

**Esame dėkingi žmonės. Jei sutinkame nedėkingą kokį – tai iš karto ir pasimokiname tokiu nebūti. Nedėkingi žmonės – puikus testas ir pamoka visiems, jei tik su tokiu susidūreme. Jei padarėme kažką gero kitam, o jis ne tik “ačiū” nepasakė, bet gal net ima ir toliau reikalauti vis ir vis daugiau. Tada mokomės taip patiems nedaryti...**

**Dauguma stebisi, piktnasi, kaltina. Ir tikrai, tokios situacijos nemalonios. Tačiau kiek jose informacijos apie geradari!..**

**Vienas dalykas – nustembame, kad nepadėkojo.., tu pats juk visada dėkoji už pagalbą. Tada tenka gūžtelėti pečiais, ir pamiršti tai. Ir visai kitas dalykas – labai įsižeisti ir pykti. Tai panašu – užsikrėsti ir sirgti... Dauguma mūsų reakcijų kyla iš įvairių buvusių patirčių ir gal nepateisintų lūkesčių.**

**Galbūt aiškumo suteiks tokie klausimai: o ko gi tikėjaisi? Padėti ar padėkos? Kad kiti patvirtintų mūsų reikšmingumą, vertingumą? Gal svarbu patenkinti garbėtrošką, išdidumą? Gal – priversti žmogų, kuriam padėjai, pasijusti skolingą ir gauti tai, ko tau iš jo jau dabar reikia? Arba, per gerus darbus pabandyti užsitarnauti konkretaus žmogaus dėmesį, meilę?**

**Daryti bet kokius gerus darbus, dovanoti – yra puiku, visiems mus tai gera daryti. (Jei tik tai nuoširdu ir pagal galimybes.) Smagu dalintis su žmogumi, kuriam nori padėti. Ir, iš esmės, tai malonu pirmiausiai tau pačiam. Padėkojo – gerai, ne – tai ne. Ar padarysi kažką šiam žmogui dar kartą – turbūt TAIP. Bus tas pats poreikis, noras, galimybė. Nebus vidui gerumo – tai tada nepadarysi...**

**Yra toks kažkoks posakis: “Daryk gėrį – ir mesk jį į vandenį.” Jei gaunasi mesti, pasidžiauk. Padėkok, kad priėmė tavo gerumą, ir ramiai eiti toliau. Tai ir yra GĖRIS. Jei nepavyksta taip – reiškia, verta pagalvoti, ko tu norėjai ar nori...**

**“Už viską dėkokite,  
nes to Dievas nori iš jūsų  
Kristuje Jėzuje.”**

1 Tes 5, 18

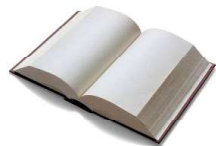


## ŠIO SEKMADIENIO MIŠIŲ SKAITINIAI

2 Kar 5, 14–17; Ps 97, 1, 2–3ab, 3cd–4; 2 Tim 2, 8–13

### Psalms atliepas

Viešpats tautoms apreiškė savo išganymą.



### Evangelija pagal Luką (17, 11–19)

Keliaujant į Jeruzalę, teko Jėzui eiti tarp Samarijos ir Galilėjos. Įeinantį į vieną kaimą, jį pasitiko dešimt raupsuotų vyrų. Jie sustojo atstu ir garsiai šaukė: „Jėzau, Mokytojau, pasigailėk mūsų!“ Pažvelgęs į juos, Jėzus pasakė: „Eikite, pasirodykite kunigams!“ Ir beeidami jie pasveiko. Vienas iš jų, pamatęs, kad išgijo, sugrįžo atgal, balsu šlovindamas Dievą. Jis dėkodamas parpuolė Jėzui po kojų. Tai buvo samarietis. Jėzus paklausė: „Argi ne dešimtis pasveiko? Kur dar devyni? Niekas nepanorėjo sugrįžti ir atiduoti Dievui garbę, kaip tik šitas svetimtautis!“ Ir tarė jam: „Kelkis, eik! Tavo tikėjimas išgelbėjo tave“.

### Evangelijos komentaras:

Šiandien matome Jėzų, kuris keliauja tarp buvusios Izraelio sostinės, kuri buvo politinis centras, kuriame buvo daug kitataučių, dėl ko ši teritorija savo religinį ir kultūrinį tapatumą itin saugantiems žydams nebuvė itin artima. Jėzų čia pasitinka dešimt raupsuotų vyrų. Raupsuotumas anais laikais buvo nužmoginanti liga. Raupsuoti turėjo laikytis atokiai nuo žmonių ir garsiai šaukti „nešvarus“, sutikę žmones, kad juos įspėtų ir sulaukytų nuo kontakto.

Pastarieji, reikia tikėtis, žinojo, kad sutinka žymųjį pranašą, taigi kreipiasi į Jį: „Jėzau, Mokytojau, pasigailėk mūsų.“ Jėzus liepia jiems pasirodyti kunigams. Įvyksta išgijimas. Čia prasideda įdomybė - tik vienas sugrįžta padėkoti Viešpačiui, ir tas - samarietis, žydu akyse svetimtautis, taigi neturįs išrinktajai tautai priklausančio žmogaus statuso. Jėzus stebisi: „Argi ne dešimtis pasveiko? Kur dar devyni? Niekas nepanorėjo sugrįžti ir atiduoti Dievui garbę, kaip tik šitas svetimtautis.“

Pirmiausia tekste regime sergančiųjų susitikimo su Jėzumi faktą, taip pat tai, kad jie išgyja. Tai pirmasis ženklas, maitinantis mūsų tikėjimą. Jėzus iš tikrųjų yra Gydytojas, Jis yra pasaulyje tam, kad išgydytų sužeistus, kad pakeltų tuos, kurių kūnas ir dvasia deformuoti. Tai kvietimas mums, kuriems skauda - eikime prie Jo, nes Jis pažįsta mūsų žaizdas.

Dar vienas svarbus momentas - tik vienas išgydytasis, ir dar svetimtautis, grįžta padėkoti. Tai ne tik perspėjimas mums, raginantis pažvelgti į situacijas, kai nepaisant Dievo gerumo mūsų atžvilgiu, mes buvome kietaširdžiai ir egoistai, nors visų pirma būtent tai. Kiek kartų nepadėkojome už Jo padarytus stebuklus, kiek kartų dievagojomės, jog atsiversim, jei Jis suteiks tai ir tai, o galiausiai niekas nepasikeitė ar net pablogėjo mūsų gyvenime; kiek kartų nesuteikėme savo meilės tiems, kuriems labiausiai jos reikėjo, įsitikinę, jog mūsų asmeninės problemos yra svarbesnės?

Atkreipkime dėmesį į samariečio sugrįžimą. Pas Jėzų grįžta tik svetimtautis, religine terminologija kalbant, eretikas. Pažvelkime į tai. „Eretikas“ neneigė nei Jėzaus, nei viatinio Dievo, Jis sugrįžo - padėkoti. Tuo tarpu tikratikiai, ortodoksai žydai kaip į vandenį pradingo. Ši teksto tikrovė yra rimtas ženklas mums, krikščionims, pranešantis, jog privalome žiūrėti, kaip gyvename savo tikėjimu. Ar netampame fariziejais, užsidarę savo įsitikinimų, nors objektyviai ir teisingų, rėmuose, vis dėlto neatveriantys savo širdies? Ar pakankamai mylime, ar iš tikrųjų tikime? O gal mūsų tikėjimas tampa tik priedanga egoizmui, pasirodančiam tada, kai gręžiamės į Dievą tik sunkumuose, bet paliekame Jį tada, kai prireikia mūsų ištikimybės ir ištvermės? Galų gale, Evangelijos esmė yra Jėzus, o Jo misijos esmė yra mylėti. Taigi kiek mūsų gyvenime ir tikėjime yra meilės?

Šie apmąstymai galiausiai yra klausimas ir apie tai, kas apskritai yra žmogus? Krikščionybė susitinka su žmogumi per Meilę, kuri sujungia Dievą ir žmogų Jėzaus asmenyje ir Jo gyvenimo pavydžyje. Pati Evangelija mums yra meilės Naujiena.

Tad ar man ir tau Jis sako: „Kelkis, eik! Tavo tikėjimas išgydė tave.“?

### **Dėkingumo stebuklai**

Kaip bebūtų keista, pradėti rašyti apie dėkingumą man buvo labai sunku. Tiesiog negalėjau rasti tinkamų žodžių. Beskaitydama kitų straipsnius ir įkvepiančias istorijas, aš nubraukiau ne vieną ašarą, buvau sukręsta iki širdies gelmių, laiminga, dėkinga, apimta euforijos. Tema pasirodė taip griebianti už širdies, kad net atėmė rašymo žadą. Bet paskui pamažu žodžiai atsirado.

Rodytusi, dėkingumo nesimokome. Na, mokome jo vaikus, bet ir tai dažniau turbūt mokome juos mandagumo nei tikro dėkingumo (kai liepiame padėkoti tetai už duotą saldainį, tai dar nereiškia, kad tikrai mokome vaiką jausti padėką ir vertinti dovaną). Apie dėkingumą nedėstoma universitetuose ir apie jį retai kada paklausia per pokalbį dėl darbo. Tačiau nuoširdus dėkingumo jausmas daro tikrus stebuklus mūsų gyvenime, tad gal reikėtų jo pasimokyti? Moksliniai tyrimai rodo, kad dėkingumą kasdien jaučiantys žmonės yra laimingesni, lengviau atlaiko gyvenimo išbandymus, pasižymi geresne sveikata, geriau miega ir patiria mažiau streso. Dėkingumas tvirtina santykius ir ne tik padeda susirasti naujų draugų, romantiųjų partnerių, bet ir didina pasitenkinimą santykiais tarp jau seniai kartu gyvenančių porų. Argi to nepakanka, kad pradėtume asmenines dėkingumo pamokas?

#### ***Dėkokime už kiekvieną dieną***

Nenustebčiau, jei dabar galvojate: „O aš neturiu už ką dėkoti. Man šiandien nieko gero nenutiko. Kai nutiks kažkas tokio (didelio ir svarbaus), tada ir padėkosiu.“ Nieko keisto, juk mums yra įprasta jaustis dėkingais, kai mums sekasi. Kai netikėtai laimime loterijoje, kai nusiperkame namą, kai gimsta vaikas (pastebite, jis iš tiesų susijęs su laimės jausmu). Bet tikrasis dėkingumas yra jaučiamas kasdien ir už mažus dalykus. Kiek dažnai mes prisimename, kad pats gyvenimas yra didelė dovana, už kurią turime/galime jaustis dėkingi? Retas kuris moka kiekvieną dieną pragyventi taip, lyg tai būtų pirmą arba paskutinę jo gyvenimo dieną, besidžiaugiant smulkmenomis, besigėrind medžiais, žvaigždėmis (kaip dažnai išvis prisimename pakelti galvą į dangų?), praeivių veidais bei artimais žmonėmis savo gyvenime. Dar retesnis nepamiršta bent mintyse už visa tai padėkoti.

Garantuojau, kad patirtumėte džiuginančių pokyčių, jei kasdien rastumėte bent 2 minutes laiko skirti padėkai. Tiesiog atsisėsti, užmerkti akis ir pagalvoti, už ką šiandien aš jaučiuosi dėkinga/-as. Tokia praktika primintų apie visus gerus dalykus, kurie jums nutinka kas dieną. Pasijustumėte laimingi, kad jūsų gyvenime yra svarbūs jums žmonės, ar kad sutinkate visiškai svetimų, bet kažkuria prasme malonių jums žmonių. Tokia praktika padėtų į blogus dalykus pažvelgti iš šviesiosios pusės. Problemos darbe? Galite jaustis dėkingais, kad išvis turite darbą, kad gyvenimas pateikia iššūkių, kuriuos įveikdami mokotės ir tobulėjate, kad nenuobodžiaujate. Kasdieninės padėkos sesijos padėtų įvertinti tai, kas jums svarbiausia. Noras burbuliuoti dėl smulkių rūpesčių dingsta, kai jaučiate dėkingumą, kad jūsų vaikai gyvi ir sveiki. Susierzinimas dėl didelių šildymo sąskaitų išnyksta, kai esate dėkingi, kad turite namus. Galiausiai, kasdieninis dėkingumo jausmas primintų, kad galite (ir norite) išreikšti savo padėką kitiems. Vienas paprastas „ačiū“ gali pakeisti kito gyvenimą. Žmonės mėgsta būti vertinami už tai, kokie jie yra, ir už tai, ką jie daro. Tad kodėl nenusiuntus atvirutės, laiško, trumposios žinutės, nepaskambinus, ar, visų geriausia, nesusitikus su tuo, kam esate dėkingi, ir neišreiškus jam/jai savo dėkingumo? Tai keistų ne tik jo/jos, bet ir jūsų pačių gyvenimą (neabejotina, kad į gerąją pusę).

#### ***Su dėkingumu gerėja mūsų gyvenimo kokybė***

Būti dėkingu kitam – tai ne tik daryti jam gera. Tuo pačiu tai daryti daug gero sau. Psichologai Michael McCollough ir Robert Emmons yra vieni iš gausaus būrio mokslininkų, tyrinėjusių ir atskleidusių gausius dėkingumo jausmo teikiamus privalumus. Šių mokslininkų tyrime dalyvavusieji žmonės buvo suskirstyti į tris grupes. Vienų buvo prašoma kurį laiką





### Misijų sekmadienis

Ateinantis sekmadienis – prisiminimo ir maldos už misijas, misionierius sekmadienis. Esame kviečiami šį mėnesį prisiminti mūsų misijų – mes visi esame misionieriai. Nepamirškime to, visų misionierių ir tų vietų, kuriose darbuojamės kaip misionieriai, darome gerus darbus, kur norime nešti ir gerumą. Misionierio veikla – tai Dievo žodžio, Dievo gerumo nešimas ir savo gyvenimu skelbimas ten, kur esame, ir parodymas Dievo ten, kur esame.

Ateinantį sekmadienį ir savo aukas skirsime Bažnyčios misijoms paremti.

### Spalio mėnuo – Rožančiaus maldos mėnuo

Spalio mėnuo – Švč. M. Marijos garbei skirtas mėnuo, kurio metu į Dievo Motiną Mariją krepiamės su Rožančiaus malda, apmąstydami pagrindines tikėjimo paslaptis (slėpinius). Ši malda kilo iš senos vienuolių, atsiskyrėlių maldos tradicijos, yra paremta Biblijos žodžiais ir įvykiais.

Šlienavos bažnyčioje Rožančiaus malda melžiamės pusę valandos prieš sekmadienio 9 val. Eucharistijos šventimą (šiai maldai vis pagelbsti Ada, nuoširdžiausia pagalbininkė mums maldoje. Visi sakome AČIŪ jai!).

Darbo dienomis Rožančiaus maldai, Šlienavos bažnyčioje, susirenkame pusę valandos prieš vakaro Eucharistijos šventimą. Kadangi ne kiekvieną dieną Eucharistijos šventimas vyksta, todėl savaitės Eucharistijos šventimo tvarką visada rasite skelbimų lentoje.

### ŠV. KOMUNIJOS, IŠPAŽINTIES IR SUTVIRTINIMO SAKRAMENTAMS RUOŠIMASIS

Pasiruošti Komunijai ir Susitaikinimui (Išpažinčiai), Sutvirtinimo sakramentui (sąmoningam Krikšto ir krikščioniško gyvenimo patvirtinimui) švęsti, jau renkamės: Šlienavos bažnyčioje – penktadieniais, 19 val., ir (pasirinktinai, pagal patogumą ir savo užimtumą) Piliunos koplyčioje – šeštadieniais, 16 val.

Taip pat kviečiame ir visus kitus žmones dalyvauti šiuose Katekizmo, susipažinimo ar pasigilinimo į krikščioniško gyvenimo savitumus, tiesas, susitikimuose. Nesvarbu kokio amžiaus esate. Dažnam ir senyvo amžiaus žmogui verta prisiminti ar naujai sužinoti tai, kas atrodo kažkada buvo žinoma ar girdėta. Būsimuose susitikimuose laukiami visi visi!

### Prisiminkime DOSNUMO KREPŠELĮ!

Jau kuris laikas esame be *Dosnumo krepšelių*, jų niekam nedovanojame, turbūt tai darome asmeniškai. Tokia dovana sunkiau gyvenantiems, kad ir vienkartinė, – yra didelė. Pagalvokime apie tai... Ir vėl atnaujinkime šią mūsų gerumo akciją. Bažnyčios "Caritas" vėl mus kviečia į šią akciją. Ateinantį sekmadienį bažnyčiose rasime ir popierinių *Dosnumo krepšelių*.



kasdien rašyti dienos įvykių dienoraštį. Jokios instrukcijos, ką reikėtų paminėti dienoraštyje, šiai grupei nebuvo duotos. Kitų buvo paprašyta, kad jie rašytų dienoraštį, kuriame kasdien išvardintų blogus dalykus, kurie tą dieną jiems nutiko. Galiausiai trečiosios grupės užduotis buvo savo dienoraštyje kasdien vardyti, už ką tą dieną jie jaučiasi dėkingi. Tyrimo rezultatai parodė, kad dėkingumo dienoraštį rašantys žmonės pasižymėjo didesniu budrumu bei entuziazmu, ryžtingumu, optimizmu ir energingumu. Be to jie patyrė mažiau streso ir mažiau depresijos, buvo labiau linkę padėti kitiems. Jie ir daugiau reguliariai sportavo bei sėkmingiau siekė savo asmeninių tikslų.

*Bus daugiau.*

Šlienavos Švč. M. Marijos Apsilankymo parapija. Įm. kodas: 191289430,

Banko sąskaitos Nr.: LT367300010002243406.

Viršužiglio A. Panemunės parapijos filija. Įm. kodas: 192065766.

Banko sąskaitos Nr.: LT52401004100290040.

Tel.: 0 688 37142, el. paštas: rimas.pilypaitis@gmail.com. Šį leidinį paruošė kun. Rimas.