

Priprema za svetu ispovijed

(sastavio don Josip Radić)



Kako bismo se dobro ispovijedili, trebamo valjano obaviti svih pet dijelova sakramenta svete ispovijedi, a to su:

1. Ispit savjesti
2. Iskreno pokajanje
3. Odluka da više nećemo grijehiti
4. Sam čin svete ispovijedi
5. Pokora

ISPIT SAVJESTI

Prije svega trebamo zahvaliti Gospodinu na sakramentu svete ispovijedi. Dobro je moliti Duha Svetoga da nam prosvijetli savjest i svijest kako bismo mogli učiniti savjesnu ispovijed te za svećenika koji će nas ispovijediti. Sve svoje grijeha trebamo iskreno očitovati pred svećenikom. Stoga je dobro prije svete ispovijedi temeljito ispitati svoju savjest kako bismo se prisjetili počinjenih grijeha.

Iskreno se pitaj: pristupam li sakramentu sv. ispovijedi s iskrenom željom da očistim dušu i zadobijem nov život, da se obratim, da produbim prijateljstvo s Bogom ili se ispovijedam iz običaja, bez prave želje da se popravim? Kajem li se iskreno za svoje grijeha, žalim li i plačem li nad njima zato što sam uvrijedio Boga, bližnjega i sebe te što mi grijesi upropaštavaju život? Odričem li se iskreno svakoga grijeha i odlučujem li

doista da više neću grijehiti ili mislim nastaviti grijehiti i poslije svete ispovijedi? **Ako nema iskrenoga kajanja i odluke da više nećemo grijehiti, te ako svojevolumno zatajimo neki teški grijeh, ispovijed nije valjana i ne opraštaju nam se grijesi.** Tako činimo još jedan novi veliki grijeh, to jest svetogrдно se ispovijedamo i bez prave nakane primamo Kristove svetinje – sakramente. **Sveta ispovijed je obraćenje i odricanje od svakoga, pa i najmanjega grijeha te potpuno opredjeljenje za Krista i život u njegovoj ljubavi i milosti.**

Pitaj se: kada sam se posljednji put ispovijedio, jesam li zaboravio ili možda namjerno prešutio teške grijeha na prošlim ispovijedima, jesam li prešutio nepravde koje sam počinio, jesam li ispunio zadanu pokoru, jesam li zlo koje sam počinio bližnjemu ispravio, ispovijedam li se suviše rijetko, živim li duže vrijeme u teškom grijehu pa sam zato opterećen i bezvoljan? Bilo bi dobro ići na ispovijed što češće, barem jednom mjesečno i svake se nedjelje i na blagdan pričestiti.

Potom ispitajmo svoju savjest prema Božjim zapovijedima.

1. Božja zapovijed: Nemaj drugih bogova uz mene

Je li meni Bog na prvome mjestu u životu? Imam li nekih drugih bogova uz njega, kao što su novac, materijalno bogatstvo, karijera, ugled, čast, vlast, dobar glas, da svi moraju imati dobro mišljenje o meni, tijelo i tjelesnost, odjeća i vanjski izgled, prestiž u društvu i među prijateljima, sebeljublje? Jesu li mi neke osobe, primjerice sportaši, političari, glumci, popularne osobe ili neke stvari kao što su automobil, televizor, kompjutor, kuća i drugo moji idoli? Jesam li ja sam sebi najveći idol? Možda zbog ovih idola imam površnu savjest i lako kršim zakon Božji.

Jesam li praznovjeran? Vjerujem li da mi crna mačka ili broj 13 donose nesreću, kucam li tri puta u drvo da neki događaji ne pođu loše po mene? Vjerujem li da mi neki simboli i predmeti donose sreću, primjerice djetelina s četiri lista, potkova, bubamara, roščić, grbavac, crvena vrpca i slično? Jesam li se odao igrama na sreću, poker-aparatima, lotu, sportskoj prognozi i slično?

Jesam li išao nadriliječnicima, bioenergetičarima, vudu i drugim samozvanim prorocima, radiestezistima i slično? Mnogi se kiropraktičari zapravo bave bioenergijom i neke vrste akupunktura magijskog su podrijetla.

Jesam li išao na tečajevе transcendentalne meditacije, joge, sudjelovao u obredima istočnjačkih i drugih sekti, Hare Krišne, sudjelovao u Sai Babinom pokretu ili religije Bahai ili sličnim istočnjačkim vjerskim pokretima? Jesam li pripadao nekoj sekti?

Jesam li sam i je li mi netko drugi čitao iz dlana, gatao iz šalice i karata? Čitam li horoskop, vjerujem li u zvijezde? Jesam li nazočio ili sudjelovao u spiritističkim seansama?

Jesam li bio član neke liberalne stranke koja relativizira istinu i moral ili komunističke partije koja niječe Boga? Jesam li prihvaćao ili podupirao sekte te učenja ili ideologije koje Crkva osuđuje, a koje podržavaju ateizam?

Jesam li čitao literaturu magijskog podrijetla ili onu koja promiče mržnju prema Bogu i čovjeku?

Jesam li se družio s onima koji izruguju vjeru i vjerske istine ili koji su protuvjerski raspoloženi?

Jesam li sumnjao o vjeri, jesam li namjerno negirao ili sumnjao u istine vjere, primjerice u raj, čistilište i pakao? Jesam li možda zatajio svoju vjeru iz koristoljublja, obzira ili straha?

Jesam li dao obećanje ili zavjete, a da ih nisam održao? Prije no što daš zavjet, obrati se svećeniku da čuješ njegov savjet.

Dajem li Bogu dostatno svoga vremena? Molim li redovito ili kroz dulja razdoblja zapuštam molitvu? Čitam li Sveto pismo, vjerske knjige i časopise ili sam lijen i nezainteresiran? Tražim li Boga, pravu istinu i pravu radost iskrenim srcem? Ljubim li Boga, hvalim li ga i slavim, zahvaljujem li mu?

Kome ili čemu pripada prvo mjesto u mome životu? Tko je ili što je moj Bog?

2. Božja zapovijed: Ne izusti imena Boga svoga uzalud

Jesam li psovao Boga, presvetu Djevicu Mariju, svece? Jesam li njihova imena spominjao u ljutnji, bez poštovanja, uzalud?

Jesam li izgovarao pogrdne i vulgarne riječi i time vrijeđao Boga, bližnjega i svoju dušu te sablaznio nekoga? Jesam li slušao razgovore i viceve i slično te gledao TV-emisije u kojima se psovalo i govorilo vulgarne i besramne riječi?

Jesam li često i nepotrebno spominjao vraga?

Jesam li nekoga poticao i naveo na grijeh psovke?

Jesam li nekoga ili nešto proklinjao, bio bahat, ironičan i ciničan?

Pripisujem li možda Bogu ona zla i loše stvari što se događaju u mome životu pa ga optužujem?

3. Božja zapovijed: Spomeni se da svetkuješ dan Gospodnji

Jesam li propustio svetu misu u nedjelju i zapovjedane blagdane zbog svoje mlakosti, nebrige i lijenosti? Jesam li kasnio na misu ili se nedolično ponašao na misi?

Vjerujem li da je u euharistiji prisutan živi Isus pod prilikama kruha i vina?

Jesam li izbjegavao ići na crkvene pobožnosti kao što su križni put, krunica, pučke pobožnosti?

Jesam li radio, osim onoga što je najnužnije, nedjeljom i blagdanom? Jesam li ostavljao za nedjelju i blagdane učenje i domaće zadaće? S kime sam i kako provodio nedjelju i blagdane?

Koliko vremena nedjeljom i blagdanom posvećujem obitelji, roditeljima, rođacima i prijateljima?

4. Božja zapovijed: Poštuj oca i majku da dugo živiš i da ti dobro bude na zemlji

Kako se ponašam u obitelji?

Trudim li se oko dobra i sreće svoje obitelji?

Razgovaram li s članovima svoje obitelji? Izbivam li mnogo iz svoga doma?

Jesam li uvijek slušao i poštivao svoje roditelje? Jesam li im uskratio pomoć, razumijevanje i utjehu? Jesam li ih uvrijedio, prijetio im ili ih udario? Jesam li ih zanemarivao ili napustio? Molim li za pokojne članove svoje obitelji?

Jesam li zanemarivao kršćanski odgoj vlastite djece? Jesam li pružio ljubav, nježnost i zaštitu svojoj djeci, jesam li ih propustio nadzirati i ohrabrivati? Molim li i prikazujem li žrtve za njih? Jesam li loš primjer i sablazan svojoj djeci?

Jesam li nepomiren i u mržnji s rođacima i susjedima?

Jesam li slušao i poštivao crkvene velikodostojnike, papu, biskupe, svećenike? Jesam li ih izrugivao, prezirao ili klevetao?

Jesam li sudjelovao na nekim predavanjima na kojima se govorilo protiv života u vjeri i protiv istina naše vjere?

5. Božja zapovijed: Ne ubij

Jesam li nekoga vrijeđao, proklinjao, tukao ili maltretirao?

Jesam li sklon stalno ponižavati svoga bližnjega, govoriti loše o njemu?

Jesam li nekome bio zavidan ili želio zlo, radovao se tuđoj nesreći? Jesam li bio ljubomoran, mrzim li koga, jesam li se kome osvećivao, odbio oprostiti drugome?

Jesam li bio mrzovoljan, ljutit, srdit i gnjevan prema sebi i bližnjima? Jesam li bio zavidan, sebičan, škrt? Jesam li nekome dao loš primjer ili loš savjet?

Jesam li odobrio, savjetovao, zagovarao ili počinio abortus?

Jesam li pokušao ubojstvo ili samoubojstvo? Jesam li počinio ubojstvo?

Jesam li narušavao svoje tjelesno i duhovno zdravlje zlouporabom droge, alkohola, cigareta, neumjerenim uzimanjem hrane, nepotrebim dijetama zbog sebeljublja i samodopadnosti?

Jesam li gubio noći u zadimljenim gostionicama i diskoklubovima u raskalašenim zabavama, a onda dane provodio spavajući? Jesam li sate i sate provodio uz televiziju i internet?

Jesam li neprestano upravljao vozilom ne držeći se prometnih pravila i tako dovodio u opasnost svoj i tuđi život?

Jesam li propustio pomoći bližnjima u potrebi?

Jesam li zanemario dobrim postupcima popraviti onoga koji psuje, govori proste riječi ili čini druge teške grijeha?

Jesam li zanemarivao obveze i pomoć ili pretjerano izbivao iz obitelji?

Jesam li zapostavio stegu i red u svome životu i u životu svoje obitelji?

6. Božja zapovijed: Ne sagriješi bludno i 9. Božja zapovijed: Ne poželi tuđeg ženidbenog druga

Jesam li namjerno podržavao bludne misli, poglede, želje?
Jesam li naveo druge na grijeh bludnosti pogledima, riječima, lošim primjerom, izazovnim oblačenjem?

Jesam li griješio bludno? Jesam li počinio grijeh samozadovoljavanja?

Jesam li sagriješio bludno s osobama drugoga spola koje nisu u braku ili s osobama koje su u braku, s osobama istoga spola?

Jesam li čitao besramne knjige i časopise, gledao takve filmove i drugima ih preporučivao?

Jesam li se gledao pornografske filmove, internetske ili TV-programe koji sablažnjavaju? Jesam li se provodio s lošim društvom i odlazio u raskalašene provode, posjećivao javne kuće, bavio se prostitucijom?

Jesam li bio nevjeran svome bračnom drugu te činom, riječju, željom počinio preljub?

Jesam li u bračnom životu propustio držati se moralnoga zakona te sprječavao začecje djeteta bacanjem sjemena, raznim kontracepcijskim sredstvima, spiralom koja je abortivno sredstvo?

Jesam li se u intimnim odnosima egoistično ponašao prema svome bračnome drugu?

7. Božja zapovijed: Ne ukradi i 8. Božja zapovijed: Ne poželi nikakve tuđe stvari

Jesam li nekome nešto ukrao, ako jesam, što sam ukrao i kolika je bila vrijednost toga? Jesam li zadržavao ukradenu stvar?

Jesam li koga prevario u prodaji i kupnji ili bilo kakvu poslu? Jesam li učinio neku štetu bližnjemu te jesam li propustio nadoknaditi štetu?

Jesam li zanemario vratiti dug? Jesam li pravodobno vratio dugove?

Jesam li ošteti podređenoga nepravednom plaćom, jesam li primao mito?

Jesam li učinio štetu poslodavcu? Jesam li neopravdano izostao s posla?

Jesam li se bavio lihvarstvom, jesam li zavidio drugima i poželio tuđa dobra?

Jesam li drugima otkrio koju povjerenu tajnu ili skriveni grijeh bližnjeg, prenosio loše stvari iz nečijega života?

Jesam li loše pričao i sudio o nekome, i to samo na temelju toga što sam tako čuo od drugih?

10. Božja zapovijed: Ne reci lažno svjedočanstvo

Jesam li lagao, je li moja laž učinila štetu bližnjemu? Jesam li se krivo zakleo, krivo svjedočio, jesam li nekoga krivo i nepravedno optužio, oklevetao?

Jesam li odavao tajne, kritizirao, sumnjao, preneglo donosio sudove?

Jesam li bio neiskren i hvalisao se? Jesam li bio lažno ponizan, prikazivao se boljim no što jesam? Jesam li davao lažna obećanja?

Jesam li nekome oduzeo dobar glas ili ga sebi prisvajao na tuđim zaslugama?

Jesam li drugoga kritizirao te tako ranjavao i sebe i bližnjega, a druge stavljao u priliku da sude?

SAKRAMENTI:

Jesam li se ispovijedio i pričestio kako je zapovijedeno o uskrsnom vremenu?

Jesam li pristupio svetoj pričesti dok sam bio u teškom grijehu?

Jesam li na prošlim ispovijedima namjerno prešutio neki teški grijeh?

Rastavljene i nevjenčane osobe koje ne žive u čistoći, čine teški grijeh i stoga ne mogu dobiti sakramente svete ispovijedi i svete pričesti.

Jesam li zanemarivao sakramente i olako sebe opravdavao?

LJUBI BLIŽNJEGA KAO SAMOGA SEBE

Ljubim li svoje bližnje bez obzira na njihov položaj, privlačnost, različitosti, onakve kakvi jesu, a ne po onome što imaju, čine ili kako izgledaju? Trudim li se oko zajedništva u ljubavi s njima?

Jesam li bio solidaran sa svima, osobito sa siromašnima, bolesnima, starima, neznatnima, slabima, nemoćnima?

Jesam li strpljiv, dobronam, blag, graditelj mira sa svima?

Jesam li nastojao odmah oprostiti i zaboraviti podnesenu uvredu?

Jesam li sa svojom braćom i sestrama bio onaj koji služi ili onaj koji čeka da bude poslužen?

Jesam li nastojao darovati svoje vrijeme potrebnima, poniznima, neznatnima?

Jesam li se istinski brinuo za slobodu i pravdu tako da podijelim svoja dobra s potrebnima i da se u evanđeoskome duhu borim protiv svake nepravde?

Jesam li lako posumnjao u svoga bližnjega umjesto da sve opravdam, u sve vjerujem, svemu se nadam, sve podnosim?

Jesam li nastojao zaboraviti sebe kako bih tražio Krista u bližnjima ili stalno zadovoljavam svoj poriv da egoistično ljubim i budem ljubljen?

GLAVNI GRIJESI:

OHOLOST

Jesam li tražio divljenje i pohvalu, a nisam podnosio kritike i primjedbe ili opomene?

Jesam li samoga sebe držao pravednikom, mislio kako su drugi gori od mene, a nisam htio priznati da sam grješan?

Jesam li žudio za prvim mjestima, za ugledom, moći, vodstvom, vlasti?

Jesam li sebi i drugome davao važnost nedopuštenim sredstvima i načinima?

Jesam li uzdizao ili ponižavao druge? Jesam li se radovao tuđoj zapostavljenosti, a nikada nisam nastojao zaboraviti na sebe kako bih dao važnost drugima?

ŠKRTOST

Jesam li sebično brinuo za sebe i svoj osobni probitak kao cilj života? Jesam li nastojao nadići svoju sebičnost prijateljstvom i otvaranjem srca prema svima? Jesam li zlorabio darove koji su mi dani, rasipao ih, držao svojima?

Jesam li pomogao bližnjima u oskudici, a ako jesam, je li to bilo samo od onoga što mi je ionako suvišno?

Jesam li se stalno jadao na svoj život, odnose, posao?

Vjerujem li u veliku Božju ljubav i providnost?

BLUDNOST

Jesam li se ponašao dostojanstveno u seksualnosti ili sam usvajao mentalitet po kojemu je sve dopušteno?

Jesam li zanemarivao istinu da je moje tijelo hram Duha Svetoga i ne pripada meni te da svako moje nečisto djelo kalja tijelo Kristovo i zajednicu?

Jesam li zanemarivao milosrđe, ljubav, istinsku svrhu moga života i zaboravljao kako će mi po njoj biti suđeno?

ZAVIST

Jesam li bio ogorčen zbog dobara i uspjeha drugih, uživao u zlu bližnjega?

Jesam li bio ljubomoran, zavidan ili u suparništvu s braćom, rođacima, prijateljima, susjedima, kolegama na poslu?

Jesam li odbijao prihvatiti da se posao radi s poniznim i stalnim naporima i da je trud potreban za istinsku molitvu?

Jesam li bio dvoličan sa samim sobom i s drugima hineći ljubav i tako prikrivao svoje interese i koristoljublje?

NEUMJERENOST U JELU I PIĆU

Jesam li neuredno jeo nanoseći štetu svome i tuđem zdravlju?

Jesam li uzimao droge, neumjereno pio alkohol i pušio, nanoseći štetu svome zdravlju?

Jesu li mi jelo i piće toliko važni da su mi zbog njih na sporednom mjestu u životu Bog, molitva i sveta misa?

SRDITOST

Jesam li gubio strpljenje u obitelji, s prijateljima, kolegama?

Jesam li propustio svojim ukućanima, prijateljima, kolegama iskazati poštovanje?

Jesam li koga prokleo u obitelji, na poslu, na ulici želeći mu zlo?

Jesam li se svetio čak i za najmanju podnesenu nepravdu?

Jesam li se ljutio? Jesam li se ljutio na Gospodina zbog onoga što mi se događa?

LIJENOST

Jesam li zbog vlastite lijenosti zanemarivao svoje dužnosti kao muža, oca, brata, žene, majke, kćeri, sestre, prijatelja, prijateljice, radnika, građanina, itd.?

Jesam li se zadovoljio da živim u lijenosti i zanemario ljubav prema istini? Jesam li ravnodušno zanemarivao vrijednote evanđelja i propustio ih širiti i braniti?

Jesam li zanemarivao molitvu i sakramente, propustio hraniti svoj duhovni život, jer za to nisam imao volje?

Jesam li zanemario brigu za opću Crkvu i župnu zajednicu kojoj pripadam?

Završi ispit savjesti, pomisli koliko si uvrijedio dobrog Boga, koliko si osobno odgovoran za trpljenje Isusa Krista te zatim traži oprost djelom kajanja.

KAJANJE

Bol zbog uvrede koju sam nanio Bogu, bližnjemu i sebi.

Bol zbog počinjenih grijeha sastoji se u kajanju zbog njih, jer smo uvrijedili Boga, učinili da Isus trpi i pati do smrti na križu, uvrijedili i zlo učinili bližnjemu i samome sebi, zaslužili pakao. Bol zbog počinjenih grijeha vrlo je važan dio svete ispovijedi, jer ako nje nema, ispovijed je ništavna ili svetogrдна.

ODLUKA

Odluka se sastoji u čvrstoj želji da više nećemo grijешiti. Ako ona nedostaje, to znači da nema kajanja, nema boli zbog grijeha, stoga oni ne mogu biti oprošteni, naprotiv, još se više povećavaju, jer loša ispovijed te potom nedostojna pričest preteški su grijesi ili svetogrđe.

Ako poslije obećanja Gospodinu da ga više nećemo vrijeđati, poslije nekog vremena ponovno padnemo u grijeh, ponovo idemo na svetu ispovijed i obavimo je kako valja.

ČIN SVETE ISPOVIJEDI

Priznanje i osuda grijeha pred svećenikom. Osuda grijeha sastoji se u prikazivanju grijeha ispovjedniku kako bi nam dao odrešenje.

Ako tko zbog srama ili površnosti prešuti na ispovijedi ijedan smrtni grijeh i ne ispovijedi ga, učinit će lošu ispovijed i još jedan vrlo teški grijeh svetogrđa.

Ako tko zbog zaborava nije ispovijedio teški grijeh, njegova je ispovijed valjana; bit će mu oprošteni svi grijesi uključujući i onaj zaboravljeni, ali mu ostaje obveza da ga valjano ispovijedi na sljedećoj ispovijedi.

POKORA

Pokora se sastoji u dobrom djelu koje naloži ispovjednik za okajanje grijeha što smo ih ispovjedili. Pokoru treba što prije valjano obaviti. Zanemarivanje duhovne dimenzije vodi nas u grijeh propusta, a zatim u sve teže grijehe mišlju, riječju i djelom.

A naš Gospodin Isus Krist rekao je: „Ne živi čovjek samo o kruhu, nego i o svakoj riječi što izlazi iz Božjih usta. Tražite najprije Božje kraljevstvo, a sve će vam se ostalo nadodati.“