

Bűnbánat, és a Kiengesztelődés folyamata:

Nem értem a másikat, de szerethetem...

1. Bűnbánat tartás:

* **mit vétett ellenem/** vagy a közösség ellen a másik, és én, vagy a közösség **őellene/** személyenként ?

* **akarati döntéssel megtudok e bocsátani neki (a megtörtént tény) ?**, akkor is , ha nem kér bocsánatot? **Az érzés, és fájdalom emléke még ott lehet bennem.**

Következő lépés:

2. Letenni az Úr elé, elengedni, nem visszavenni

* **Eltudom e engedni az Úr színe előtt , odatudom e adni Istennek ezt a sértést, megbántást, (a megtörtént tény), és a közösség?....**

* **ha igen**, akkor kérhetem a felejtés kegyelmét, és **nem beszélek róla többé , másoknak sem**, nem emlegetem, nem hozom elő soha....**odaadtam és soha nem akarom visszavenni.**

...**ha nem tudtam elengedni, akkor felemlégetem, visszavágok**, azon rágódok ..**akkor még nálam van a sértettség, nem Istennél.**

A fájdalom, és érzések, emlékezet később gyógyulnak, ha az Úr elé viszem/ vagy viszi a közösség, lsd 3.pont: lelki sebek gyógyulása.

Ehhez az első két lépéshez nincs szükség a másokra, ez egy tudatos, akarati döntés, ehhez Isten Szentlelke kell egyedül!!!!

2. Kiengesztelődés egymással: (ezt jó újra gyakorlatba hozni)

(Két ember kell hozzá, két fél között lejátszódó folyamat)

*Azután **egymástól is bocsánatot kérünk egyenként, közösségileg,**

* **és soha többé nem hozzuk fel a témát, és senkinek sem említjük meg, ezért imádkozunk is....,**

* ha felhozzuk a régi sérelmet, meg kell gyónni és újra kiengesztelődni a testvérrel....

3. Aztán kérjük a Szentlelket, h gyógyítsa be a lelki sebeket!

* fájdalom, rossz érzések, emlékezet gyógyulása stb.

pl. közbenjáró imát kérve, gyógyító szeminárium vagy alkalmak (pl. Emmausz közösség) stb.

Addig nem lehet kiengesztelődni, míg nem tudok megbocsátani (Isd. 1. pont), (ami nem érzelmi kérdés, hanem tudatos döntés), míg tartogatom a sértettséget (a megtörtént tény),...és nem lehet egységben dolgozni....

Jézus egyértelmű tanítást ad erről: Mt 18, 15-17

»¹⁵Ha a testvéred vétkezik ellened, menj és figyelmeztess őt négy szemközt. Ha hallgat rád, megnyerted testvéredet.

¹⁶Ha azonban nem hallgat rád, végy magad mellé még egy vagy két társat, mert *minden dolgot két vagy három tanú szavával kell igazolni.* ([MTörv 19.15](#))

¹⁷Ha rájuk sem akar hallgatni, mondd meg az egyháznak.

Ha pedig az egyházra sem akar hallgatni, legyen számodra olyan, mint a pogány és a vámszedő”

Lelki tükör felnőtteknek (részlet) felsogod.plebania.hu

1. „Él-e bennem igazi szeretet embertársaim iránt, vagy a magam előnyére kihasználom testvéreimet, és olyasmit teszek nekik, amikről nem szívesen venném, ha nekem tennék? Adtam-e okot súlyos megbotránkoztatásra, azaz lelkük kárára szavaimmal és tetteimmal?
9. Igazlelkű és hűséges voltam-e, vagy hazug szóval, rágalmazással, megszólással, vakmerő ítélettel és a rám bízott titkok elárulásával ártottam-e másoknak?

10. Mások életét, testi épségét, jó hírét és becsületét vagy egyéb javait sértettem-e? Okoztam-e nekik valami kárt?

Gyűlöltem-e másokat? Elrontottam-e velük való viszonyomat veszekedéssel, ellenségeskedéssel, gyalázkodással, haraggal? Vétkes önzéssel elmulasztottam-e embertársaim...

Kész voltam-e megfékezni rossz szokásaimat és szenvedélyeimet pl. az irigységet, mohóságot, és az élvezetvágyat? Kevélységből és büszkeségből nagynak tartottam-e magamat, és megvettem-e másokat, kiválóbbnak tartva magamat náluknál? Ráerőszakoltam-e akaratomat másokra, miközben mások jogát és szabadságát semmibe vettem?

Igazságos vagyok-e? Helyesen kezelem-e az anyagi javakat? Nem éltem-e vissza helyzetemmel? Megbízható, igazmondó vagyok-e? Elviselem-e az embereket, én elviselhető vagyok-e?"