūlė ke-letą konkrečių idėjų poroms.

Viena iš svarbiausių temų porų gyvenime yra lytiškumas. Šiuo klausimu yra natūralu šne-kėtis tarpusavyje; tačiau žino-me, kad dažnai šia tema pra-dėti pokalbį yra nelengva. Kad padėtų poroms sukurti tinkamą pokalbiui šia tema atmosferą,

satelitinė judėjimo komanda paruošė lapelius su klausimais poroms „Seksualumo teologi-ja“. Čia pateikiamas įvadas, Die-vo žodžio skaitymas, tam tikro seksualumo aspekto refleksija ir klausimai, lengvinantys toles-nį pokalbį.

Šie užrašai artimiausiu metu bus paruošti naudojimui Judė-jimo nariams; esame užtikrinti, kad jie taps brangiais Dievo Motinos komandų porų įran-kiais.

Mūsų nutarimai ir gyvenimo taisyklė

Daugelis porų po Prisėdimo užsirašo pastabas:

- užrašai padeda augti;
- kad įgyvendintų reikiamus pasikeitimus;
- kad pasidarytų veiksmų planą, naudingą kitam Prisėdimui.

LIUDIJIMAS:

„Prisėdimo pabaigoje kaip savo gyvenimo taisyklę pasirenkame tai, kas buvo aiškiai išdėstyta pokalbio metu; Gyvenimo taisyklės skirtingais mėnesiais renka-mės kiekvienas asmeniškai, vienas kitam arba mums abiem kartu.“

Prisėdimo pabaiga yra pui-kus metas pasirinkti gyvenimo taisyklei.

Ši gyvenimo taisyklė (nekal-bant apie tai, kad kiekvienas sutuoktinis turi turėti savąją)

yra ne kas kita, kaip kiekvie-no sutuoktinio sprendimas lai-

kytis to, kas padėtų abiem pil-navertiškai atliepti Dievo valią jų porai.

Tai nereiškia dauginti įsipa-reigojimus, bet juos patikslinti, kad sustiprintume pasiryžimą ir išvengtume nukrypimų nuo kurso.

Pagaliau – dėkoti

- Už Prisėdimo naudą.
- Už mūsų porą.
- Už mūsų komandą.

Pabaigiame kalbėdami *Magnificat*.



4. Sunkumai

Geranoriškumo trūkumas

- Ginti save teisinant, **kaltinti** savo sutuoktinį.
- Nepriimti sutuoktinio tokio, koks jis yra.
- Iš anksto nusiteikti, jog žinome, ką kitas nori man pasakyti, bet neįsiklausyti į tai, ką jis man sako.
- Turėti **negatyvių nuostatų**, apsunkinančių dialogą.
- **Apibendrinus** sakyti kaltinančiu tonu: „Tu... visuomet/Tu... niekuomet.“
- Teisti kitą jam kalbant.

Išorinės aplinkybės

- **Organizuotumo** trūkumai.
- Sunkumas skirti laiko santuokiniam dialogui
- **Nuovargis, bloga** fizinė ar dvasinė **savijauta**.
- Susitikimo nevertinimas.

Dažniausiai pasitaikančios klaidos

- **Pamiršti pasikviesti Dievą** į savo susitikimą.
- Skubėti **kalbėti neapgalvojus**, ką norime pasakyti, dėl ko vėliau galime gailėtis.

- **Neišklaustyti kito**, užsiverti savo paties požiūryje ir menkinti kito požiūrį (puikybė).
- Slėpti **savo jausmus**, kuriuos sukelia kito asmens žodžiai.
- Kalbėti **užuominomis**.
- Vengti **kai kurių temų**, nes jos pernelyg subtilios ar jautrios.
- **Kurti dar daugiau problemų, užuot pasiūlius sprendimus**.

Būdai, kaip įveikti sunkumus

- Atsisakyti noro tarti paskutinį žodį.
- Rasti **tinkamą atstumą**: nei per arti, nei per toli.
- Kalbėtis su **humoru**: tai leidžia sušvelninti problemas.
- **Vartoti „aš“, o ne kaltinantį „tu“**.
- Pasitikėti sutuoktiniu.
- Kalbėtis įsisąmoninus, kad esame **Dievo akivaizdoje**.
- Klausytis Dievo, prašyti Jo patarimo, nekalbėti už Jį.



5. Vaisiai

Dabar meldžiu, kad jūsų meilė vis augtų ir augtų pažinimu ir visokeriopu išmanymu, kad jūs mokėtumėte pasirinkti, kas vertingiau, kad būtumėte tyri ir be priekaišto Kristaus dieną, pilni teisumo vaisių per Jėzų Kristų Dievo garbei ir šlovei.“

Fil 1, 9–11

1. Pareiga prisėsti **augina sutuoktinių meilę**, nes augina tarpusavio priėmimą ir dovanojimąsi. Ji leidžia atrasti kito asmens tiesą, gerumą ir grožį.
2. Skatina **bendravimą**, būtiną santuokiniam gyvenimui.
3. Augina mūsų **vaisingumą**; taip pat yra didelė pagalba **šventumo** kelyje.
4. Yra **džiaugsmo** šaltinis įsisąmoninant kito meilę mums ir mūsų meilę kitam.
5. Augina **draugystę tarp vyro ir žmonos**, jų pasitikėjimą ir intymumą.

6. Skatina **abipusį atleidimą**.
7. **Praturtina** mūsų dvasingumą, nes išmokstame skirtumus ne supriešinti, bet vertinti kaip turtą.

8. Padeda įsisąmoninti mūsų santykių trūkumus ir rasti būdus, kaip juos pagerinti.

9. Padeda **atsakyti į kito asmens troškimus**, suteikti jam tai, ko reikia, o ne tai, ką aš jam noriu duoti.

LIUDIJIMAS:

PRIEŠ – „Pradžioje Prisėdimas mums buvo labai sunkus (...). Kai mano žmona mane kviesdavo Prisėdimui, maniau, kad tai neturi jokios reikšmės, kai tai tik laiko gaišimas.“

DABAR – „Kadangi dėjome pastangas praktikuoti Prisėdimą, mūsų poros gyvenimas labai pasikeitė. Pa-laiptui atradome, kad nei mes, nei didžioji dalis jaunų šeimų nežino, kas tas „susituokusiųjų gyvenimas“ ir kaip gyventi dviese. Dabar mes to mokomės kartu su Dievu ir su Bažnyčia. Mūsų pokalbiai nebėra banalūs ar egoistiški. Per Prisėdimą mes išmokome melstis kartu, tam skirti laiko ir kalbėtis.“

Paskutinio teismo palyginimas Šv. Mato evangelijoje (25, 35–36) mums sako: „Nes aš buvau išalkęs, ir jūs mane pa-valgydinote, buvau ištroškęs, ir mane pagirdėte, buvau keleivis, ir mane priglaudėte, buvau

nuogas – mane aprengėte, ligonis – mane aplankėte, kalinys – atėjote pas mane“. Šiame pasakojime nuostabiausia yra visiškas atitikimas tarp asmens poreikio ir jo patenkinimo.



Išvados

Praktikavusių šią tėvo H. Kafarelį intuiciją porų patirtis liudija šio **Dievo akivaizdoje ir tiesoje vykstančio dialogo turtingumą**.

Nuo 1947 metų Prisėdimas tampa vis aktualesnis komandos narių gyvenime, darant **pažangą šventumo kelyje**. Jis yra didelė pagalba poros bendravimui, vis naudingesnis šiandien, kai santuokai ir šeimai

kyla grėsmė. Pareiga prisėsti – svarbus instrumentas, skirtas poroms, kad padėtų joms augti meilėje savo sutuoktiniui, Dievui ir kitiems, bei gyventi tikrą atleidimo gyvenimą.

Visi, praktikuodami Pareigą prisėsti, susiduria su sunkumais, tačiau **gauti vaisiai pranaoksta bet kokius lūkesčius: pakinta klausymasis, gilėja pagarba ir Dievo pažinimas**.

RAKTINIAI ŽODŽIAI

Reguliarumas, Pažanga, Klausymasis, Reiklumas, Pagarba, Supratimas, Priėmimas, MALDA, Nuolankumas, MEILĖ, Dievo meilė, Atvirumas, Priėmimas, Sutikimas, pasitikėjimas, ATLEIDIMAS, Ramybė, TIESA.



GYVENIMO

TAISYKLĖ

IŽANGA

Dievo Motinos komandos siūlo labai konkrečią pedagogiką, kad žengtume į priekį ir kaip žmonės, ir dvasiniame gyvenime. Ši pedagogika paremta siekiais. Kai kurie iš tų siekių skirti porai ir yra bendri visiems komandos nariams. Kadangi kiekvienas narys yra toks vienintelis, Judėjimas prašo kiekvieną nusistatyti asmeninį siekį, tai yra, **gyvenimo taisyklę**.

Per visą Dievo Motinos komandų istoriją gyvenimo taisyklė turėjo **kelis skirtingus** apibrėžimus. Dėl to būtina išsiaiškinti, kas yra gyvenimo taisyklė, kad geriau ją suprastume ir taikytume.

Tėvas H. Kafarelis (Henri Caffarel), įkvėptas vienuolinių ordinų, pasiūlė Komandų nariams laikytis tam tikrų įsipareigojimų, vienas kurių yra gyvenimo taisyklė. **Taip gerbiama kiekvieno nario laisvė savu būdu atsiliepti į Dievo kvietimą.** Tai reiškia įsivardinti vieną ar kelis dalykus, į kuriuos nusprendžiama sutelkti pastangas, turint tikslą žengti į priekį.

Gyvenimo taisyklė toli gražu nėra nereikšmingas pašalinis siekis, **ji stiprina mūsų norą labiau mylėti.**

1. Iš kur kyla gyvenimo taisyklė?

Biblija

1) Senasis Testamentas

Senajame Testamente Dešimt Dievo įsakymų – tai pirmosios gyvenimo taisyklės, Dievo duotos žmonijai (*Dekalogas*, Įst 5, 7–21).

2) Naujasis Testamentas

Mato Evangelijoje Jėzus skelbia: „Ne kiekvienas, kuris man šaukia: ‘Viešpatie, Viešpatie!’ – įeis į dangaus karalystę, bet tik tas, kuris vykdo mano dangiškojo Tėvo valią.“ (Mt 7, 21)

Žodis **vykdyti** Evangelijose yra raktinis. Reikia „vykdyti Tiesą“ (Jn 3, 21). „Tai daryk, ir gy-

vensi“, atsako Jėzus išmėginti Jį norėjusiam Įstatymo mokytojui, kalbėdamas apie dvigubą meilės Dievui ir artimui įstatymą (Lk 10, 28).

Šv. Jonas paaiškina: „Kaip mane Tėvas mylėjo, taip ir aš jus mylėjau. Pasilikite mano meilėje! Jei laikysitės mano įsakymų, pasiliksite mano meilėje, kaip aš kad vykdaus savo Tėvo įsakymus ir pasilieku jo meilėje. Aš jums tai kalbėjau, kad jums būtų manasis džiaugsmas ir kad jūsų džiaugsmui nieko netrūktų. Tai mano įsakymas, kad vienas kitą mylėtumėte, kaip aš jus mylėjau.“ (Jn 15, 9–12)

Palaiminimai (Mt 5, 3–9)

„Palaiminti turintys vargdienio dvasią; jų yra dangaus karalystė.

Palaiminti romieji; jie paveldės žemę.

Palaiminti gailestingieji; jie susilauks gailestingumo.

Palaiminti tyraširdžiai; jie regės Dievą.

Palaiminti taikdariai; jie bus vadinami Dievo vaikais.“

Šventasis Paulius *Laiško romiečiams* 12 skyriuje duoda praktinių patarimų:

„Ir nemėgdžiokite šio pasaulio, bet pasikeiskite, atnaujindami savo mąstymą, kad galėtumėte suvokti Dievo valią – kas gera, tinkama ir tobula. Dėl man suteiktos malonės aš raginu kiekvieną iš jūsų nemanyti apie save geriau negu dera manyti, bet manyti apie save blaiviai, kiekvienam pagal Dievo duotąjį tikėjimo mastą.“ (Rom 12, 2–3)

„Laiminkite savo persekiotojus, laiminkite ir nekeikite. Džiaukitės su besidžiaugiančiais, verkite su verkiančiais.“ (Rom 12, 14–15)

„Meilė tebūna be veidmainystės. Bodėkitės pikto, laikykitės gero. Nuoširdžiai mylėkite vieni kitus broliška meile; lenktyniaukite tarpusavio pagarba. Nebūkite apsileidę, bet uolūs, karštos dvasios, tarnaukite Viešpačiui.“ (Rom 12, 9–11)

„Niekam neatmokėkite piktu už pikta, rūpinkitės tuo, kas gera visų žmonių akyse. Kiek galima ir kiek nuo jūsų priklausos, gyvenkite taikoje su visais žmonėmis.“ (Rom 12, 17–18)

Rašydamas korintiečiams, šv. Paulius nurodo ir gyvenimo taisyklę:

„Tad, mano mylimieji broliai, būkite tvirti ir nepajudinami, vis uoliau dirbkite Viešpaties darbą ir žinokite, kad jūsų triūsas ne veltui Viešpatyje.“ (1 Kor 15, 58)

Šitaip šv. Paulius ragina mus „apsivilkti nauju žmogumi“ (plg. Kol 3, 10).

Vienuolių gyvenimo taisyklė: šv. Benedikto regula

Benediktinų regula padeda mums geriau suprasti, kaip gyvenimo taisyklė padeda žengti į priekį dvasiniame gyvenime.

Abatas Patrikas, vieno benediktinų vienuolyno vyresnysis, 1996 m. Dievo Motinos komandoms skaitė pranešimą:

„Šv. Benedikto regula pritaikyta visai kitokiam gyvenimui nei jūsiškis, bent jau materialiu lygmeniu, bet yra ir daugybė panašumų. Ji skirta žmonėms, norintiems būti kartu, gyventi kartu, sudaryti bendruomenę... Regula nėra skirta laikytis paraidžiui, ji skirta mums pasitarnauti.

Šventieji

Šventoji Faustina sakė, kad „Dievo valia yra pati meilė ir gailėstingumas“. Pasirinkdami gyvenimo taisyklę mokomės, kaip kiekvienam iš mūsų atsiliepti į Dievo **meilę ir gailėstingumą**.

Ji duoda gyvenimo taisyklės pavyzdį: „Primenu, dukra mano, kad kaskart išgirdusi laikrodį

... regula moko mus gyventi meile, **asmeniška meile Kristui pagal Evangeliją**. Be to, Regula moko mus, kad šį meilę pasirodo per **konkretų veiksmą, praktinį veiksmą**, ir pirmiausia per **palaipsniui** atliekamą veiksmą.“

Šv. Benedikto regulos pedagogika moko mus palaipsniui žengti paklusnumo Dievui keliu. Ji gerai sudaryta, nes apima visą žmogų, visą jo esybę: protą, jausmus, dvasingumą, kūną.

Regula reikli, bet nėra neįmanoma;

Ji ragina mus eiti ištikimybės keliu.

mušant trečią valandą, turi pasinerti į mano gailėstingumą, jį garbinti ir šlovinti.“

Šv. Jonas XXIII šitaip kalbėjo Dievo Motinos komandų nariams 1959 m. gegužę: „Kaip ir visoms poroms, greičiausiai jums pažįstami gyvenimo gundymai ir išmėginimai. Ir būtent

norėdami atremti juos ir palaikyti savo pastangas jūs sudarote komandas. Jūs čia randate vertingą pagalbą labiau atliepti, patariant kunigui, **dvasinio gyvenimo reikalavimus** ir išspręs-

ti tikėjimo šviesoje problemas, įvairiais gyvenimo tarpsniais iškylančias sutuoktiniams ir tėvams.“

Tėvas H. Kafarelis

„Kad Komandų dvasia būtų gyva ir neišsikovėptų, reikalinga taisyklė. Dvasia ir taisyklė, kaip siela ir kūnas, negali būti atskirtos: dvasia turi būti taisyklės siela; taisyklė turi palaikyti ir saugoti dvasią.

Taisyklė turi būti pakankamai lengva, kad neslopintų kiekvienos poros asmenybės ir nekliudytų jos misijai, bet sykiu ir pakankamai stipri, kad apsaugotų nuo ištižimo.“

DMK Chartija, 1947 m.

Tėvas H. Kafarelis taip pat rašė: „Tegu Chartija jums pasiūlo žengimo pirmyn priemonę, kuriai turite teikti svarbią vietą: jūsų prašoma periodiškai sustoti, kad nušviestumėte savo gyvenimą Dievo valios šviesa, kad ištikimai ir geranoriškai pasitikrintumėte, kiek jūs jos laikotės, patikslintumėte pasiryžimus, padėsiančius geriau jos laikytis.“

Aukso žiedas, Nr. 87–88, 1959 m., specialus leidimas Tūkstantis porų Romoje

Gyvenimo taisyklės apibrėžimas Chartijoje

Įdomu sužinoti, kaip Judėjime atsirado dabartinis gyvenimo taisyklės apibrėžimas.

Pirmaisiais metais gyvenimo taisyklė nebuvo įtraukta į porų dvasiniam gyvenimui skirtus punktus (tai buvo ištikimybės sakramentams, malda ir sutuok-

tinių susitikimas, vėliau tapęs Pareiga prisėsti).

1947 m.

Chartijoje pasiūlomi keli **įsipareigojimai**, kreipiantys ir palaikantys porų pastangas. Pirmasis šių įsipareigojimų buvo nusistatyti gyvenimo taisyklę.

„Be gyvenimo taisyklės sutuoktinių religiniame gyvenime labai dažnai ima vyrauti fantazija ir jis virsta chaotišku. Gyvenimo taisyklė nėra kas kita nei apsisprendimas dėl pastangų, kurias kiekvienas deda norėdamas geriau vykdyti jam skirtą Dievo valią.“

*Dievo Motinos komandos.
Krikščioniškų porų augimas ir misija*

1970 m.

Gyvenimo taisyklė apibrėžiama plačiau, apimdama ir žmogiškus poros gyvenimo aspektus. Ji labiau apeliuoja į **asmeninę sąžinę**.

Prašoma, kad kiekvieno komandos nario gyvenime atsirastų **krikščioniška askezė**. Askezė turėtų būti suprantama

kaip „žmogiško ir dvasinio augimo kryptis, kurią kiekvienas pasirenka vedamas Kristaus Dvasios“. (Dievo Motinos komandos. *Krikščioniškų porų augimas ir misija*)

Asmeninė malda ir uolus **Dievo žodžio** skaitymas, atėję iš gyvenimo taisyklės srities, tampa **atskiris siekais**.

1976 m.

Gyvenimo taisyklė tampa **siekiu, peržiūrėtinu kas mėnesį**.

1988 m.

Naujame pamatiniame dokumente *Antrasis kvėpavimas*

gyvenimo taisyklė nusakoma kaip „raginimas dirbti vienijant asmenybę ir atrasti tiesą apie save“.

Šis siekis, kaip ir kiti, turi būti vykdomas palaipsniui, asmeniškai ir rodyti konkrečią pastangą.



2. Kam reikalinga gyvenimo taisyklė?

Kad pamažu pašalintume kliūtis Dievo ir artimo meilei.

Kad geriau atsilieptume į Dievo meilę

Kad po truputį suprastume, kokia yra **Dievo valia** kiekvienam mūsų.

Kad **augtume dvasiškai**, turėdami tikslą daryti ne tai, kas patinka mums, bet kas patinka Dievui.

Kad vystytume gebėjimą klausytis ir **kalbėtis su Dievu**, leistis būti Jo mylimiems ir atsakyti, kiek galime, į begalinę Jo meilę.

Kad taptume geresni

Kad **tobulintume talentą ar taisytume ydą**, prašydami Viešpaties ir savo komandos pagalbos pamatyti savo geruosius bruožus ir trūkumus.

Kad įsipareigotume **gyvenimo gairėms**: įsipareigoti yra

Kad būtume raginami **maityti Dievo žodžiu ir Eucharistija**.

Nes gyvenimo taisyklė yra galingas **atsivertimo įrankis**.

Ji nuolat primena mums krikščionišką reiklumą, apie kurį taip dažnai kalbėdavo tėvas H. Kafarelis.

visai kas kita nei liepti ar būti įpareigotam. Kiekvienas **įsipareigoja laisvai**, norėdamas tobulėti kaip žmogus ir dvasiškai.

Kad lavintume savo **mokėjimą atskirti** ir valią laikytis konkrečių tikslų.

Pavyzdžiui, kad taptume mažiau impulsyvūs, egoistiški, dėmesingesni savo aplinkos poreikiams, ar kad išmoktume geriau išreikšti savo mintis ir jausmus...

Nes gyvenimo taisyklė padeda mums geriau pažinti save, **savo pašaukimą**.

Kad pagerintume santykius su kitais žmonėmis

Kad peržvelgtume santykio su sutuoktiniu kokybę ir pamatytume, ką galima patobulinti.

Kad geriau atsilieptume į aplinkos poreikius, pirmiausia į savo sutuoktinio.

Tas pats tinka ir santykiams su vaikais bei gimine.

Kad apmąstytume savo socialinį, profesinį vaidmenį, pagerintume ar pataisytume juos, kad būtume džiaugsmingi savo tikėjimo liudytojai.



3. Kaip nusistatyti gyvenimo taisyklę?

10 geros gyvenimo taisyklės sąlygų

- 1) Gyvenimo taisyklė yra **asmeninis pasirinkimas**.
- 2) Ji padeda mums **geriau suprasti Dievo valią** mums.
- 3) Svarbu, kad ji būtų vykdoma palaipsniui, laikantis „žingsnelių“ principo: Viešpats paima mus ten, kur esame, ir padeda žengti į priekį.
- 4) Tvirtai stovėti ant žemės: nusistatyti **ambicingus**, bet **realius tikslus**.
- 5) Gyvenimo taisyklei turi tiktėti šie trys apibūdinimai: **trumpa, tiksli ir praktiška**.
- 6) Ji turi būti **reikli**, bet ir **lanksti**.
- 7) Ji turi būti nustatoma **tam tikram laikui**, arba ilgesniam, kartais net tapdama **taisykle visam gyvenimui**.
- 8) Ji reikalauja iš mūsų **ištvermės** ir **griežtumo**.
- 9) Jos **ritmas yra asmeniškasis**, pritaikytas kiekvienam žmogui ir kiekvienai porai.
- 10) Reguliariai **peržvelgiame** gyvenimo taisyklę, kad įvertintume savo progresą.

Prieš pasirenkant gyvenimo taisyklę

Melstis

Būtinis apsisprendimo priemonės – **tyla ir malda**.

Šaukimės **Šventosios Dvasios**, kad padėtų ir patartų.

Klausykimės ir nuolankiai atsiverkime mylinčiai Dievo valiai, kasdien skaitydami **Dievo**

žodį ir meldamiesi **asmenine malda**.

Dievas mums kalba, Jis mums pasako, ko iš mūsų laukia.

Pamažu atraskime **Kristaus meilę**, raginančią mus keisti savo gyvenimą.

Pažinti save

Būtina reguliariai atlikti sąžinės patikrinimą, aiškiai ir kai kada drąsiai: įvardyti savo sil-

pnumus ir ką reikia pagerinti. Galime pasiūlyti **du būdus**, abu jie vienodai vertingi:

I. IŠTAISYTI TRŪKUMĄ, *kurio turu atsikratyti*, kad geriau patikčiau Dievui, savo sutuoktiniui(-ei), savo vaikams, artimiesiems:

Trūkumai, kuriuos atpažinti lengva:

- Nepakankamai rūpinuosi savo vaikų pažanga mokykloje
- Per mažai žaidžiu su jais
- Per dažnai įpykstu
- Per dažnai apleidžiu maldą ar Dievo žodžio skaitymą
- Laisvą laiką skiriu tik sau...

Trūkumai, kuriuos galiu suvokti turįs tik padedant savo sutuoktiniui(-ei), komandai, įkvėptas Dievo žodžio, tam tikrų įvykių:

- Nepakankamai domiuosi savo sutuoktinio(-ės) veiklomis
- Vartoju per daug alkoholio...

II. AUGINTI DOVANA, DUOTĄ DIEVO:

LIUDIJIMAI:

1 – „Jaučiu, kad turiu gyventi pašaukimu džiaugsmui, nes apie tai Viešpats nuolat man primena Biblijoje: „Visuomet džiaukitės Viešpatyje! Ir vėl kartoju: džiaukitės!“ (Fil 4, 4) Kaskart meldžiantis ar skaitant Dievo žodį šie raginimai džiaugtis aidi giliai mano širdyje. Aišku, kad Šventoji Dvasia ragina mane dar labiau džiaugtis. Nors žmonės ir taip man sako, kad esu džiaugsmingas, mano gyvenimo taisyklė bus tapti dar džiaugsmingesniam, bet kokiomis aplinkybėmis.“

2 – „Jaučiu kvietimą atidžiai išklausyti kitus žmones. Jau dabar stengiuosi tai daryti, bet jaučiu, kad galėčiau dar toliau pažengti šioje srityje.“

Priimti pagalbą

Nuolankiai prašyti patarimo.

Mes patys sau esame prasti teisėjai. Kartais mums reikia išvysti save kitų žmonių akimis.

Gyvenimo taisyklės už mus niekas nepasirinks, bet tie, kuriuos Viešpats atvedė į mūsų kelią, gali įvardyti mums polinkį, kurį turėtume įveikti, kokį talentą vystyti ar kokią pažangą padaryti.

Galima pasitelkti **brolišką pagalbą**: sutuoktinio(-ės), (ypač per pareigą prisėsti), mūsų ar/ir komandos dvasios patarėjo ar komandos nario.

Tokia pagalba turėtų būti subtili, kupina meilės ir kantrybės.

Bet labiausiai taisyklę nustatyti turėtų padėti mūsų laisva ir švari sąžinė.

Kaip pasirinkti savo gyvenimo taisyklę?

Kuriuo metu?

Pareigos prisėsti pabaiga yra puikus metas nusistatyti gyvenimo taisyklę.

LIUDIJIMAS:

„Pareigos prisėsti pabaigoje mes pasirenkame savo gyvenimo taisyklę, atsižvelgdami į tai, kas paaiškėjo per pasidalijimą. Kai kuriais mėnesiais šią taisyklę nusistatome kiekvienas sau, kartais vienas kitam ar mums kaip porai.“

Metinės rekolekcijos suteikia galimybę iš esmės peržvelgti savo gyvenimą ir įvertinti savo pažangą.

Kokios kryptys?

Krikščioniškam gyvenimui reikia su Dievo malone kreipti savo gyvenimo taisyklę **trimis kryptimis**:

– **Dievas**: ar ji padeda man atsiliepti į Dievo kvietimą?

– **Aš**: ar ji išlaisvina mane iš mano trūkumų, nereikalingų

prisirišimų, tam tikrų įpročių, silpnumų?

– **Mano artimas**: ar ji ragina mane veikti *dėl mano artimo gėrio* pagal Dievo kvietimą? Šį kvietimą galiu išgirsti per mane sujaudinusius įvykius ar savo artimo dėka.

Pavyzdžiai

Gyvenimo taisyklė negali būti viena visiems, nes esame skirtingi. Dievas turi sumanymą kiekvienam iš mūsų.

„Pirmiausia Dievas“

Dvasinis gyvenimas: rasti laiko Dievui.

– Atsikelti kasdien 15 minučių anksčiau pasimelsti. Neskaityti laikraščių ar nežiūrėti televizoriaus tol, kol neskysčiau laiko Dievui. Kasdien skaityti Evangeliją.

Nueiti į Mišias darbo dieną.

Reguliariai atlikti išpažintį.

Dvasinė formacija: suprasti Biblijos tekstus.

– Skaityti Evangelijų komentarus. Atradimais pasidalinti su sutuoktiniu(-e) ir vaikais. Daugiau dėmesio skirti Dievo žodžiui mūsų gyvenime.

„Aš“

Gyvenimo pusiausvyra: skirti laiko savo sutuoktiniui(-ei), vaikams. Mažiau prisiplanuoti dieną, kad galėtume priimti nenumatytus dalykus.

Pasitikėti Apvaizda. Nesiekti visų pirma efektyvumo.

Įsipareigojimas: neišsibarstyti po daugybę veiklų. Visiškai atsiduoti tam, ką darome.

„Artimas“

Poros ir šeimos gyvenimas: skirti dėmesio šeimos nariams grįžus namo. Skirti laiko iš tiesų susitikti ir išklausti, net jei esame pavargę. Reguliariai išeiti kur nors kartu su šeima ar poroje.

Bendruomeninis gyvenimas: mylėti Bažnyčią ir jos mokymą bei būti geru liudytoju. Būti draugiškam su kunigais ir vienuoliais. Dalyvauti Bažnyčios gyvenime ir socialinėje

veikloje. Vengti paviršutiniškos Bažnyčios ir jos ganytojų kritikos, turėti teigiamą nuostatą.

Komandos gyvenimas: būti dėmesingam visiems nariams. Bendrauti su komandos nariais. Parodyti savo priklausymą Jūdėjimui dalyvaujant regiono, šalies, tarptautiniuose susitiki-

muose. Skaityti Naujienlaiškį ir kalbėtis apie jį.

Profesinis gyvenimas: stengtis iš tiesų pažinti savo kolegas. Sutikti juos kaip „asmenis“. Praktikuoti atjautą. Kalbėtis su jais apie tai, dėl ko gyvename. Būti geranoriškam.



Poros gyvenimo taisyklė

Gyvenimo taisyklė yra asmeniškai, bet kartais ji gali būti **bendra** abiem sutuoktiniams, jei jie nori pataisyti tą patį trūkumą. Taip jie vienas kitą palaiko ir padrąsina.

Gyvenimo taisyklė neturi apimti vien tik asmeninio tobulėjimo,

bet stengtis **gerinti** ir **poros**, šeimos bei visuomenės **gyvenimą**.

Pavyzdžiui, šeimos tėvas, visus sekmadienius skirdamas įsipareigojimams, nors ir būdamas dosnus, ardo poros darną.



Kaip ją vykdyti?

Būtina **užsirašyti gyvenimo taisyklę** ir mėnesiui einant vis ją perskaityti.

Pasirinkti konkrečią taisyklę: pavyzdžiui, „labiau mylėsiu

savo žmoną (ar vyrą)“ yra puikus tikslas, bet ne gyvenimo taisyklė.

O kasdien pasakyti „aš tave myliu“ yra gyvenimo taisyklė.

Kasdien atlikti sąžinės patikrinimą: ar šiandien laikiausi gyvenimo taisyklės? Kad gyve-

nimo taisyklė tikrai įsišaknytų gyvenime, svarbu *norėti laikytis* jos diena iš dienos.

Peržvelgti kas mėnesį

Gera kas mėnesį įvertinti padarytą pažangą, suvokti, koks kelias nueitas, užduoti klausimą, kas trukdė mūsų sprendimams.

Gyvenimo taisyklė keičiama, kai padaroma pažanga ar kai iškyla nauja reikiamybė.

Čia gali prireikti išradingumo.

Pasak Alvaro ir Mercedes Gomez Ferrer'ų, buvusios Tarpautinės atsakingosios komandos atsakingosios poros: „Reikia suprasti, kad dvasinis kelias ne visada yra nuolatinis ėjimas į priekį. Reikia be paliovos pradėti ir vis pradėti iš naujo. Todėl turime periodiškai taisyklę peržvelgti.“

Kaip ja dalintis komandoje?

Turime vengti pasilikti vieni su savo gera valia.

Pasidalijimas siekiais per kasmėnesinius komandos susitikimus yra labai svarbus mums ir kitiems komandos nariams. Tai proga peržvelgti savo padėtį, **vieniems kitus padrąsinti** toliau stengtis ir nešti vieniems kitus maldoje.

Nėra jokio įpareigojimo atskleisti savo gyvenimo tai-

syklę komandos nariams, bet svarbu žinoti, ar kiekvienas narys ją turi ir stengiasi jos laikytis.

Jei gyvenimo taisykle pasidalijama, reikia ypatingo broliško išklausymo, **geranoriškumo ir atjautos**.

Labai svarbu gerbti kiekvieno nario asmenybę ir žmogišką bei dvasinę vystymąsi.

4. Sunkumai

Gyvenimo taisyklės pasirinkimas

- Yra sunku **ištirti**, kokia gi gyvenimo taisyklė tikrai padės mums augti.
- Pirmiausia reikia **stengtis pažinti save patį**.

Ištvėrmės ir disciplinos trūkumas

- Geram įpročiui įgyti reikia laiko, kartais ne vienos savaitės ar mėnesio.
- Dažnai apie gyvenimo taisyklę tiesiog pamirštama.
- Dėl to būtina ištvėrmė, ypač jei mums atrodo, kad stovime vietoje.

Žvelgti į gyvenimo taisyklę kaip į tikslą

- Gyvenimo taisyklė nėra tikslas, bet tobulėti padedanti priemonė.
- Reikia skirti asmeninį **pasitenkinimą dėl sėkmės ir džiaugsmą geriau atsiliiepti į Dievo meilę ir kvietimą**.

Vengtinios nuostatos

1. Vilties praradimas

Kartais kas mėnesį nusistatome tą pačią gyvenimo taisyklę, bet vis nepavyksta jos laikytis. Taip galime prarasti viltį ir būti gundomi jos nebesilaikyti.

Prisiminkime, kad vieni nieko negalime padaryti, bet **su Dievu viskas įmanoma**.

Išėitis būtų maldoje patikėti savo gyvenimo taisyklę Viešpačiui.

2. Labiau susitelkti į žodį *taisyklė* nei į *gyvenimo*

Jei stengiamės laikytis gyvenimo taisyklės disciplinos labiau nei ja gyventi, pamirštame pagrindinį tikslą, tai yra, atsiverti Dievo meilei ir joje išsiskleisti.

DMK gairės ragina mus **su džiaugsmu atsiliiepti į Dievo kvietimą mylėti**.

3. Užsispirti

Kitas pavojus yra laikytis tos pačios taisyklės, kuri nepasiteisina.

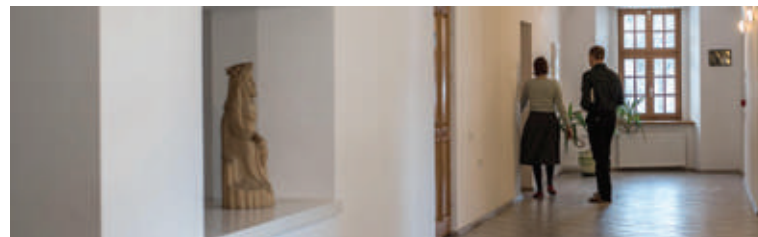
Gal vertėtų **pasirinkti kitą gyvenimo taisyklę**, o prie ankstesnės grįžti vėliau.

4. Kaupti gyvenimo taisykles

Jei norime pridėti dar vieną taisyklę, nors dar neįgyvendinome ankstesnės, rizikuojame nepasiekti nė vienos. Reikia **pasirinkti**.

5. Pamiršti ankstesnę gyvenimo taisyklę

Jei pakeičiame gyvenimo taisyklę, nes ją jau įgyvendinome, vis tiek reikia **tęsti pasiektą pažangą**.



5. Vaisiai

Vaisiai mūsų vienybei su Dievu

Augti Dievo meile ir pažinimu

Mūsų Dievo pažinimas yra ribotas žmogiškojo suvokimo. Tad kai mūsų meilė Dievui didėja laikantis gyvenimo taisyklės, giliname Jo begalinės meilės mums suvokimą.

Geriau klausytis Dievo kvietimo

Gyvenimo taisyklė padeda mums pamatyti kliūtis, trukdančias mūsų santykiui su Dievu. Ji mums padeda daugiau klausytis Dievo ir geriau vykdyti Jo valią savo gyvenime. Šis klausymasis pagerinamas praktikuojant ir kitus siekius.

Vaisiai mūsų charakteriui

Ugdyti savo charakterį ir valią

Gyvenimo taisyklė padeda **auginti dovaną** ir **pataisyti trūkumą**.

Įveikti blogus įpročius, egoizmą

Dievas turi sumanymą kiekvienam mūsų, ir gyvenimo taisyklė padeda mums žengti į priekį šventumo keliu.

Vaisiai mūsų gyvenimo būdai

Išlaikyti mus augimo kelyje

Alpinistas, norintis pasiekti viršukalnę, negali leisti sau klaidžioti prieš tai neapmąstęs maršruto. Jam reikia **aiškiai nusistatyti tikslus** ir pasirinkti kelią, tada reguliariai sustoti pasitikrinti, ar gerai eina.

Būtent šitaip gyvenimo taisyklė gali mums padėti eiti žmogiškuoju ir dvasiniu keliu.

Rasti daugiau ramybės

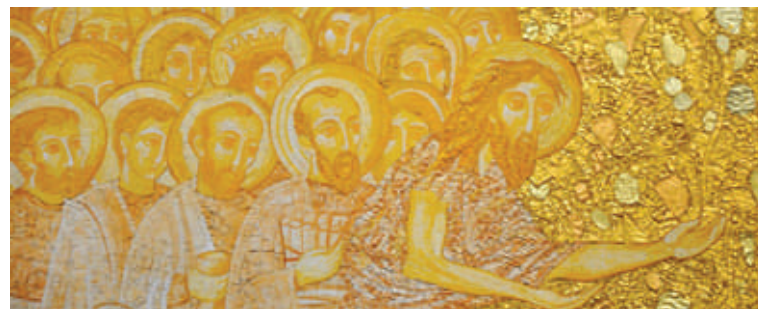
Ar gilinant maldos gyvenimą, ar taisant trūkumus, ištikimas gyvenimo taisyklės laikymasis suteikia **taikos ir ramybės**.

Tai turės teigiamos įtakos mūsų sutuoktiniui, šeimai ir net Komandai.

Stiprinti meilę kitiems

Semiantis iš begalinės Dievo meilės, **mūsų meilė Jam auga ir liejasi**, šitaip augindama ir mūsų meilę žmonėms.

Šv. Teresė Avilietė yra pasakiusi: „Meilė tiems, kuriuos matome aplinkui, yra ženklas mūsų meilės Dievui, kurio nematome.“



Išvados

Gyvenimo taisyklė skatina **asmeniškai peržiūrėti** tuos gyvenimo aspektus, kuriuos reikėtų pakeisti ar pagerinti. Ji padeda mums atsiriboti nuo to, kas nėra svarbiausia. Ragina mus gyventi tiesoje ir stiprina susitikimo, bendrystės, atjautos ir džiaugsmo gebėjimus. Ji ragina maitinti savo dvasią ir atpažinti Dievo valią. Ji atveria mus Dievo meilei ir Jo gailestingumui.

Gyvenimo taisyklė yra atskira kiekvienam komandos nariui, bet kartais gali būti bendra su-

tuokiniams. Ji turi būti **konkre-
ti, tikslai** ir nuolat **peržiūrima**. Ji nurodo, kurioje srityje darysime pažangą. Ji padeda mums **kreipti gyvenimą pagal Evangeliją** ir atsiliepti į savo pašaukimą.

Tiems, kam **šventumas** atrodo sunkiai pasiekiamas, gyvenimo taisyklė yra būdas daryti paprastą, praktinę ir protingą pažangą. Tiems, kurie jaučiasi šaukiami į šventumą, ji padeda su džiaugsmu į jį atsiliepti.

RAKTINIAI ŽODŽIAI

Pastangos, asmeniškumas, tikslai, pažanga, nuolankumas, tikslumas, konkretumas, praktiškas paprastumas, glaustumas, reiklumas, lankstumas, griežtumas, ištvermė, valia, šventumas, pašaukimas.



I DON'T NEED GOOGLE
MY WIFE KNOWS
EVERYTHING!

REKOLEKCIJOS

IŽANGA

Metinės rekolekcijos yra vienas iš šešių siekių, kuriems įsipareigoja visi Dievo Motinos komandų nariai. Šios **rekolekcijos, pagaidautina, atliekamos poroje, yra tėvo Henri Kafarelį (Henri Caffarel) įvesta naujovė.**

Rekolekcijos padeda **atsiliepti į Viešpaties kvietimą**, nes sustojame suvokti tai, kas svarbiausia: **susitikti** Tą, kuris mus myli ir kviečia – **Kristų, Viešpatį**. Taip pat vėl atrandame save ir save poroje.

Pats Kristus dažnai pasitraukdavo į dykumą ir **savo mokiniams patardavo eiti nuošalėn**. Jis ragina mus skirti laiko įsitaisyti Dievo žvilgsnyje, peržvelgti savo ir santuokinį gyvenimą bei numatyti planus ateičiai.

Kaip mums reikia poilsio ir maisto, kad išlaikytume gerą sveikatą, lygiai taip reikia **poilsio** ir **maisto** ugdant dvasinį gyvenimą.

Rekolekcijoms reikia **vidinio atvirumo** bei nusikratyti tuo, kas užvaldo dvasią ar stingdo širdį.

1. Iš kur kilo rekolekcijos?

Biblija

Praktinis patarimas: šie tekstai gali pasitarnauti jūsų maldai

1) Senasis Testamentas

Pavyzdį Pradžios knygoje mums parodo Dievas: „Kadangi septintą dieną Dievas buvo užbaigęs darbus, kuriais buvo užsiėmęs, septintą dieną jis ilsėjosi po visų darbų, kuriuos buvo atlikęs.“ (Pr 2, 2)

Išėjimo knygoje Jis išvedė savo tautą Izraelį į 40 metų trukusias rekolekcijas dykumoje, kad ji taptų Sandoros tauta: „Mozė užkopė pas Dievą. Viešpats pašaukė Mozę nuo kalno, tardamas: „Taip kalbėsi Jokūbo namams ir skelbsi Izraelio vaikams: ‘Jūs matėte, ką padariau egiptiečiams, kaip nešiau jus ant erelių sparnų ir pas save atvedžiau. O dabar, jei paklusite

mano balsui ir laikysitės mano sandoros, jūs būsite mano nuosavybė, brangesnė už visas kitas tautas.“ (Iš 19, 3–5)

„Jis išbuvo ten su Viešpačiu keturiasdešimt dienų ir keturiasdešimt naktų, nevalgydamas nė duonos, negerdamas nė vandens. Jis užrašė ant plokščių Sandoros žodžius – Dešimt Įsakymų.“ (Iš 34, 28)

Pakartoto Įstatymo knygoje primenama:

„Atsimink tą ilgą kelią, kuriuo tave vedė Viešpats, tavo Dievas, per tuos keturiasdešimt metų dykumoje, idant padarytų tave nuolankų, bandydamas sužinoti, kas tavo širdyje, ar tu laikysiesi jo įsakymų, ar ne.“ (Įst 8, 2)

40 metų Viešpats gailestingai saugojo savo tautą: „Jis parodė savo kelius Mozei ir savo veiksmus Izraelio tautai. Viešpats yra gailestingas ir mylintis, lėtas supykti ir kupinas ištikimos meilės.“ (Ps 103, 7–8)

2) Naujasis Testamentas

Kad atsitraukti yra būtina, Jėzus parodo mums po Jono Krikštytojo mirties: „Tai išgirdęs, Jėzus laiveliu nuplaukė į dykvietę, į vienumą.“ (Mt 14, 13)

Jis taip pat kviečia savo mokinius nuošalėn, kad jiems apsiereikštų: „Po šešių dienų Jėzus pasiėmė Petrą, Jokūbą ir Joną ir užsivedė juos vienus nuošaliai ant aukšto kalno. Ten jis atsimainė jų akivaizdoje. Jo drabužiai ėmė taip baltai spindėti, kaip jų išbalinti negalėtų joks skalbėjas žemėje. Jiems pasirodė Elisas ir Mozė, kuriedu kalbėjosi su Jėzumi.“ (Mk 9, 2–4)

Tėvas H. Kafarelis

Tėvas H. Kafarelis šioje srityje įvedė naujovę, bet iš pradžių nebuvo lengva: kai ieškojo vietos pirmosioms re-

„Todėl dabar ją viliosiu, išvesiu į dykumą ir prašnekinsiu jos širdį. Ten atiduosiu jai vynuogynus, o Achoro slėnį padarysiu vilties durimis.“ (Oz 2, 16–17)

Jėzus ragina mus pasirūpinti savimi: „Eikite sau vieni į negyvenamą vietą ir truputį pailsėkite.“ (Mk 6, 31)

„Ateikite pas mane visi, kurie vargstate ir esate prislėgti; aš jus atgaivinsiu!“ (Mt 11, 28)

Per rekolekcijas įmanomas artumas su Viešpačiu, pokalbis širdis į širdį: „Kai tu panorėsi melstis, eik į savo kambarėlį ir užsirakinęs melskis savo Tėvui, esančiam slaptoje, o tavo Tėvas, regintis slaptoje, tau atlygins.“ (Mt 6, 6)

kolekcijoms 1939 m., vyrų vienuolynai priimdavo tik vyrus, o moterų – tik moteris.

Jis kalbėjo: „Karts nuo karto mūsų tikėjimas susilpnėja ir vėl prabunda, sustiprėja ir atgyja tik gavęs Dievo žodžio dvelkimą. Per rekolekcijas įmanoma atsiverti Dievo žodžio dvelkimui.“

*Kasmėnesinis DMK laiškas,
XIII metai, nr. 5, vasaris*

Tėvas H. Kafarelis visada drąsino poras atlikti rekolekcijas sakdamas: „Mes skiriame per daug laiko sau ir tiek mažai Kristui.“

„Pagrindinė mūsų nuodėmė yra pakankamai Jo nealkti. Būkime godūs Jo!“

Rekolekcijos Aukštutiniame kambaryje, 1944 m. vasaris

Per tas pačias rekolekcijas jis kalbėjo: „Dažnai siešlos skendi migloje. Rekolekcijos gali sudrebinti mūsų gyvenimą, suvirpinti jo pamatus. Jos turėtų išsklaidyti tą miglą.“

Savo kalboje Šantiji jis prisiminė pirmąsias 1939 m. rekolekcijas: „Tris dienas kalbėjau apie jų pašaukimo ir misijos Bažnyčioje orumą.“

Rekolekcijos nėra nei pabėgimas, nei individualizmas.“

Aukso žiedas, nr. 14, 1947 m.

DMK Chartijoje (1947 m., peržiūrėta 1977 m.) parašyta: poros raginamos „kasmet dalyvauti bent 48 valandų rekolekciuose kartu su vyru/žmona“.

1962 m. tėvas H. Kafarelis įspėjo dėl lengvesnių sprendimų, kurie nėra tokie geri: „Per trisdešimt metų daugelyje šalių atsirado uždarytų rekolekcijų poroms. Atrodo, kad tai viena geriausių iniciatyvų padėti poroms jų krikščioniškame gyvenime. Bet reikia ir šioje srityje saugotis lengvesnių sprendimų.“

Aukso žiedas, nr. 105–106

Gairėse Dievo Motinos komandoms (2001 m.) rekolekcijos pristatomos šitaip: „Komandų nariai yra skatinami skirti pakankamai laiko kasmetinėms porų rekolekcijoms, kad galėtų apmąstyti savo gyvenimą Viešpaties akivaizdoje.“

Šventieji, popiežiai ir kunigai

• **Šventasis Ignacas Lojola** (1491–1556) pasiūlė ypatingas rekolekcijas, vadinamas Dvasinėmis pratybomis. Šiose pratybose reikia intensyviai dirbti nemažai dienų, kad įveiktum patį save, suteiktum savo gyvenimui nekeičiamą kryptį, sutvarkytum jį bei visus savo širdies polinkius. Tokio tipo rekolekcijos atliekamos asmeniškai, bet galima jose dalyvauti ir poroje, net ir komandoje.

• **Tėvas René Voillaume** (1905–2003), Mažųjų Jėzaus brolių ir Evangelijos seserų

kongregacijų įkūrėjas, rašė: „Į dykumą turi išeiti su paprasta siela, be nerimo nuveikti ką nors didinga: iš tiesų, dykumoje ir nėra ką veikti, vien tik paprastinti savo gyvenimą, nusivalyti visus rūpesčius ir veiklas. Dykuma nėra lengva, ji yra reikli.“

• **Šventoji Motina Teresė iš Kalkutos** (1910–1997) kalbama mums apie tylą ir Jėzaus laukimą: „Melstis visada pradėdau nuo tylos: Dievas mums kalba širdies tyloje. Dievas yra tylos draugas ir turime Jo klausytis, nes svarbu ne mūsų žodžiai,

bet tai, ką Jis mums sako, ir tai, ką Jis pasako per mus.“

„Jėzus nori, kad pasakyčiau jums, kokia didžiulė Jo meilė kiekvienam jūsų – didesnė nei jūs galite įsivaizduoti. Jis ne tik jus myli, dar daugiau – Jis jūsų karštai trokštA. Jam trūksta jūsų, kol neprisiartinate prie Jo. Jis trokšta jūsų.“

• **Šventasis Jonas Paulius II** ragina: „Nebijokite skirti laiko Kristui.“ „Laikas turi ir dvasinį ma-

tmenį, kurį reikia išgyventi, o ne vien valdyti.“ (Apaštališkasis laiškas Dies Domini, 1998 m., nr. 84)

Popiežius Pranciškus ragina mus atlikti rekolekcijas: „Šiandienos vyrams ir moterims reikia susitikti Dievą ir Jį pažinti, o ne vien tik apie Jį išgirsti... Geros rekolekcijos padeda atnaujinti besąlygišką darną su Kristumi ir suprasti, kad malda yra nepamainomas įrankis vienybei su Nukryžiuotuoju.“

Katalikų Bažnyčios katekizmas

Katalikų Bažnyčios katekizmas cituoja šv. Augustiną (nr. 2560):

„Kristus pasitinka kiekvieną žmogų; Jis pirmas ieško mūsų

ir paprašo: „Duok man gerti“ (Jn 4, 7). Jėzus yra ištroškęs, Jo prašymas kyla iš mūsų trokštančio Dievo gelmių. (...) Dievas trokšta, kad mes Jo trokštume.“



2. Kam reikia rekolekcijų?

Atsiliepti į Viešpaties kvietimą

Kad su tikėjimu atsilieptume į manęs laukiančio ir raginančio Juo sekti **Jėzaus kvietimą**. Joks pamokslininkas, jokia programa, jokia rekolekcijų tema negali būti svarbesnė už šį kvietimą.

Kad išeitume į dykumą, kuri padeda sielai vienytis su Dievu. Taip buvo per visą dvasingumo istoriją.

Kad **surastume vidinę tylą**, padedančią suvokti Dievo buvimą.

Peržvelgti savo gyvenimą

Kad suprastume, kaip gyvenime vykdyti Dievo valią. Kad suvoktume, kaip įvykdyti savo misiją, kuri yra spinduliuoti Jo meilę aplinkui.

Kad vystytume (ar atkurtume) savyje „**klausančio vaiko širdį**“.

Kad skirtume laiko giliai maldai, kuri taptų jėgos ir šviesos šaltiniu visiems metams. Kad atnaujintume savo dvasios gyvenimą augindami artumą su Viešpačiu.

Kad gautume Viešpaties atleidimą per **Susitaikinimo sakramentą**.

Kad suteiktume Viešpačiui svarbiausią vietą savo gyvenime.

Kad paimtume gyvenimo vadžias į savo rankas: rekolekcijos nėra bėgimas nuo realaus gyvenimo ar jo neigimas, bet galimybė giliai apsisvarstyti

esamą situaciją ir susiplanuoti gyvenimą.

Iš esmės **įvertinti** gyvenimo taisyklę(-es).

Kad suprastume, kaip gyvenime vykdyti Dievo valią.

Kad suvoktume, kaip įvykdyti savo misiją, kuri yra spinduliuoti Jo meilę aplinkui.

Kad paimtume gyvenimo vadžias į savo rankas: rekolekcijos nėra bėgimas nuo realaus

gyvenimo ar jo neigimas, bet galimybė giliai apsvarstyti esamą situaciją ir susiplanuoti gyvenimą.

Iš esmės **įvertinti** gyvenimo taisyklę(-es).

„Pasikrauti baterijas“, kai esame išvarginti kasdienio gyvenimo, kur visada trūksta laiko.

Ir kadangi rekolekcijos yra vienas iš siekių.

KUNIGO LIUDIJIMAS:

„Mano suvokimas, kas gi yra rekolekcijos, labai pasikeitė bėgant metams. Kai buvau jaunesnis, vykdavau į rekolekcijas tvirtai pasiryžęs išspręsti kilusius klausimus. Tad rekolekcijos man tapdavo apmąstymo, savistabos ir sprendimų laiku; turėdavau priimti „pasiryžimų“. Šiandien svarbiausias rekolekčių matmuo man yra, atvirkščiai, buvimas dovanai. Keliauju ten tik tam, kad kuo atviresne širdimi būčiau su Viešpačiu. Žinoma, rekolekcijos duoda „vaisių“, ypač vidinės ramybės ir džiaugsmo malonių, bet nereikalauju, kad rekolekcijos būtų efektingos. Paprastai tariant, rekolekcijose svarbiausia ne pastangos, bet paguoda!“

3. Kaip dalyvauti rekolekcijose?

Pasiruošti

Kad rekolekcijos duotų vaisių, reikia to **labai trokšti**. O troškimas išreiškiamas per maldą:

„Prašykite, ir jums bus duota, ieškokite, ir rasite.“ (Mt 7, 7)

Prisitaikyti prie poros laiko, finansinių galimybių, ar įmanoma vyksti be vaikų, ar ne.

Su kuo keliauti?

Esame kviečiami rekolekcijas atlikti **„jei įmanoma, poroje“**, pasak Chartijos.

Pora gali vyksti **viena** ar **su komanda**, ar su **dar didesne grupe**:

Kada keliauti?

Susiruošti į rekolekcijas yra **išskirtinis įvykis**, reikalaujantis valios.

Pasitelkti į pagalbą gausius Judėjimo ar kitų krikščioniškų judėjimų **pasiūlymus**.

Rekolekcijos **pasirenkamos laisvai ir tiesoje**. Ten nevykstama tik iš pareigos, tik dėl to, kad taip parašyta programoje, nei kaip turistui, nei kad pabėgtume nuo realybės.

Komandų sektoriaus rekolekcijos ar porų rekolekcijos, rengiamos kitų bendruomenių.

Taip pat į rekolekcijas galime vyksti ir vieni, maldos bendrystėje su savo sutuoktiniu.

Įsipareigojimas komandoms yra **metinės rekolekcijos**, bet kiekvienas gali išlaikyti

savo ritmą, kuris gali būti ir dažnesnis. venimui, taip ir vienerios rekolekcijos nepakrauna amžiams.

Kaip medaus mėnesio kelionės nepakanka visam poros gyvenimui.

Kokios rekolekcijos?

1. Tylos rekolekcijos

Rekolekcijų esmė yra atsitraukimas, tad **tyla** čia turi užimti **labai svarbią vietą**.

Daug kalbame Dievui, ir tai gerai, bet **leiskime Jam kalbėti mūsų širdžiai**: Jo švelnumui, gailėstingumui, Meilei.

Dievas tyloje mums patiki:

- savo Kelią, kuriuo labai nori mus lydėti,
- savo Tiesą šio pasaulio iššūkių akivaizdoje,
- savo Gyvenimą.

KOMANDOS NARIŲ LIUDIJIMAS:

„Mes nedvejodami renkamės tylos rekolekcijas. Viešpats nėra vien tik tyloje, bet tyla labai padeda Jo klausytis. Jei rekolekcijose daug žmonių, tyla yra vientelis garantas, kad bus gerbiama kiekvieno apmąstymas ir kelias. Tyla nereiškia poros dialogo nebuvimo.“

2. Kitos rekolekcijos

Rekolekcijas gali sudaryti **įvairios dalys**.

Mokymai: šiuo atveju svarbu gerai pasirinkti rekolekcijų temą, mokymo pedagogiką.

Dalyvių **pasidalijimas**.

Šlovinimas, bendruomeninė **malda**, dalyvavimas Liturginėse valandose.

Dvasinis palydėjimas – asmeninis ar poros. Kartais mums reikia išspręsti asmeninį ar santuokinį klausimą. Pasinaudokime galimybe susitikti su kunigu akis į akį.

Kiek ilgesnė pareiga prisėsti, bet jei ji truks per ilgai, tai jau nebus rekolekcijos.

Išskirtinis laikas mūsų komandai ar mūsų sektoriui/regionui, jei rekolekcijose dalyvaujame kartu.

Meditacijos laikas, kad suprastume, ką Dievas nori atskleisti mūsų gyvenime.

Adoracija.

Ir **visada tylos laikas**, skirtas asmeninei maldai, tinkamas atlikti sąžinės patikrai.

LIUDIJIMAS:

„Sunku mūsų gyvenimo metu nusprendėme vykti į rekolekcijas, o ne į turistinę kelionę. Mus gąsdino 5 dienos tyloje, bet mums pasiūlė tarp mokymų ir maldos skaityti ir medituoti Dievo žodį. Pirmą dieną ta tyla prailgo, bet labai greitai atėjo palengvėjimas ir tapome atviresni Dievo žodžiui ir jo meditavimui. Mums ypač paliko įspūdį mokymas apie vidinę maldą.

Taip pat drauge susitikome su dvasios palydėtoju, kad pakalbėtume apie mūsų skirtumus. Jis patarė visą dieną trukusių tylą pakeisti pareiga prisėsti, ir laiko vis tiek pritrūko! Jis padėjo mums nusistatyti gyvenimo taisykles, kad jos padėtų mums kartu keliauti toliau.

Taip pat priėmėme Atleidimo sakramentą.

Grįžome su vėl atgauta ramybe ir troškimu atkurti santykius. Tyla iš pradžių gąsdino. Bet baigiantis penkioms dienoms buvome nustebę, ką ji nuveikė mūsų santykiuose su Viešpačiu ir su kitais rekolekčių dalyviais.

Pasibaigus rekolekcijoms, jų poveikis mus ir toliau po truputį keitė. Dėkojame už tai, kad galėjome kartu patirti šį labai stiprų mūsų porai laiką.“

Pasninkas, kaip materialaus gėrio atsisakymas, gali padėti maldai. Pasninkas palaiko maldą, o malda nusako pasninko prasmę: Dievo akivaizdoje esu vargšas, iš Jo gaunantis sau maisto, tik Jis vienintelis yra mano gyvenimo šaltinis.

Organizavimas

- Tinkamos **vietos** pasirinkimas, kad būtų kunigas.
- Pasirinkimas **bendruomenės**, kurios liturgija atliepia mūsų dvasingumą.
- **Palydėjimo pasirinkimas**: rekolekcijas poroms gali palydėti tam paruošta pora, padedanti kunigui.
- **Datos pasirinkimas**: ją pasižymėti kalendoriuje, jei reikia, gerokai iš anksto, jei įmanoma, palikti vaikus prižiūrėti.
- **Pasirinkti išvykti su visa komanda**, rekolekcijas tada gali vesti komandos dvasios patarėjas.
- **Pasirinkti trukmę**: 48 valandos (dvi naktys), rekomenduojamos Chartijos.

LIUDIJIMAS:

„Labai ilgai vykdavome į rekolekcijas nuo šeštadienio ryto iki sekmadienio popietės, tad rekolekcijos trukdavo vos kiek ilgiau nei 24 h. Vieną dieną, per komandos atsakingosios poros mokymą, galiausiai išgirdome tą tėvo H. Kafarelį raginimą į rekolekcijas išsiruošti bent 48 h. Paklusniai nusprendėme, kad pasistengsime išvažiuoti penktadienio vakarą. Mūsų rekolekcijos tapo kitokios, tikrai „atsitraukėme“ nuo pasaulio, turėjome laiko nusiteikti priimti visas mūsų laukusias malones, kurios lydėjo mus ir grįžusius. Po to mes šio įsipareigojimo laikomės kasmet, ir tai pastebima!! Pamėginkite ir jūs!“

Būti atviram

- Vienam ir kitam bei drauge poroje eiti pas mus kviečiantį Dievą.
- **Klausytis Šventosios Dvasios.**
- **Atsiverti ir priimti Dievo žodį: nusikratyti** visų slegiančių rūpesčių, sumanymų, reikalų, negalvoti apie brangius asmenis, abejones, nusivylimus...
- Kalbėti Dievui, prašyti malonių, o labiausiai Jo klausytis.
- Atvykti **be „rekolekčių plano“** (iš anksto nepriimti pasiryžimų).

AFRIKIEČIŲ POROS LIUDIJIMAS:

„Mūsų poros nėra turtingos. Tad kiekvienais metais rengiame rekolekcijas sostinės priemiestyje, mus priima

religinės institucijos, su kuriomis bendradarbiauja ne-
mažai komandos narių.

*Atsivežame savo patalynę, puodus, gaminamės pa-
prastą maistą. Ir būname ten atvira širdimi, pasirengę
melstis ir giliai apmąstyti dvasios patarėjo pasiūlytus
klausimus.*

*Visa kita lieka nuošalyje: problemos, sunkumai, ne-
sutarimai ir nesusipratimai. Tuo metu svarbus tik Dievas,
ir visas dienas skiriame tik Jam. Rekolekcijoms baigian-
tis vieni kitus išvystame kitoje šviesoje. Mums atrodo,
kad gyvenime atsirado daugiau šviesos ir kad mūsų
pora buvo palaiminta.*

*Prieš išvykdami visi kartu valgome. Džiaugsmas, en-
tuziazmas ir Meilė spindi visų veiduose, taip Jėzaus bu-
vimas su mumis tampa regimas.“*

Sakramentų svarba

Per rekolekcijas galima pa-
prašyti **Susitaikinimo sakra-
mento**. Prieš tai verta padaryti
savo elgesio ir sąžinės patikri-
nimą: peržvelgti praėjusį ir esa-
mą gyvenimą, santykį su Dievu
ir artimu.

Rekolekcijų pabaiga

Priimti praktinius pasiryžimus metams.

„Aš gyvenu, tačiau nebe aš, o gyvena manyje Kristus.“ (Gal 2,
20)

Gavus Viešpaties atleidimą
rekolekcijų poveikis dar labiau
sustiprėja.

Taip pat nepamainomas
kiekvienos rekolekcijų dienos
metas yra dalyvavimas **Eucha-
ristijoje**.

4. Rekolekcijų sunkumai

Prieš rekolekcijas

Sunkumas **surasti laiko** re-
kolekcijoms. Pasistengti jo rasti
ir pasistengti, kad tai būtų **prio-
ritetas**.

Palikti saugoti vaikus. Gali
padėti giminės, komanda ar kiti
komandų nariai. **Kai kuriuose
rekolekcijų namuose** priimami
ir vaikai.

Finansinės kliūtys. Papra-
šyti komandos ar priimančios
bendruomenės **pagalbos**, jei
įmanoma: tas, kuriam sunkiau,
aukoja tiek, kiek gali, kiti gali

aukoti kiek daugiau. Kai kurios
komandos **taupo** visus metus.

Galvoti: „Čia ne man, tai tin-
ka tik šventiesiems.“ Tai didelė
kliūtis. Nepamirškime **Dievo
malonės veikimo**.

Bijoti Dievo: „Ko gi Dievas
manęs paprašys per rekolekci-
jas? Ar tik Jis nesujauks mano
gyvenimo?“ Tai yra **susitikimo
su Viešpačiu rizika**. **Reikia jai
ryžtis**, kad suprastume, jog Jis
nori mus išgelbėti.



POROS IŠ AMAZONIJOS LIUDIJIMAS:

„Kad atvyktume į rekolekcijų vietą, teko dvi dienas plaukti piroga, bet jokios kliūtys mūsų nesustabdė! Su dideliu entuziazmu ruošėmės susitikimui su Viešpačiu ir kitomis poromis!

Per visą kelionę giedojome šlovinimo giesmes, dėkodami Viešpačiui už komandas, už tokias gražias apmąstymo ir maldos Jėzaus akivaizdoje akimirkas.

Po rekolekcijų grįžome pilni džiaugsmo ir energijos, kupini vilties kovoti su gyvenimo sunkumais.“

Per rekolekcijas

- **Neatsiverti** Dievo valiai.
- **Nervintis ar blaškytis** dėl to, jei mums neįtinka organizavimas, vieta, pamokslininkas...
- **Reikia susitelkti į svarbiausius dalykus ir neužstrigti ties detalėmis.**

Po rekolekcijų

Dėmesio! Reikia būti budriam po rekolekcijų: jaučiamės apsaugoti nuo pagundų ir labai stiprūs. Bet saugokimės, nes **Piktasis padvigubins pastangas!.. Bet malonė su mumis.**

Teigiamas poveikis gali būti trumpas. Reikia **ištvermės ir patikėti savo pastangas Viešpačiui.**

5. Rekolekcijų vaisiai

Asmeniniai vaisiai

- Atgaivinti dvasinį gyvenimą, **suteikti Dievui svarbiausią vietą.**
- Suvokti, kaip gyvenime **vykdyti Jo valią.**
- Drauge su Dievu **atrasti savo pasaulimą ir misiją** skleisti Jo meilę ir džiaugsmą aplinkui.
- **Liudyti savo tikėjimą** visais savo veiksmais.
- **Ištikimai kasdieną melstis.**
- **Laikytis** per rekolekcijas **įvykusių pokyčių**: stipriau pasitikėti Dievu, labiau mylėti savo artimą, geriau ištirti savo įsipareigojimus.

Vaisiai porai

- Rekolekcijos poroje yra santuokinį gyvenimą perkeičianti patirtis.
- Tai reiškia **drauge atrasti Dievo valią** mūsų porai.
- Rekolekcijų gėris kyla iš šių dviejų susitikimų, kurie iš tiesų yra vienas: **vieno su kitu ir abiejų su Dievu.** Poros gyvenimo sėkmė priklauso nuo susitikimų kokybės.
- Kartu melstis, vykti į rekolekcijas reiškia sutikti **būti paliestiems Dievo**, kuris mums atsiduoda.

- Tai drauge **pailsėti ir atsinaujinti**, kad pasiruoštume įveikti gyvenimo sunkumus.
- Galiausiai tai **atnaujinti dvasinį augimą ir mūsų Santuokos sakramento vaisingumą**.

Komandai

Liudijimas apie rekolekcijų patirtį visai komandai leidžia pasidalinti gautu gėriu. Mūsų spinduliavimas yra teigiamas stimulas komandos narių progresui, tai gali paskatinti ir juos dalyvauti rekolekcijose.

Komandos rekolekcijų nau-da yra neabejotina tiek stiprinant komandos narių bendrystę, tiek visos komandos dvasiniam augimui.

LIUDIJIMAS:

„Mūsų komandos rekolekcijos yra vienas svarbiausių metų įvykių. Kelias dienas praleidžiame kartu, dažniausiai vienuolyne. Tai proga skirti laiko geriau pažinti vieniems kitus ir labiau pamilti! Malda, mokymai, valgis, poilsis ir tarnystės... tai galimybės pamatyti vieniems kitus kaip brolius ir seses Kristuje. Visada yra didelis džiaugsmas dalyvauti rekolekcijose su komanda, nes taip priartėjame prie Dievo ir savo komandos narių...“

„Mūsų komandos rekolekcijos visada būna puikios. Tai tikro džiaugsmo, pasidalijimo, brolystės, atradimų metas. Tai labai brangus laikas mūsų komandai, bet taip pat ir mūsų porai. Mus priimanti bendruomenė nustato tų trijų dienų ritmą. Atsakingoji pora taip pat prisideda prie rekolekcijų rengimo, dėl to jos kasmet vis kitokios. Nė už ką pasaulyje jų nepraleistume!“

Išvados

Rekolekcijos metams turi tokią pačią reikšmę kaip asmeninė malda dienai: tai atitraukimo laikas, kai kalbamės su Viešpačiu širdis į širdį.

Įmanomos įvairios rekolekcijos, bet nepamainomas yra **tylaus artumo** su Viešpačiu laikas.

Rekolekcijos padeda **atnaujinti** mūsų asmeninį ir poros dvasinį gyvenimą, vėl suteikti **Dievui svarbiausią vietą gyvenime**. Taip mūsų Santuokos sakramentas tampa vaisingesnis, nes grįžtame prie savo meilės šaltinio. Jos palydi mus šventumo keliu.

RAKTINIAI ŽODŽIAI

Dievo kvietimas, tylą, klausymasis, malda, vieta, pasirengimas, meditacija, artumas, atvirumas, mokymas, atsivertimas.

2019, – 186 p.

Dievo Motinos Komandų judėjimo SIEKIAI

Vertėjos: Skaidrė Zuozaitė, Ieva Venskevičiūtė

Redaktorė Albina Venskevičienė

Dizainerė ir maketuotoja Agnė Paulėkienė

info@equip-es-notre-dame.lt

www.dmkomandos.lt

www.equip-es-notre-dame.com

Tiražas 200 egz.

Išleista Lietuvoje 2019 m.

Išleista Lietuvoje 2019 m.

info@equip-es-notre-dame.lt
www.dmkomandos.lt
www.equip-es-notre-dame.com