



## TURINYS

Ižanga	11
<b>1 skyrius</b>	
<b>DANGAUS KARALYSTĖ YRA TARP MŪSŲ</b>	<b>19</b>
Švelnumo svarba	21
Apie mažus didelius dalykus	24
Apie mūsų širdies evoliuciją	29
Apie mūsų vienybę	30
Atpažinkime Dangų ten, kur esame	33
Apie Lozorių ir turtuolį	37
Dangaus karalystė yra tarp mūsų	39
Atiduoti save kitiems	44
Tikri draugai	48
Kaip padėti kitam?	53
Liautis kaltinti save už tai, kaip jaučiasi kiti	54
Pamatyti savo gyvenimą Evangelijos šviesoje	56
Sugebėti nueiti vienas kito gyvenimą	60

## 2 skyrius

<b>ĮDOMIAU TIK GYVENIMAS</b>	<b>65</b>
Akimirka, kurią turime dabar	67
Apie vyną ir gyvenimo džiaugsmą	70
Dėkinga širdis	75
Įdomiau tik gyvenimas	78
Gailestingumas	81
Vienas laimi prieš nulį	83
Apkabinkite savo gyvenimą ir dabartį	89
Apie brangų laiką	93

## 3 skyrius

<b>KVEPĖTI GERUMU</b>	<b>97</b>
Apie darbą be atlygio	99
Gailestingumo žinia	101
Apie viltį ir kvietimą gerumui	106
Tikroji pagalba	110
Apie rūpestį	111
Mama	113
Tėvelis	115
Apie patyčias	117
Atsisakyti kategoriškumo	119
Sergančiojo neįmanoma išgydyti kritika	120
Duona, kuria esame kiekvienas iš mūsų	121
Pamatyti tikrąjį žmogaus veidą	122
Tampame panašūs į Dievą, kai mūsų netrikdo kitų silpnumas	125

4 skyrius

**RASTI DIEVĄ SAVO KASDIENYBĖJE** **129**

Gerojo Tėvo paveikslas	131
Dievas – mūsų gyvenimo duona	134
Gailestingumas ir meilė – ne silpnumas	138
Jeigu savyje turime Dievą, turime viską	140
Neiškraipytas Dievo veidas	144
Per gyvenimą eiti su Dievo logika	148
Atrasti Dievo artumą	151
Skausmas kaip buvimo žmogumi sąlyga	155
Stebuklai šalia mūsų	157
Apie Dievo malonę žmogaus gyvenime	161
Būti žmogumi, kuriame gyvena Dievas	165
Kaip Dievas mato žmogų?	168
Surasti Dievą kasdienybėje	175

5 skyrius

**KRIKŠČIONYBĖS MALONĖ** **177**

Su Dievu dalytis savo kasdienybe	179
Trys Karaliai	183
Apie atsivertimą ir gyvenimo perkeitimą	187
Kas man yra Šventasis Raštas?	191
Kokia yra tikro krikščionio lyderystė?	194
Tapti keliu į Dievą	196
Atverkite savo širdis	198
Mūsų vilties pagrindas	201
Apie gundymus ir tikrąją kryžiaus prasmę	203
<i>Duc in altum</i>	206
Mes dovanojame Šventąją Dvasią vieni kitiems	209

**6 skyrius**

<b>GYDANČIOS MINTYS</b>	<b>213</b>
Taikos su aplinkiniais žingsneliai	215
Mintys gyvenimo džiaugsmui	217
Mintys draugystei su savimi	218
Apie širdies perkeitimą	220
Žingsneliai ramybės link	222
Mintys vidiniam gijimui	224
Mintys savivertei	226
Turiu tik 24 valandas. Taigi:	229
Draugystės dekalogas	231
Žingsneliai vidinės laimės link	232
Švelnumo žingsniai	235
Mintys tavo Gyvenimo pavasariui	238







## IŽANGA

Ši knyga gimė iš švelnumo poreikio. Švelnumo žmogaus istorijai ir visam tam, kas jis yra. Kai gyvename visuomenėje, kuri skaldo, kuri žeidžia labiau, nei gydo, kai esame nuolat prievartaujami būti tokie, kokie turėtume, o ne kokie esame iš tikrųjų, sukurti savo švelnumo istoriją yra didelis iššūkis. Šioje knygoje dalysiuosi savo gyvenimo fragmentais, situacijomis, kuriose galbūt nebuvo tobulas, kuriose ne visi mane suprato, kurios žeidė mane. Istorija, kurios negaliu pakeisti. Tačiau galiu ją transformuoti ir priimti kaip savo švelnumo istoriją. Istorija, kurią galiu išgydyti ją priėmęs ir suprasdamas, kad pats gražiausias dalykas, kurį turiu, yra mano apkabintas ir pamiltas gyvenimas. Gyvenimas ekspertų visuomenėje, kuri nori visus mokyti, taisyti, kurioje teisinga tik viena nuomonė, o visos kitos – vertos pašaipų. Šioje knygoje per Evangeliją, per savo gyvenimo patirtį, per poeziją pasakojau, kad daug ko mes negalime pakeisti: šalia esančių žmonių, situacijų, nesklandumų. Tačiau mes galime jų neįsileisti į save, kad nesusižeistume. Tai, ką rašau, – gražiausius žodžius, gražiausias eiles, – iš tiesų rašo mano mama, ta, kuri mane įkvėpė gyventi, būti, mylėti, matyti, patirti. Šią knygą dedikuoju visam savo gyvenimui, visoms savo patirtims, visoms savo žaizdoms ir visoms

savybėms, kuriomis didžiuojusi ir kurias noriu matyti, kurios mane gydo. Be abejo, ir toms, kurias labai sunku priimti ir kurių norėčiau išvengti, apeiti, nematyti. Šią knygą rašau tau, mielas skaitytojau, kad suprastum – gražiausias gyvenimo tarpsnis prasidės tada, kai pamils save. Tada šalia tavęs ir kiti pasijus įkvėpti. „Puslapis švelnumo“ – ankstesnių knygų „Kiekvienos dienos terapija“ ir „Ramybės teologija“ tęsa, toliau vedanti į nesibaigiančią mūsų gyvenimo kelionę. Švelnumas šiandieninėje, suskaldytoje visuomenėje itin reikalingas. Ne įtaka ir pinigai yra didžiausia jėga, o švelnumas, gebėjimas būti švelniam sau ir kitam. Tad šia knyga kviečiu būti švelniam, atleisti sau už neatliktus darbus, už blogai atliktus darbus, už negebėjimą, už nežinojimą, už žodžius, veiksmus, kurie ne visada leido būti taip, kaip norėjai. Žmogus visada gali keistis. Visada yra duotas laikas, vieta, aplinkybės, žmonės, situacijos, kurios mus augina.

Benas Lyris





## ŠVELNUMO SVARBA

Ypač svarbu kalbėti apie švelnumą šiandien, kai gyvename tokiame, galima sakyti, mazochistiniame amžiuje. Mėgstame, kad mus valdytų, kad duotų konkrečias gaires, nurodytų konkretų kelią, ir taip užgniaužiame save. Švelnumo istorija yra mano paties gijimo kelias, vidinio susitaikymo su savimi kelias. Būdamas švelnus sau, įgyju galią neteisti kitų. Neprievartauti savęs, ypač ten, kur iš tikrųjų susirgau dėl to, kad lydėjo nesėkmė arba nesugebėjau pateisinti kitų lūkesčių. Arba ten, kur žmonės mane žeidė. Skaitydami apie Jėzaus prisilietimą prie sutiktų žmonių ir mokinių gyvenimų Evangelijose matome, koks atviras jo žvilgsnis į žmogų! Nusidėjėlei, svetimaujančiai moteriai, Jėzus sako: eik ir daugiau nebenusidėk. Pasitiki ja.

Kaip dažnai negalime būti švelnūs sau tik todėl, kad grįžtame į tas pačias vietas, kur dar kartą save baudžiame. Bran-gus skaitytojau, raginu tave negrįžti mintimis į praeitį, kurioje suklydai, patyrei nesėkmę, buvai nuskriaustas, silpnas, nemylimas, kitų užgniaužtas, engiamas, kai iš tavęs buvo tyčiojamas, – viską paleisk ir eik toliau. Nebausk savęs prisiminimais, nes būdamas juose negalėsi kurti ateities ir nešti vilties, gėrio, džiaugsmo ten,

kur dabar esi kviečiamas būti. Katalikų bažnyčia turi Atgailos sakramentą. Jo esmė – ne Dievo bausmė už tai, kad mes per savo gyvenimo kelionę blogu elgesiu jį supykdėme. Taip suvokti Išpažinties sakramentą, Atgailos sakramentą labai neteisinga. Arba vakarinės krikščionių praktikos, tokios, kaip sąžinės sąskaita. Išpažinties einu su vidine drąsa pripažinti, kad esu silpnas, kad mano gyvenimas nėra lydimas didžiulės sėkmės. Bet aš esu mylimas Dievo. Ir visa tai, ką sakau, kur suklydau, kur nepasisekė, ko nepadariau, ką galėjau padaryti geriau, per Išpažinties sakramentą išmetu iš savo gyvenimo. Neištrinu, priimu, be abejo, permąstau tas gyvenimo dalis, tačiau palieku save senąjį ir tampa naujuoju. Einu į naują, kokybišką santykį su savimi, su kitais, kad nežeisčiau, neplakčiau jų. Lietuvoje viešpatauja kultas, kurį pavadinčiau „būsi įtartas, kad esi laimingas“. Jis kyla iš savivertės stokos. Mes šitiek metų skendėjom tamsoje, okupacinėje tamsoje, jog karta iš kartos virtome žmonėmis be savivertės, be atsidavimo ir meilės savo pačių istorijai. Švelnumo kelionė yra kelias ne į destrukciją, kurią bausdami save ir kitus dažnai susikuriame, o priešingai – į vidinį išgijimą. Švelnumas leidžia aptikti savo patirtas žaizdas, kurias reikia išgydyti, leidžia liautis save luošinti, žėisti. Ir, patikėjęs tai Dievui, savo gydančiam vidui, eiti su šiuo vidiniu turtu per gyvenimą ir gebėti neskaudinti kitų. Per ilgą praktiką ligoninėje teko sutikti labai daug žmonių, kurie galėtų sukurti savo gyvenime ką nors nuostabaus, jeigu sugebėtų iš tikrųjų pamilti jį tokį, koks yra. Jei nekaltindami, nepeikdami, neplakdami savęs, priimdami savo tapatybę, žengtų toliau.

Kartą teko dalyvauti įdomiame pokalbyje. Pas mane atėjo moteris pasitarti dėl savo sūnaus, kurį dėl homoseksualumo vežiojo pas psichiatrus, pas kunigus egzorcistus. Taip jį bandė

išgydyti. Pasakiau: viskas, ką galite padaryti norėdama išgydyti savo sūnų, – nekaltinti jo už tai, kas jis yra. Apkabinti jį ir mylėti. Matyti savo sūnaus veidą taip, kaip jį mato Dievas. Norėdama ištaisyti, tik aktyvinate jo savinaikos programą. Tą programą, kurioje užkoduotas nevisavertiškumas, suvokimas, kad bus mylimas tik tada, kai bus pataisytas, išpuoselėtas, kai atitiks jūsų lūkesčius. Panorau pats su juo pasikalbėti. Galiu ranką prie širdies pridėjęs pasakyti, sutikau suluošintą jauną žmogų. Suluošintą ne tik psichiatrų, ne tik mamos lūkesčių, bet ir kunigo lūkesčių. Mes visi turime nueiti savo kelią. Kitas žmogus negali nugyventi mūsų gyvenimo. Mes kitų – taip pat. Šis kelias turi bendrą vardiklį: galiu juo eiti neteisdamas kitų, tik mylėdamas savo švelnų kelią, savo švelnumo istoriją, savo destruktivias vietas, priimti jas, išmokti su jomis gyventi, skleisti tai, ką turiu gražiausio. Liestis prie kito žmogaus gyvenimo taip, kad dar skaudžiau jo nesužeisčiau, kad pagydyčiau. Tam reikalingas ypač švelnus prisilietimas. Kad kito gyvenimas būtų gydomas, o ne daužomas, žeidžiamas. Kad tikro žmogaus, tikro draugo, tikros mamos, tikro tėčio misija yra padėti žmogui gyventi su savimi pačiu. Tik taip įmanoma keisti santykį vienam su kitu. Tik taip įmanoma ir mokyti, ir gydyti, ir vienas kitą girdėti. Švelnumo istorija – visų mūsų tapatybės istorija, leidžianti tokiu destruktiviu (apkalbų, gandų, patyčių, nuoskaudų) metu sukurti ką nors nuostabaus savo gyvenimu. Išgirsti savo širdį. Mylėti savo paties gyvenimą. Pamilus savo paties gyvenimą, paklausti: kaip aš liečiuosi prie kitų? Ar mano judesiai neluošina dar labiau? Ar mano judesiai padeda kitam žmogui sutikti jį patį, jo širdį? Ar mano judesiai nepriverčia žmogaus jaustis blogai, jaustis nesaugiai? Ypatinga draugystė labai dažnai yra draugystė be žodžių, priimant žmogų, koks yra, tiesiog mylint. Mylint jo

istoriją, jo tapatybę, jo tikrovę. Tad ženkite švelnumo žingsnelius, žvelkite į savo gyvenimą, kaip į švelnumo istoriją, priimdami ją ir transformuodami. Ir tokiu pat gydančiu žvilgsniu žvelkite į kitų gyvenimą.

## APIE MAŽUS DIDELIUS DALYKUS

Evangelinis gyvenimas yra didelis gyvenimas, jis reikalauja daug Viešpaties vedimo, juk neučia galime įprasti prie aplinkos, kurioje esame ir kurią mums siūlo darbo ritmas, visuomenė, per televiziją rodomi įvykiai, žmonės. Priimti kaip savaime suprantamus dalykus ir nepastebėti, kas yra svarbu. Mato evangelijoje Jėzus sako: šlovė tau, Viešpatie, Tėve Dangaus ir Žemės, kad Karalystės paslaptis apreiškei mažutėliams. Dabartinio pasaulio požiūriu, toks žmogus kvailas, nes daro tai, kas neapsimoka. Tačiau darydamas tai, kas mažiausiai apsimoka, žmogus yra arčiausiai Dievo. Ir tą Dievą dovanoja kitiems. Kokia neginčytina logika, ar ne? Evangelijoje pagal Morkų girdime, kaip Morkus sako savo mokiniais ir visiems žmonėms nekalbėjęs niekaip kitaip, tik palyginimais. Palyginimų kalba nenurodo, kur eiti ir ką daryti, bet priverčia mąstyti. Palyginimuose apčiuopiame tą garstyčių grūdėlį, kuris išauga į didžiausią augalą, nustelbiantį visus kitus augalus, jo šakose lizdus suka padangių sparnuočiai... Tai simboliai, metaforos. Šventasis Raštas yra ir literatūros, ir meno kūrinys. Tai ne tik žodis, kuris mus moko, kuris maitina