

40 dienų, 40 kelių

Naujas požiūris į gavėnią

MARCELINO D'AMBROSIO

TURINYS

Pratarmė	10
Padėka	14
1 diena <i>Priimkite pelenų barstymo apeigą ir kasdien melskite nusizėminimo</i>	15
2 diena <i>Mažiau naudokitės medijomis, kad atvertumėte laiko maldai, tarnystei ir asmeniškam santykiui su kitais. Vairuodami bent dalį laiko vietoj žinių, pramoginių ar muzikos laikų klausykitės „Marijos radijo“ laidų, pokalbių ar garsinių knygų</i>	18
3 diena <i>Nuodugniai ištirkite savo sąžinę ir suplanuokite, kada prieš Velykas eisite išpažinties</i>	21
4 diena <i>Atsisakykite prabangos pirkinių ir sutaupytus pinigus atiduokite stokojantiems</i>	24
PIRMASIS GAVĖNIOS SEKMADIENIS:	
KRISTAUS GUNDYMAS	26
5 diena <i>Kasdien skirkite laiko tyliai maldai. Nekalbėkite visą laiką pats. Klausykitės Dievo</i>	28
6 diena <i>Raskite dešimt minučių per dieną padėkoti Dievui už viską, ką Jis jums gero padarė ir už ką esate Jam dėkingi... ir tik tada prašykite!</i>	31
7 diena <i>Melskitės bent po vieną psalmę kasdien ir patyrinėkite Valandų liturgiją</i>	34
8 diena <i>Atraskite sau tinkamą pasninko formą, atsižvelgdami į savo amžių, sveikatos būklę ir užimtumą</i>	37
9 diena <i>Kasdien dalyvaukite Mišiose. Jei tai neįmanoma, pasistenkite nueiti bent penktadieniais ir sekmadieniais . . .</i>	40
10 diena <i>Išmokite gailėstingumo darbus kūnui ir sielai. Pasirinkite vieną, kurį pradėsite įgyvendinti per šią gavėnią</i>	43

	ANTRASIS GAVĖNIOS SEKMADIENIS:	
	ATSIMAINYMAS	48
11 diena	<i>Per gavėnią (geriausia – Didžiąją savaitę) raskite progą su bičiuliais pasižiūrėti Melo Gibsono filmą Kristaus Kančia</i>	51
12 diena	<i>Kasdien perskaitykite Šventojo Rašto dalį</i>	53
13 diena	<i>Dvasiškai „įsivaikinkite“ vieną asmenį, besiruošiantį priimti įkrikščioninimo sakramentus per šias Velykas, ir visą gavėnią už jį ar ją melskitės</i>	56
14 diena	<i>Kartą per savaitę skirkite laiko Švenčiausiojo Sakramento adoracijai</i>	62
15 diena	<i>Per gavėnią kasdien melskitės Confiteor ryte ar prieš miegą</i>	68
16 diena	<i>Užuot žiūrėję pasaulietiškus filmus savaitgalio pramogai, paieškokite tokių, kurie praturtintų jūsų dvasinį gyvenimą</i>	73
	TREČIASIS GAVĖNIOS SEKMADIENIS: ŠVENTYKLOS IŠVALYMAS IR DEŠIMT DIEVO ĮSAKYMŲ	68
17 diena	<i>Kasdien lėtai ir mąsliai pasimelskite „Tėve mūsų“. Stenkitės tai daryti tris kartus per dieną</i>	70
18 diena	<i>Atleiskite tiems, kas įskaudino jus ar jūsų mylimuosius. Melskitės už tą asmenį, kuris jus labiausiai žeidžia ar erzina</i>	73
19 diena	<i>Užmegzkite santykį su šv. Juozapu. Prašykite, kad jis kasdien vienytųsi su jumis, kai meldžiatės už visus jums svarbius tėvus, taip pat ir dvasios tėvus</i>	75
20 diena	<i>Per šią gavėnią suplanuokite kontempliatyvias rekolekcijas</i>	78
21 diena	<i>Susipažinkite su Bažnyčios Tėvais</i>	84

22 diena	<i>Per gavėnią ką nors, nepratusį reguliariai dalyvauti Mišiose, pakvieskite kartu nueiti į bažnyčią</i>	87
	KETVIRTASIS GAVĖNIOS SEKMADIENIS: MALONĖ	89
23 diena	<i>Priekite prie nesvarbiausio, nepopuliariausio, labiausiai ignoruojamo asmens savo mokykloje, namie ar darbovietėje</i>	92
24 diena	<i>Perskaitykite ar išklauskite kokio nors šventojo biografiją</i>	95
25 diena	<i>Pradėkite su šeima melstis Rožinį arba paverskite tai kasdieniu įpročiu</i>	98
26 diena	<i>Įpraskite kasdien melstis Šventojo Tėvo intencija, kuri tikrai yra visuotinė, taip pat bent už vieną ypatingą poreikį, išeinantį už jūsų gimtosios šalies ribų</i>	101
27 diena	<i>Kiekvieną penktadienį mąstykite apie mūsų Viešpaties kančią. Apeikite Kryžiaus kelio stotis arba melskitės Rožinio Kančios slėpinius vieni, o dar geriau – su kitais, ypač su savo šeima</i>	106
28 diena	<i>Aplankykite vienišą asmenį savo kaimynystėje, ligoninėje ar slaugos namuose, išdrįskite pasavariauti kalėjime . . .</i>	109
	PENKTASIS GAVĖNIOS SEKMADIENIS: LOZORIUS	111
29 diena	<i>Pasiryškite kiekvieną vakarą prieš miegą atlikti sąžinės tyrimą</i>	113
30 diena	<i>Pasvarstykite apie piligriminės kelionės galimybę ir jai pasiruoškite</i>	116
31 diena	<i>Prieš darbą, namų ruošą ar studijas sąmoningai apsispręskite visa, ką darote, aukoti iš meilės Dievui ir meilingai užtardami kokį nors asmenį ar melsdamiesi dėl kokio nors ypatingo poreikio</i>	119
32 diena	<i>Reguliariai melskitės už tuos, kurių teisės ir orumas yra pamunami, ir už tuos, kurie jiems sukelia skausmą. Ieškokite būdo jiems pagelbėti</i>	121

33 diena	<i>Ieškokite galimybių savanoriauti pačiose menkiausiose pareigose, daryti tai, ko kiti mažiausiai trokšta, ir tarnauti tiems, kurie mažiausiai to verti ir patys nedėkingiausi</i>	123
34 diena	<i>Sužinokite, ką iš tikrųjų reiškia kryžiaus ženklas, ir žegnokitės kelis kartus per dieną nebe mechaniškai, kaskart vis sąmoningiau</i>	125
	VERBŲ SEKMADIENIS	128
35 diena	<i>Išmokite pal. Šarlio de Fuko atsidavimo maldą. Atiduokite Dievui savo nuosavybę, savo ateitį ir savo gyvenimą, lėtai ir aiškiai kasdien ja meldamiesi</i>	130
36 diena	<i>Kasdien dėkokite Viešpačiui už savo gyvenimo kryžius – išbandymus ir nesėkmes, pasitikėdami, kad Dievas juos pavers gėriu</i>	133
37 diena	<i>Išmokite šv. Ignaco Lojolos maldą. Kasdien lėtai ir prasmingai ja melskitės</i>	135
38 diena	<i>Nueikite į Paskutinės vakarienės Mišias. Perskaitykite Evangelijos pagal Joną 13–17 skyrius</i>	138
39 diena	<i>Didįjį penktadienį paskirkite kelias valandas, geriausia nuo vidurdienio iki trečios valandos, tylai ir maldai; išjunkite visas medijas</i>	141
40 diena	<i>Dalyvaukite Velyknakčio pamaldose. Jei negalite, perskaitykite velykinį šlovinimo himną Exsultet ir atnaujinkite Krikšto pažadus</i>	144
	Velykų sekmadienis	150
	Švęsti Velykų laikotarpį	153
	Post scriptum. Po gavėnios	156
	Priedas. Mažosios didžiojo Tridienio rekolekcijos	157

PRATARMĖ

Anglų kalbos žodis, žymintis laiką prieš Velykas – gavėnią (*Lent*), – yra kilęs iš šviesiojo paros meto ilgėjimo (*lengthening*), kuomet tolstama nuo žiemos tamsos ir einama į pavasarišką saulės šviesą. Bet kitose kalbose, pavyzdžiui, ispanų, šio laikotarpio pavadinimas kildinamas iš žodžio „keturiasdešimt“. Gavėnia tęsiasi keturiasdešimt dienų.

Taip, mes atgailaujame keturiasdešimt dienų, nes Jėzus keturiasdešimt dienų pasninkavo dykumoje. Bet ar kada nors klausėte savęs, kodėl Jis ten buvo būtent tiek dienų, o ne septynias, dešimt ar penkiasdešimt?

Grįžkime prie Senojo Testamento. Nojus ir visa jo draugija arkoje praleido keturiasdešimt dienų. Mozė ant Sinajaus kalno keturiasdešimt dienų laukė Dekalogo. Izraelitai keturiasdešimt metų klajojo po dykumą.

Vis dėlto: kodėl keturiasdešimt? Galbūt todėl, kad per tiek sa-
vaičių moteris išsčiose išnešioja kūdikį.

Kiekvienas šių bibliinių „keturiasdešimtukų“ buvo būtina, bet nelabai patogi preliudija į kažkokią naują gimtį. Kalbant apie Nojų, kai nuodėminga žmonija buvo nuplauta įsismarkavusių tvano vandenu, buvo atgimdytas pasaulis. Kalbant apie Mozę – gimė sandoros tauta. Klajokliai izraelitai pradėjo naują, sėslų gyvenimą Pažadėtoje žemėje.

O Jėzus? Ką reiškė Jo keturiasdešimt dienų? Gimimą naujojo, iš nuodėmės išlaisvinto ir su Dievu sutaikinto Izraelio, kuris vadovaujasi Dvasios, o ne akmenyje iškalto įstatymu.

Prisiminkime Mozės ir izraelitų istoriją. Faraonas negalėjo susitaikyti su pigios darbo jėgos praradimu. Kai Jėzus pradeda išlaisvinimo misiją, atsiranda kitas vergų šeimininkas, kuris

nė kiek ne mažiau negu faraonas nenori be kovos paleisti savo tarnų.

Mes kovojame ne su kūnu ir krauju, sako šv. Paulius (žr. Ef 6, 12). Jeigu nepažinsime savo priešo ir jo strategijos, tikrai pralaimėsime.

Jėzaus gundymas dykumoje (žr. Lk 4, 1–13) parodo mums šio „tamsybių viešpaties“ taktiką. Duona – simbolis viso to, kas palaiko mūsų fizinę gyvastį, yra tikras palaiminimas. Bet šėtonas nori medžiaginius dalykus paversti galutiniu tikslu, atitraukdamas mūsų dėmesį nuo giluminio alkio ir sotesnio maisto. Dievas skiria politinę valdžią, kad jos lyderiai tarnautų bendrajam gerui, o šėtonas taip jiems susuka smegenis, kad juos padaro savanaudžiais karjeristais ir tironais kaip jis pats. Kebliausias iš visų – religinis gundymas manipuliuoti Dievu dėl asmeninės garbės, naudoti Jo dovanas, kad priverstume žmones žiūrėti į mus, o ne į Jį. Panašiai mąstė ir kai kurie fariziejai.

Jėzus triumfuoja šiose keturiasdešimties dienų imtynėse. Parodo mums, kaip laikytis, kad nebūtume priremti prie sienos. Pasninkas sutrauko pernelyg didelį prieraišumą prie materialių palaiminimų ir sužadina mūsų dvasinį apetitą. Nuolanki tarnystė išvaduoja iš smaigiančių puikybės gniaužtų. Autentiškas tikėjimas veda į teisingą dievogarbą, išlaisvina iš prietarų, magijos ir religinės arogancijos. Dievo Žodis pasirodo esąs Dvasios kalavijas, slaptas ginklas, kuris suduoda mirtiną smūgį prieš melagystėms.

O mūsų keturiasdešimt dienų? Per jas mums pirmiausia turėtų rūpėti mūsų „Kapitono“ suformuotos taktikos – malda, pasninkas ir nuolanki tarnystė, kad išmokę jas teisingai pritaikyti sutrauktume visus pančius, kurie sulauko mus nuo tikros dvasinės laisvės.

Vis dėlto vienos problemos neišvengiame. Nors šis laikas parbrėžia naujumą, vis grįžtame prie to paties, kas buvo sena. „Ko

atsisakysi per šią gavėnią?“ – klausinėjame vienas kito, tarsi gavėnios esmė būtų penktadieniais apsieiti be mėsos ir nevalgyti šokolado.

Akivaizdu, jei norime iš šio keturiasdešimtys dienų iššūkio išeiti naujais žmonėmis, turėsime eiti tolyn ir gilyn. Tad šioje knygoje suradau ir pateikiau keturiasdešimt būdų, arba kelių, kad tos keturiasdešimt dienų perkeistų mūsų gyvenimą. Mano tikslas – įduoti jums į rankas vadovėlį su praktiškais patarimais, kuriuos surinkau iš patyrusių trenerių, – patarimai turėtų padėti sudeginti riebalus, užsiauginti dvasinius raumenis ir laimėti šias itin svarbias varžybas.

Tinkamiausias būdas naudotis šia knyga būtų toks: prieš gavėnią ar pačioje gavėnios pradžioje skirkite penkiolika ar dvidešimt minučių nurimti tyloje. Paprašykite, kad Šventoji Dvasia, jūsų asmeninis treneris, jums vadovautų. Tuomet maldingai nusiteikę perskaitykite visus keturiasdešimt pasiūlymų, kurie yra išvardyti turinyje, ir pasirinkite nuo vieno iki trijų, kurie patrauks jūsų žvilgsnį, atrodsys be galo svarbūs ir įvykdomi. Perskaitykite puslapius, kuriuose plačiau apie juos paaiškinta, ir įsipareigokite visą gavėnią tai daryti.

Taip pat pasiryžkite kasdien nuo Pelenų trečiadienio iki pat Velykų perskaityti tai dieni skirtą patarimą ir apmąstymą. Laikui bėgant pamatysite, kad į dienvartę norisi įtraukti ir daugiau dvasinių pratimų, gal ne kasdien, tačiau bent tą dieną, kai juos skaitote.

Dar vienas dalykas, kurį reikia žinoti apie šias keturiasdešimt dienų: pagal Vakarų krikščionių tradiciją, sekmadieniai į gavėnią neįskaičiuojami, nes jie visada yra tarsi mažosios Velykėlės – Kristaus prisikėlimo šventė. Jeigu skaičiuosime gavėnios dienas nuo Pelenų trečiadienio iki Didžiojo šeštadienio, praleisdami sekmadienius, suskaičiuosime lygiai keturiasdešimt treniruočių dienų. Šeši gavėnios sekmadieniai yra poilsio dienos, per kurias

toliau mąstome didžiąsias šio ypatingo laiko temas per Mišių skaitinius. Taigi mes siūlome ne tik mankštos pratimus keturiasdešimčiai dienų, bet ir maistingus apmąstymus poilsio dienoms, taip pat kelias Velykų pergalės šventės apybraižas. Knygos pridedate rasite konkrečių šaltinių, kurie padės teisingai „mankštintis“.

Jeigu gerai pasinaudosime šia knyga per gavėnią, kupiną prasmingų galimybių, esu įsitikinęs, kad vidujai patirsime džiugią laisvę ir jėgą, kurią Kristus mums laimėjo savo mirtimi. Tamsa duos kelią vis stiprėjančiai šviesai. Mumyse gims kažkas nauja ir nuostabaus!

1 DIENA

*Pelenai – nusižeminimo prieš Dievą ženklas. Priimkite pelenų barsty-
mo apeigą ir melskite nusižeminimo malonės.*

Gavėnia reiškia atgailą. Vienas iš atgailos apibrėžimų – „nusiže-
minimas prieš Dievą“. Nors atsisakome Senojo Testamento ašu-
tinės, gavėnios laikotarpį, parodydami nusižeminimą, pradeda-
me su pelenais ant kaktos.

Čia dera stabtelėti ir ištaisyti neteisingą nusižeminimo supрати-
mą. Daugybė žmonių mano, kad nusižeminti – tai nekęsti savęs,
trauktis nuo sunkumų, būti neryžtingam, droviam, švelniakalbiui.

Katalikų tradicijoje toli gražu taip nėra. Mes tikime, kad vy-
rai ir moterys yra skirti didingumui. Esame sukurti pagal Dievo
paveikslą, taigi turime neprilygstamą orumą. Net senovės fi-
losofai, neturėję apreiškimo privilegijos, žinojo, kad žmonės
nepaliaujamai trokšta atlikti didžius darbus ir „tapti kažkuo“.
Šv. Tomas Akvinietis ir visa katalikiškoji tradicija sutaria, kad
tobulumo ir pasiekimų troškimas yra prigimtinis ir geras, čia
nėra jokios nuodėmės ir pasididžiavimo.

Tad Jokūbas ir Jonas, prašydami, kad Jėzus juos pasodintų
vieną savo dešinėje, kitą kairėje (žr. Mk 10, 35–37), nesielgia
nederamai (Evangelijoje pagal Matą, 20, 20–21, lobistės misiją
atlieka jų motina žydė). Deja, jie nenutuokia, ką reiškia sėdėti
Jėzaus dešinėje ir kairėje. Taigi Jėzus jiems paaiškina.

Tai reiškia tarnystę. Iki skausmo. Net iki mirties.

Dauguma sutiks, kad neįmanoma būti aukštesniam ar di-
desniam už Dievą. Bet Jėzus atėjo apreikšti mums Dievo, kuris
yra meilės bendruomenė, trys Asmenys, kurių džiaugsmas yra
amžina meilės bendrystė, kurie nepaliaujamai dovanoja save
vienas kitam per visą amžinybę. Kai nuodėmė paima žmonių į

belaisvę, antrasis Švenčiausiosios Trejybės Asmuo apiplėšia pats save (žr. Fil 2, 7) ir amžiams susivienija su žmogiškąja prigimtimi Mergelės iščiose. Dieviškosios meilės didybė yra tai, kad Visagalis sutinka tapti bejėgis, Beribis tampa mažas, Tas, kuriam nieko nereikia, – pažeidžiamas. Per trisdešimt trejus metus Jėzus padaro daug didžiųjų darbų: išgydo nepagydomus, išvaro demonus, net prikelia mirusiuosius. Bet didžiausias Jo darbas buvo paaukoti save kaip išpirką, kaip auką už nuodėmę, kad visa žmonija galėtų būti išlaisvinta iš nuodėmės pančių (plg. Iz 53, 8–12).

Dieviškoji meilė, agapė, *caritas*. Štai čia ir yra tikroji didybė. Kai dieviškoji meilė susitinka su žmogaus reikme ir kančia, jos niekas nesustabdys, niekas nesutrukdys patenkinti to poreikio ir palengvinti tos kančios, net jei dėl to reikės numazgoti kojas, pakeisti sauskelnes (šiuolaikinis kojų mazgojimo atitikmuo) ar numirti ant kryžiaus.

Didybės nepasieksime nagais ir ragais kabindamiesi į karjeros laiptus, mindžiodami kiekvieną, kas pasipainios po kojomis. Tai jau būtų pasipūtimas, ne stiprybės, bet silpnumo ženklas. Tautų „didžiūnai rodo joms savo galią“ (Mk 10, 42), nes gaunamas masių pripažinimas, kad ir nenuoširdus, juos ramina ir guodžia. Jis bent laikinai nustelbia vidinį nepasitikėjimo savimi balsą ir nesaugumo jausmą, kuris yra slaptas priekabiautojo ir diktatoriaus stimulus.

Nusižeminti įmanoma tik laisviesiems. Tie, kas yra užtikrinti Tėvo meile, kaip Jėzus, tiems nereikia įspūdingų ceremonijų nei žmonių pataikavimo. Jie žino, kas esą, iš kur ateina ir kur link nueina. Nevertina savęs pernelyg rimtai ir gali iš savęs pasijuokti. Išdidieji – negali. Atkreipkite dėmesį į žodžių „nuolankumas“ ir „humoras“ (taip pat ir „žmogiškas“) panašumą.¹

¹ Šis panašumas matomas angliškuose žodžiuose: *humility*, *humor* ir *human*. (Čia ir kitur vertėjos pastabos, jei nenurodyta kitaip.)

Būti nuolankiam – tai teisingai save vertinti. Būti žmogumi – tai būti sukurtam pagal Dievo paveikslą ir panašumą. Apdovanotam orumu ir didinga lemtimi. Bet būti žmogumi – tai taip pat būti kūriniu, o ne Kūrėju. Turėti ribas, kurias reikia pripažinti ir gerbti. „Atmink, žmogau, kad dulkė esi ir į dulkę pavirsi.“ Atkreipkite dėmesį, kad žodis „nuolankumas“ panašus į žodį „humusas“² – tai dirvožemio komponentas, kuris jį padaro derlingą.

Šv. Paulius palygina krikščionį su bėgiku, gyvenimą – su bėgimo varžybomis ir ragina mus bėgti taip, kad laimėtume (žr. 1 Kor 9, 24–26). Taigi ne tik gera, bet ir įsakmiai privalu būti konkurencingam, siekti tobulumo. Tačiau tikroji didybė – tai dalyvauti pasiaukojamojoje Kristaus meilėje; Jis ateina pats tarnauti, o ne kad Jam tarnautų. Vadinasi, bėgimas, apie kurį kalba šv. Paulius, – tai lenktynės iki galo, iki apačios, iki dugno.

² Angliškai *humility* ir *humus*.