

Si të bëjmë vetë-examinim si të krishterë?

Vetë-examinimi është një disiplinë thelbësore shpirtërore për të krishterët, pasi na ndihmon të vlerësojmë zemrat, veprimet dhe marrëdhënien tonë me Perëndinë. Ky proces na ndihmon të rritemi në shenjtëri dhe të përputhemi me vullnetin e Tij. 2 Korintasve 13: 5 thote “Ekzaminoni veten për të parë nëse po qendroni në besim”. Ne mund të ftojme dike tjetër të na beje keto pyetje dhe ndoshta mund të vihemi pak me shume në përgjegjësi, por nëse jemi të sinqerte dhe serioze ne mund t’ja bëjmë vetes keto pyetje, sepse në fakt janë për të mirën tonë. Disa hapa për të kryer një vetë-examinim të kuptimtë mund t’i gjeni me poshte:

1. Filloni me lutje

Ftojuni Frymën e Shenjtë të udhëheqë mendimet tuaja. Në fakt ky nuk është vetë-ekzaminim por ftese që Fryma të ndihmojë dhe zbulojë të verteten e brendshme që ne si njerëz ndoshta nuk duam ta degjojme në kushte joekzaminuese. Kërkoni që Perëndia t’ju zbulojë fusha në jetën tuaj që kanë nevojë për vëmendje, bindje dhe transformim.

- **Psalmi 139:23-24:** “Hulumtome, o Perëndi, dhe njihje zemrën time; provoje dhe njihi mendimet e mia. Dhe shiko nëse ka ndonjë udhë të keqe dhe më udhëhiq në udhën e përgjeshme.”

2. Ekzaminoni marrëdhënien tuaj me Perëndinë

Reflektoni mbi ecjen tuaj me Krishtin. Pyetni veten:

- A kaloj kohë të rregullt në lutje, lexim të Biblës dhe adhurim? E deshiroj këto gjë?
- A kërkoj sinqerisht vullnetin e Perëndisë mbi vullnetin tim?
- A ka fusha ku jam bërë i ftohtë apo larg Perëndisë?
- A kam besim te Perëndia në të gjitha rrethanat, apo mbaj veten si kontrollor?

3. Vlerësoni bindjen tuaj ndaj Fjalës së Perëndisë

Shikoni se si jeta juaj përputhet me mësimet e Shkrimit:

- A po jetoj në bindje ndaj urdhërimeve të Perëndisë?
- A ka mëkate specifike që duhet të rrëfej dhe të braktis?
- A e dua Perëndinë me gjithë zemrën, shpirtin dhe mendjen time? (**Mateu 22:37**)
- A shmang sjelljet mëkatore si gënjeshtria, thashethemet, lakmia apo krenaria?
- A ndjek shenjtërinë në mendimet dhe veprimet e mia?

4. Vlerësoni marrëdhëniet tuaja me të tjerët

Krishterimi thekson dashurinë për të tjerët. Reflektoni mbi ndërveprimet tuaja me familjen, miqtë dhe të tjerët:

- A mbaj mëri, hidhërim ose mosfalje?
- A i trajtoj të tjerët me mirësjellje, durim dhe përgjegjësi?

- A e ndaj dashurinë e Krishtit përmes fjalëve dhe veprimeve të mia?
- A praktikoj pajtimin dhe përpiqem të jetoj në paqe me të tjerët? (**Romakëve 12:18**)

5. Reflektoni mbi përdorimin e kohës, talenteve dhe burimeve tuaja

Perëndia na thërret të jemi kujdestarë të asaj që Ai na ka dhënë. Pyesni veten:

- A e përdor kohën time me mençuri për të nderuar Perëndinë?
- A shërbej në kishë apo ndihmoj ata që kanë nevojë?
- A jam bujar me burimet e mia, duke dhuruar me gëzim për të mbështetur veprën e Perëndisë?
- A janë prioritetet e mia të përqendruara në gjëra të përjetshme apo të përkohshme?

6. Kontrolloni gjendjen e zemrës tuaj

Ekzaminoni motivet dhe dëshirat tuaja të brendshme:

- A luftoj me krenarinë, smirën apo ambicien egoiste?
- A kërkoj vlerësimin dhe aprovimin e të tjerëve mbi atë të Perëndisë?
- A po rritem në frytet e Frymës: dashuri, gëzim, paqe, durim, mirësjellje, mirësi, besnikëri, butësi dhe vetëkontroll? (Galatasve 5:22-23)

7. Shikoni se ku keni hapësirë për rritje

Vetë-examinimi nuk është vetëm për të identifikuar gabimet, por edhe për të njohur fusha ku mund të rriteni. Pyesni veten:

- Cilët disiplinë shpirtërore mund të përmirësoj (p.sh., lutjen, agjërimin, meditimin mbi Shkrimin)?
- Si mund të thelloj marrëdhënien time me Perëndinë?
- Si mund të shërbej më besnikërisht të tjerëve?

8. Rrëfeni dhe Pendohuni

Nëse Fryma e Shenjtë ju bind për mëkat, rrëfejani atë Perëndisë. Pendohuni duke u larguar nga mëkati dhe duke u angazhuar për bindje. Besoni premtimin e Perëndisë për falje:

- **1 Gjonit 1:9:** “Nëse i rrëfej mëkatet tona, ai është besnik dhe i drejtë për të na falur mëkatet dhe për të na pastruar nga çdo paudhësi.”

9. Rinovoni angazhimet tuaja

Pas reflektimit mbi jetën tuaj, rinovoni angazhimin tuaj ndaj Perëndisë. Vendosni qëllime specifike dhe të zbatueshme për t'u rritur në besim, bindje dhe dashuri. Kërkoni forcë dhe mençuri nga Perëndia për t'i ndjekur ato.

10. Përfundoni me mirënjohje

Mbylleni vetë-examinimin tuaj duke falënderuar Perëndinë për hirin, faljen dhe besnikërinë e Tij. Lëvdoni Atë për veprën që po bën në jetën tuaj dhe për mundësinë për t'u afruar më shumë me Të.

Këshilla për një vetë-examinim të frytshëm

- **Bëjeni rregullisht:** Vetë-examinimi është më i efektshëm kur bëhet rregullisht, jo vetëm gjatë krizave apo stinëve të veçanta (p.sh., Kreshmës).
- **Përdorni Shkrimin:** Lëreni Biblën të udhëheqë reflektimet tuaja, pasi ajo është standardi përfundimtar për të vlerësuar jetën tuaj.
- **Jini të sinqertë:** Shmangni justifikimin apo minimizimin e mëkateve. Jini të sinqertë me veten dhe Perëndinë.
- **Kërkoni llogaridhënie:** Ndani reflektimet tuaja me një mik të krishterë të besuar, mentor ose pastor për të marrë inkurajim dhe mbështetje.

Vetë-examinimi nuk ka të bëjë me ndjenjën e fajit apo kërkimin e përsosmërisë; ka të bëjë me rritjen në ngjashmërinë me Krishtin përmes hirit të Perëndisë. Lëreni këtë proces t'ju çojë në një intimitet më të thellë me Zotin, një kuptim më të qartë të qëllimit tuaj dhe një ndjenjë të ripërtërirë të gëzimit në udhëtimin tuaj të besimit.