

A szentgyónás: Krisztus gyógyító hatalma

Felkészülés a gyónásra

(Matthew Dennis Linn nyomán)

A szentírás és a gyónás

1. **Hálaadás** - *Mit tesz értem Krisztus?*

Ef 5,20 - Adjatok hálát *mindig mindenért* Istennek...

2. **Vizsgálat** - *Hogyan akar Krisztus meggyógyítani engem?*

Mt 5,13-16 - Legyünk apostolok, a föld sója, a világ világossága.

Mt 5,38-48 - Tartsuk oda az arcunkat, szeressük ellenségeinket és imádkozzunk üldözőinkért.

Mt 6,24-28 - Vegyük fel keresztünket, hogy elveszítsük életünket.

Mt 25,14-30 - Fejlődjünk és használjuk a kapott talentumokat.

1Kor 13,1-8 - Szeressünk a szeretet teljes dimenziójában.

Gal 5,13-26 - A test cselekedeteit helyettesítsük a Lélek gyümölcseivel.

3. **Bánat** - *Hogyan bántottam meg Krisztust önmagamban vagy másokban?*

Mt 25,31-46 - Amit a legkisebbek valamelyikével nem tettetek, velem nem tettétek.

Kol 1,24 - Krisztus még most is szenved az Egyházban és az Egyházért.

4. **Gyógyulás** - *Miért teszem ezt Krisztusnak?*

Jn 19,1-16 - Pilátust befolyásolta a bizonytalanság, politikai ambíciók, a tömeg, a félelem.

Jn 21 - Péter büszkeségét és dicsekvését felváltotta a Krisztus szeretétébe vetett bizalom.

Jak 4,1-8 - A bűn onnan származik, hogy bűnös vágyak igyekeznek uralomra jutni bennünk - adjunk oda mindent Istennek.

5. **Megbocsátás** - *Meg tudok-e bocsátani, ahogy Krisztus?*

Mt 6,12 - Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek.

Mt 18,21 - Bocsáss meg ne csak hétszer, hanem hetvenszer hétszer.

Lk 15,11-32 - Bocsáss meg olyan készségesen, teljesen és feltétel nélkül, ahogy az apa megbocsátott a tékozló fiúnak; légy hálás a szeretetben való növekedésért.

Lk 22,34 - Atyám, bocsáss meg nekik, hogy nem tudják, mit tesznek!

6. **Megváltozás** - *Mit teszek Krisztusért az Ő erejével?*

Róm 8 - Az új élet a Lélek által lehetséges.

Kol 1, 14 - Benne nyertük el a megváltást, bűneink bocsánatát.

Felkészülés a gyónásra

1. **Hálaadás** - Mit tett értem Krisztus? Mit próbálok tenni én? Hogyan boldogulok Krisztus segítségével? Isten szeretetének milyen jeleit tapasztaltam utolsó gyónásom óta (emberek, események)? Miért mennek jól a dolgok (nyugalom, kevesebb feszültség, több imádság, pozitív figyelem, stb.)?

2. **Lelkiismeretvizsgálat** - Nézz a keresztre és kérdezd meg: mit tettem Krisztusért? Mit próbálok tenni? Hogyan akar engem Krisztus tovább gyógyítani? Melyek voltak a mélypontok, a feszültség, a kedvtelenség, az unalom, a sértődés időszakai, stb?

3. **Bánat** - Hogyan sebeztem meg a magamban és a másokban élő Krisztust szomorúsággal? A fentiek közül mi zavar jobban? Hogyan sebzí ez meg Krisztust bennem, másokban? Hogyan burjánzik ez el? Csak sajnálom-e, mert ez engem és másokat bánt, vagy mert

Krisztust is sérti? Sajnálom-e annyira azt, amit tettem, hogy akarjak változni, akár nagy erőfeszítések árán is?

4. **Gyógyulás** - Miért teszem ezt Krisztusnak? Érzek-e bizonytalanságot, bűnösséget magamban? Mi váltotta ki belőlem ezeket az érzéseket? Mit nyerek ebből (hatalom, népszerűség)? Hogyan sérülhettem meg úgy, hogy ilyen válaszra lettem képes? Van valami sablonom rá? Mikor kezdődött? Oda tudom-e adni mindezt Krisztusnak?
5. **Megbocsátás** - Meg tudok-e úgy bocsátani, ahogy az Úr tette? Hogyan bocsát meg nekem Krisztus (feltétel nélkül, hetvenszer hétszer, azonnal, teljesen)? Ki tudom-e terjeszteni az Ő megbocsátását azokra, akik engem bántottak? Képes vagyok-e észrevenni, hogyan reagáltak egyéb sérülésekre vagy az én tetteimre, és nemcsak rám? Meg tudok-e annyira bocsátani, hogy észreveszem a jót is bennük? (pl. együttérzés azzal, aki megbántott, próbára tett; több-e a bizalmam Krisztusban.) Azt érzem-e velük szemben, amit Krisztus érezne? Tudom-e azt mondani nekik, amit Krisztus mondana?
6. **Változás** - Mit teszek Krisztusért? Elhiszem-e, hogy közelebb vagyok Krisztushoz, mint azelőtt? (pl. úgy érzem-e magam, mint a tékozló fiú vagy a jobb lator - Jn 21; Lk 7,36-50; Zsolt 32 és 51) Hogyan élné Krisztus az én életemet? El tudom-e képzelni, hogy én ugyanazt teszem? Hogyan emlékeztetem magam a változásra (pl. a bűn mindennapi elutasítása, elégtétel, ima)? Van-e ötletem a jóvátételre? (pl. levélírás, látogatás, elismerő szavak, ima-ötletek.)

Lelkiismeretvizsgálat

Góg: Mikor nem értettem meg saját igazi értékeimet és hatottam negatívan másokra? Voltam-e hazug, ítélkező, figyelmetlen, sértődékeny vagy fölényes? Előfordult-e, hogy nem ismertem el mások sikereit? Miilyen hibákat látok másokban? Észreveszem-e a hibák forrásában az én szerepemet? Ítélek-e, mert bennem van a kisördög, vagy mert büszke vagyok erőmre?

Bírvágy vagy mohóság: Mikor teszek úgy, mintha az anyagi javak, a pénz, az idő fontosabbak lennének, mint a lelki adományok?

A test kívánsága: Mikor és hogyan nem szolgáltam minden porcikámmal a helyes felebaráti szeretetet?

Harag: Mitől félek? Mi aggaszt? Neheztelek-e másokra? Nehéz-e megbocsátani? Tudtam-e lelkileg fejlődni a hibák, feszültségek, sebződésékek által is? Elkerültem-e a 'nehéz' embereket (az egoistákat, a panaszkodókat, a szegényt)? Szembenézek-e haragommal vagy letagadom (gyomorproblémák, kedvetlenség)?

Torkosság: Hogyan menekülök a bizonytalanságtól? Túl sok evés, ivás, tv, tanulás, munka, stb.?

Irigység: Kritizálok-e másokat, hogy felépítsem magamat? Unatkozom, amikor másokat dicsérnek? Kicsinyítem-e sikereiket, amikor mások emlékeztetnek rá (szerénység, álszerénység)? Figyelek-e mások szavaira, beleélem-e magam érzéseikbe? Tudok-e új barátságot kötni 'nehéz' emberekkel is? Húséges vagyok-e felebarátaimhoz, Istenhez?

Lustaság: Kerülöm-e a kockázat- és áldozatvállalást azért, mert nyugodt életet akarok élni? Rutinnal, szokásból dolgozom-e vagy friss lendülettel? Tanulok-e a múltból, a jelenben élek-e és tudok-e tervezni a jövőre? Van-e időm önmagam lelki, szellemi és testi fejlesztésére? Mi az a jó, amit elmulasztok (testi vagy szellemi munka)? Töreksem-e arra, hogy családomat, közösségemet, egyházamat, körülöttem élő felebarátaimat építsem? Napom mely részeit élné meg Krisztus másként?