



PRIPRAVA ZA ISPOVIJED

ZA DOBRU ISPOVIJED POTREBNO JE:

- 1 ispitati savjest;
- 2 pokajati se za grijehе;
- 3 odlučiti više ne grijешiti;
- 4 iskreno ispovjediti grijehе (ne preuveličavajući ih niti ih ne umanjujući);
- 5 izvršiti pokoru. Ne treba ispovjedati tuđe grijehе, niti u trećem licu.

Važno je da ispovijed ne bude iz pukog običaja (samo zato jer je Božić i/ili Uskrs) nego iz žarke čežnje za istinskim obraćenjem i povratkom Bogu, koji nas neizmјerno ljubi. Obaćenje obuhvaća tri razine: moralnu, religioznu i intelektualnu. Nije moguće biti dobar vјernik a korumpirani čovјek. Poštenje, dakle, čini dobrog čovјeka, ali ne i vјernika. Dobar vјernik najprije je dobar čovјek. Postaje vјernikom kada prihvati spasenje darovano u Isusu Kristu i počne živjeti po zahtjevima Evanđelja (odaziva se na nedjelјnu misu). To bi bilo religiozno obraćenje. Intelektualno obraćenje pretpostavlja umno pristajanje uz objavljene istine. Ima vјernika, na primјer, koji nikada ne bi učinili pobačaj, ali ga odobravaju. Nјima nedostaje intelektualno obraćenje.

Prije ispovijedi dobro se pomoliti ovim ili sličnim riječima:

Bože, Oče milosrđa!

Toliko si nas ljubio da si za naše spasenje poslao na svijet svoga jedinorođenoga Sina Isusa Krista. Grijesi me pritišču. Savjest me optužuje. Ali tvoje milosrđe je veće. Zato te molim svjetlo Duha Svetoga da mogu spoznati težinu i strahotu svojih grijehа, za njih se iskreno pokajati, nadoknaditi nanесenu štetu, čvrsto odlučiti više ne grijешiti i s tvojom milošću napredovati u ljubavi prema tebi i bližnjima. Zagovor sv. Antuna neka mi isprosi jakost da zbog ljudskog obzira u ispovijedi ništa ne zatajim nego iskusim milost novoga života po opraštenju grijehа. To te molim po Kristu Gospodinu našem. Amen.

Nakon ulaska u ispovjedaonicu, sjedeći ako ne možeš kleknuti, ispovijed započni kršćanskim pozdravom:

- Hvaljen Isus i Marija!
- + U ime Oca i Sina i Duha Svetoga.
- Skrušeno ispovjedam svoje grijehе koje sam učinio/la od posljednje ispovijedi koja je bila prije... (dana, tjedana, mjeseci ili godina). Ovo su moji grijesi:

ISPIT

Kratko i razgovijetno izreci sve svoje grijehе. Dužni smo ispovjediti sve teške grijehе, ali je dobro ispovjediti i one koji se nazivaju lakima. Ako si više puta počinio/la isti teški grijeh (pobačaj, bogopsovku, izostao/la s mise...), onda u ispovijedi tako i reci (ne treba se opterećivati točnim brojevima). Možeš svećenika pitati za savjet i pojašnjenje ako nešto ne razumiješ. Za dobru ispovijed neka ti posluže sljedeća pitanja:

ODNOS PREMA BOGU

- Tražiš li u svome životu svoju ili Božju volju? Je li Bog postao središte tvoga života, ili je ispred njega škola, igra, posao, karijera, zabava, odmor, prijatelji?
- Nastojiš li posjedovati Božji Duh i njegovo sveto djelovanje? Preispituješ li i razlikuješ duhove koji te pokreću? Dopuštaš li Duhu Svetome da te preobražava i u tebi obnavlja sliku Božju? Misliš li tijekom dana o njegovoj prisutnosti u svome životu? Trudiš li se oko ispravnog oblikovanja savjesti i je li savjest najviša instanca tvoga života? Imaš li svećenika, duhovnog vođu, s kojim razgovaraš o vlastitimе duhovnom napretku?
- Ispovijedaš li se redovito, trudiš li se stalno živjeti u stanju Božje milosti, jesi li koji težak grijeh svjesno zatajio/la u ranijim ispovijedima? Jesi li prije ispovijedi načinio/la temeljit ispit savjesti ili ispovijedi pristupio/la nemarno?
- Napreduješ li u spoznaji Boga čitanjem Biblije, Katekizma Katoličke crkve, kršćanske literature, katoličkog tiska i pohađanjem vjeronauka? Svjedočiš li javno svoju vjeru u Boga ili si se stidio/la svoje vjere, Boga, Crkve? Odbijaš li vjerovati u koju od vjerskih istina ili stajališta katoličkog morala?
- Gospodariš li svojim vremenom, ili dokoličariš, ljenčariš, kradeš Bogu dane? Jesi li aktivan/a u svojoj župi ili kojoj drugoj vjerničkoj zajednici? Jesi li dobro iskoristio/la darove koje si primio/la od Gospodina za služenje bližnjima? Pomažeš li Crkvu materijalno u granicama vlastitih mogućnosti?
- Moliš li se Bogu redovito ili samo kada ti je teško? Moliš li redovito, ujutro, u podne,

i navečer, prije i poslije jela? Moliš li zajedno u obitelji? Je li molitva uporište tvoga života, odraz žarke ljubavi prema Bogu, ili puka navika? Jesi li rastresen/a pri molitvi?

- Jesi li na misi redovit/a, svake nedjelje i zapovjednog blagdana, jesi li kasnio/la ili ranije otišao/la s mise bez valjanog razloga, na misi sudjelovao/la rastreseno i površno? Jesi li nedjeljom obavljao/la nepotrebne poslove ili stjecao/la dobit? Predstavlja li misa za tebe radostan susret sa živim Bogom koji se uprisutnjuje za tebe ili još jednu u nizu obveza koju trebaš ispuniti? Pričešćuješ li se redovito na svakoj svetoj misi?
- Jesi li prostačio/la, psovao/la, osobito svece i Boga, nedolično izgovarao/la Božje ime, obećastio/la svetinje, krivo se zaklinjao/la, svetogrdno se pričestio/la, prekršio/la zakletvu? Jesi li izdao/la čije povjerenje ili tajnu? Jesi li svojim životom i govorom o Bogu koga sablaznio/la?
- Postoje li u tvome životu drugi bogovi: čast, vlast, karijera, moć, novac, zdravlje, ljudi, išta što se ispriječilo između tebe i Boga? Vjeruješ li u Božju providnost ili tvojim životom upravlja praznovjerje, vjera u sudbinu, zvijezde, vidovnjake, magiju, razne oblike čaranja i gatanja (horoskop, reiki, tarot, spiritizam...).

ODNOS PREMA BLIŽNJEMU

- Kako se odnosiš prema ljudima koji te okružuju, prema tvojim bližnjima? Imaš li za njih vremena, strpljenja, ljubavi, ili ih koristiš kao sredstva za postizanje vlastitih ciljeva? Jesi li čovjek od riječi, poštuješ li dogovorene termine i izvršavaš preuzete obveze? Jesi li bio/la ohol(a), hvalisav(a), samodostatan/na? Jesi li druge opterećivao/la svojim problemima, mrmljao/la, prigovarao/la?
- Jesi li se osvećivao/la, bio/la okrutan/na prema ljudima ili životinjama? Jesi li se propustio/la ispričati osobi koju si uvrijedio/la?
- Koje mjesto u tvome životu zauzima obitelj? Imaš li vremena za njih, svoje roditelje i/ili djecu, prijatelje? Njuguješ li obiteljsko zajedništvo ili ga razaraš prekomjernim izbjavanjem i zapostavljanjem pod raznim izlikama? Sudjeluješ li u zajedničkoj obiteljskoj molitvi? Rješavaš li razgovorom važna obiteljska pitanja i jesi li kadar/ra prihvatiti kritiku i čuti savjete za dobro obitelji?

SAVJESTI

- Jesi li poduzeo/la sve što je u tvojoj moći da odgojiš djecu u kršćanskoj vjeri, svjedoči li tvoj život vjeru u živoga Boga, jesi li svojoj obitelji na-dahnúće za život u vjeri, ohrabrenje, poticaj? Jesi li zanemario/la nedjeljom i zapovjeda-nim bla-g-danima djecu voditi na misu? Jesi li ožalostio/la svoju obitelj, supružnika, djecu, zanemario/la ih, na bilo koji način ponizio/la ili zlostavljao/la?

- Jesi li zanemario/la svoje roditelje, bio/la prema njima osoran/na, grub(a), nezahvalan/na? Znaš li ponizno prihvatiti njihovu pouku, opomenu, savjet?

- Jesi li vjerna(an) bračnom drugu? Moliš li za bračnog druga, žrtvuješ li se za njega (nju), pokazuješ li mu (joj) svoju ljubav prepoznatljivim znakovima pažnje? Jesi li spreman/na saslušati bračnog druga s ljubavlju, tražiti njegovo (njezino) dobro više od vlastitoga?

- Odnosiš li se s poštovanjem prema svome i tuđem tijelu kao prema hramu Duha Svetoga? Jesi li koga sablaznio/la ili naveo/la na grijeh dvosmislenim riječima i šalama? Jesi li nečednim ponašanjem i odijevanjem kod drugih pobuđivao/la nečiste misli, želje, požudu? Jesi li srcem pristajao/la uz bludne želje i preljubničke misli?

- Poštuješ li ljudski život od prirodnog začeca do prirodne smrti, kao Božji dar, svjestan/na da mi nismo njegovi gospodari, nego sluge, prenositelji života i čuvari? Jesi li ugrozio/la nerođeni život, strašću pomračio/la dostojanstvo ljudskog tijela, pri bračnom činu zatvorio/la se prihvaćanju dara života kontracepcijom ili pobačajem? Jesi li sudjelovao/la u umjetnoj oplodnji? Jesi li steriliziran/na kirurškim zahvatom? Jesi li sudjelovao/la u homoseksualnim radnjama?

- Jesi li ugrozio/la čiji život u prometu, prekoračenjem brzine, vožnjom pod utjecajem alkohola ili pretjeranom umora? Jesi li kao pješak u prometu poštivao/la prometnu signalizaciju?

- Jesi li audio/la čijem dobrom glasu, koga ismijavao/la, ponižavao/la, ogovarao/la (širio/la ružne stvari o njemu, makar bile i istinite) ili ga klevetao/la (izmišljao/la neistine o drugome, ili preuveličavao/la njegove mane)? Živiš li s kime u mržnji i zavadi? Što si poduzeo/la da taj odnos popraviš? Žalosti li te tuđa sreća, uspjeh, jesi li

drugima zavidan/na na nečemu? Jesi li oprostio/la onima koji su te uvrijedili, osobito onima koji su te zamolili za oprostjenje?

- Odnosiš li se pravedno prema podređenima, s dužnim poštovanjem i ljubavlju, ili nad njima vršiš mobbing? Pomažeš li im da razviju svoje talente, da se osjećaju sigurno pored tebe, i ugodno? Jesi li imao/la razumijevanja prema njihovim propustima i sluha za njihove potrebe? Znaš li im uputiti lijepu i poticajnu riječ?

- Jesi li što ukrao/la, zadržao/la nešto što ti ne pripada? Izbjegavao/la plaćanje poreza, varao/la (na ispitu), švercao/la se u javnom prijevozu, ili na drugi način izbjegavao/la podmirjenje svojih dugova? Jesi li nadoknadio/la nanesenu štetu tuđoj imovini? Jesi li se na koji drugi način ogriješio/la o građanski zakon?

- Pomažeš li siromašnima i obespravljenima? Jesi li odbio/la pomoći one koji su u potrebi ili u humanitarne svrhe, unatoč prigodi i sredstvima koje si imao/la? Što činiš da društvo bude pravednije izgrađeno na evanđeoskim vrijednostima? Jesi li znao/la osobne interese podrediti zajedničkom dobru? Jesi li učinio/la sve da se ne donesu nepravedni zakoni? Jesi li kome savjetovao nešto loše, kakvo zlodjelo, pobačaj, laž ili krađu?

- Jesi li na bilo koji način onečišćavao/la okoliš, propustio/la opasne tvari i predmete zbrinuti na propisani način (baterije, lijekove...), razvrstati otpad u svrhu njegove reciklaže, bio/la razmetljiv(a) u korištenju prirodnih resursa (drva, vode, hrane...), neosjetljiv(a) i nezahvalan/na za prirodna bogatstva kojima smo obdareni?

ODNOS PREMA SAMOME SEBI

- Razlikuje li se tvoj život po čemu od života nevjernika? Svjedočiš li svoju vjeru u svim životnim situacijama? Mogu li bližnji u tvojem ponašanju prepoznati unutarnju preobraženost u Krista, raspoznati životni stav pouzdanja u Božju providnost?

- Kako općenito stojiš sa zahvalnošću prema Bogu i ljudima? Zahvaljuješ li Bogu za dar života, što postojiš, što možeš živjeti? Jesi li mu zahvalan za zdravlje, za spol, domovinu, ljude, vrijeme u kojemu živiš?

● Prihvaćaš li iz ljubavi prema rassetome Kristu križeve života radosno i strpljivo ili mrmljaš, prigovaraš, samosažaljevaš se, sumnjaš u Božju dobrotu i ljubav? Kako primaš opomenu i ukor? Nastojiš li ispravljati svoje loše navike? Oviš li o ljudskoj pažnji, pohvalama, priznanjima?

● Je li tvoj život plodonosan, koristiš li mudro talente koje si primio od Gospodina? Jesi li radoholičar ili dokoličar? Gubiš li vrijeme na virtualni svijet, internet, računalne igrice, TV...? Jesi li sklon kockanju ili kakvom drugom poroku?

● Čuvaš li darovano ti zdravlje ili ga ugrožavaš prekomjernom hranom, sjedenjem, pušenjem, alkoholom, opijatima? Jesi li sudjelovao u raspačavanju ili (pre)prodaji droge? Imaš li ravnotežu između rada i odmora?

● Jesi li obdržavao/la post u zapovjedane dane (Čista srijeda i Veliki petak), te nemrs u korizmene i ostale petke u godini?

● Kako si se odnosio/la prema svojoj spolnosti? Jesi li na tijelo gledao/la isključivo kao na sredstvo za postizanje užitka, jesi li se upuštao/la u spolne odnose prije ili izvan braka? Jesi li pristajao/la uz nečiste misli i želje, njima hranio/la maštu, tražio/la grešne prigode? Jesi li poticao grešnu seksualnu želju u sebi ili drugima grešnim strastvenim ljubljnjem, maženjem ili dodirivanjem? Jesi li se samozadovoljavao/la? Jesi li izbjegavao/la pornografske sadržaje, tekstove, glazbu, slike, filmove, časopise, internetske stranice? Jesi li slušao ili pričao nepristojne priče i viceve? Jesi li u društvu sumnjiva karaktera koji su, ili mogu biti, prigoda za grijeh?

● Radiš li kult od sebe, progovara li kroz tebe sebičnost, taština, samodostatnost, naprasitost, prizivaš li se često na svoja prava a tuđe dužnosti? Robuješ li ljepoti, izgledu, modi, kupovanju, brizi za zdravlje, prekomjernoj potrošnji lijekova (hipohondar)?

● Koje mjesto u tvome životu pridaješ radosti? Umiješ li radošću začiniti sve životne situacije i odnose? Imaš li smisla za humor, osobito u teškim životnim situacijama?

Nakon ispovijedi svećenik će ti odgovoriti na eventualna pitanja, reći kakav savjet, i naložiti pokoru. Nakon toga će zatražiti da izraziš kajanje. Možeš ga izreći ovim ili sličnim riječima:

**BOŽE MOJ,
KAJEM SE OD SVEGA SRCA
I ŽALIM ZA SVE ZLO KOJE UČINIH
I DOBRO KOJE PROPUSTIH,
JER GRIJEHOM UVRIJEDIH
TEBE, OČE,
SVOJE NAJVEĆE
I NAJMILJE DOBRO.
ČVRSTO ODLUČUJEM
UZ POMOĆ TVOJE MILOSTI:
ČINITI POKORU,
VIŠE NE GRIJEŠITI
I KLONITI SE GREŠNE PRIGODE.
PO ZASLUGAMA MUKE
SPASITELJA NAŠEGA
ISUSA KRISTA,
SMILUJ MI SE, GOSPODINE.**

Potom će svećenik, rukom ispruženom nad tvojom glavom, izmoliti sljedeću molitvu održenja:

Bog, Otac milosrđa, koji je smrću i uskrnućem svojega Sina pomirio sa sobom svijet i izlio Duha Svetoga za otpuštenje grijeha, neka ti po služenju Crkve udijeli oproštenje i mir. I ja te održujem od grijeha tvojih u ime Oca i Sina i Duha Svetoga.

Ti odgovoriš: Amen.

Potom će te svećenik otpustiti riječima psalma:

- Hvalite Gospodina jer je dobar.
- **Jer je vječna ljubav njegova.**
- Gospodin ti je otpustio grijeha. Idi u miru.
- **Bogu hvala!**

Nakon izlaska iz ispovjedaonice najprije zahvali Bogu za dar oproštenja grijeha. Potom izmoli naloženu pokoru ili, ako se pokora ne sastoji od molitve, razmisli na koji ju način trebaš izvršiti.

Ako je pokora takve naravi da ju ne možeš odmah izvršiti, ili je pričest već u tijeku, možeš odmah pristupiti svetoj pričesti a pokoru izvršiti kasnije prema uputama koje si dobio/la.