

Atleidimas (br. Barto mokymas 2005 vasara, UV stovykla)

Atleidimas yra kelias/procesas, o ne įvykis. Atleidimo kelias sunkus, bet per jį atrandama ramybė ir džiaugsmas. Einant šiuo keliu, pirmiausia reikia apmąstyti bei įsivardinti, kas yra mano priešas.

Kaip Jėzus mums atleidžia?

Žr. Jn 8, 1 – 11.

7 žingsniai atleidimo link:

1. Augti nore atleisti (trokšti atleidimo). Pvz.: neatsiliepti į kerštą.
2. Suprasti kito žmogaus elgseną, kas atsitiko, kad jis taip elgiasi su manimi. Pvz.: kartais užtenka atleisti žodžiais, kartais — ne; supratimas gali padėti nekaltinti (vakare vyras labai tylus, ima pyktis; kai supranti, jog jis pavargęs, nėra taip sunku atleisti).
3. Melstis už savo priešus. Malda padeda išlaisvėti iš neapykantos. Malda — meilės šaltinis, Dievas per ją keičia mano ir mano priešų širdį.
4. Prašyti Dievo palaimos priešui. Prašyti reikia labai konkrečiai, pvz.: kai susitinku savo priešą, mintyse palinkėti: „Viešpatie, duok jam šiandien džiaugsmą“. Tai padeda išmokti į kitą žiūrėti su Dievo žvilgsniu (o tai yra mūsų, kaip krikščionių, pašaukimas). Reikia Dievo klausti, koks yra Jo žvilgsnis į tam tikrą dalyką/situaciją ir t.t.
5. Aukoti savo skausmą priešui labai. Kadangi esame sužeisti savo ir priešų nuodėmių, reikia aukoti savo žaizdą („man skauda, noriu atiduoti tą skausmą, kad tai padėtų priešui augti Tavo meilėje“). Kai aukojame skausmą, tampame panašūs į Jėzų.
6. Padaryti vieną, kitą mažą gestą. Pvz.: sutvarkyti ką nors. Tai padeda parodyti, kad meilė svarbesnė už neapykantą. Einant išpažinties, svarbu prašyti kunigo, kad jis duotų tikrą atgailą. Atleidime reikia būti kūrybingam, darbai dažnai daugiau padeda nei žodžiai, kuriuos sunku surasti tam tikroje situacijoje.
7. Verkti su priešu, džiaugtis su priešu. Jei taip vyksta, reiškia, kad visiškai atleidai tam žmogui.

10 pasiūlymų, kaip išgyventi atleidimą:

1. Priimti save tokius, kokie esame ir priimti tai su džiaugsmu (pvz.: kartais esi liūdnas, nesupranti kodėl, bet toks esi, tai priimk tai: padėkok Dievui, kad esi).
2. Matyti ir stebėtis tuo, ką gavome; padėkoti, o ne skųstis (reikia matyti tiesą, o ne skųstis).
3. Priimti kitus tokius, kokie jie yra ir pradėti nuo artimiausiųjų: tėvų, brolių, seserų...
4. Sakyti gerus dalykus apie kitus, garsiai sakyti (ypač apie savo priešus, tuos, su kuriais sunku sugyventi).
5. Nesilyginti su kitais, nes lyginimas veda arba į puikybę, arba į nusivylimą (svarbu dėkoti už kitų žmonių sugebėjimus).
6. Gyventi tiesoje: nebijoti įvardinti dalykus tikraisiais vardais (pvz., įvardinti, kas yra bloga ir kas gera; kantriai, švelniai, nebijant įvardinti tiesą ir jos ieškoti, negalima kompromituoti savo sąžinės).
7. Konfliktus spręsti dialogu, o ne jėga ir taip ieškoti išeities. Niekada nesakyti bloga apie kitą, kai jo nėra. Geriau atverti savo širdį tikrame dialoge.
8. Visada pokalbyje reikia pradėti nuo to, kas vienija ir tik po to — kas skiria. Padėkoti Dievui už tai, kas yra gera.
9. Kiekvieną vakarą pirmas žingsnis — atleidimas: „tegul saulė nenusileidžia ant jūsų rūstybės“ (Ef 4, 26).
10. Atleidimas svarbiau už buvimą teisiu (dažnai neįmanoma, o ir nereikia, žinot, kas kaltas, pvz.: jis kaltas 56%, aš — 44%).

Vienas iš svarbių dalykų, einant išpažinties:

Einant išpažinties, dažnai gėda pasakyti tą patį, kaip ir praėjusį kartą. Svarbu atlikti 1 mažą žingsnį: konkrečiai apsispręsti, ką galiu padaryti, kad pradėčiau įveikti savo ydą. Pavyzdžiui, vakare būnu alkanas ir 2 val. nakties, kai visi broliai miega, „lendu“ į šaldytuvą ir galiausiai — persivalgau. Kaip atsikratyti šios ydos? Kai atsibusiu ir būsiu labai išalkęs, pirmiausia sukalbėsiu „Tėve mūsų“ ir prašysiu, kad Viešpats parodytų, kaip man atsikratyti tos ydos. Einant išpažinties, svarbu prašyti Dievo, kad duotų tikrą atgailą.