

6. 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 grijesho 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 posjećivao internet stranice s pornografskim sadržajima, čitao besramne knjige i časopise? 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 ili spiralom koja je abortivno sredstvo?

7. Ne ukradi i 8. Božja zapovijed Ne reci lažno svjedočanstvo

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 se bavio lihvarstvom, jesam li zavidio drugima i poželio tuđa dobra? Jesam li loše pričao i sudio o nekome, i to samo na temelju toga što sam tako čuo od drugih?

10. Ne poželi nikakve tuđe stvari

Jesam li lagao, je li moja laž učinila štetu bližnjemu? Jesam li se krivo zakleo, krivo svjedočio, jesam li nekoga krivo i nepravедno optužio, oklevetao? 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 drugoga kritizirao te tako ranjavao i sebe i bližnjega, a druge stavljao u priliku da sude?

NEKOLIKO PRAKTIČNIH SAVJETA za ISPOVIJED:

- saberi se prije ispovijedi i dobro ispitaj savjest da znaš što pred svećenikom trebaš ispovjediti

- ne ispovijedaj tuđe grijehe: muža, ženu, punicu, svekrvu, brata i sestru ... nego sebe i svoje grijehe

- u ispovijedi se **NE GOVORI** ono što smo **dobro učinili** (*molio sam, išao na misu...*) niti ono što **nismo sagriješili** (*nisam ništa ukrao, nikoga nisam ubio...*), nego samo ono što **JESAM ZGRIJEŠIO** (*psovao sam velike psovke, bio ohol, neumjeren u jelu i piću...*)

- nema čovjeka koji ne griješi... ako kažeš: na primjer - „u 2 ili 5 godina ništa nisam zgriješio“, onda lažeš samome sebi ili nisi dobro ispitao svoju savjest i proteklo razdoblje...

- ispovijedi se ne treba bojati, ona je nešto lijepo: preko svećenika sâm Bog mi oprašta grijehe i ponovno me čini svojim prijateljem; pomirujem se s Bogom i s ljudima (Crkvom)

- ispovijed će biti VALJANA ako nešto SLUČAJNO zaboravim reći, ali je NEVALJANA ako sam NAMJERNO nešto prešutio ili se uopće nisam pripremio. Površna ispovijed može biti dakle i nevaljana, pa čak i svetogrдна!

- slobodno si kod pripreme i ispita savjesti zapiši svoje grijehe koje možeš i na ispovijedi čitati kao „podsjetnik“

- svaka ispovijed je prilika da surađujući s Božjom milošću – nešto u svome životu promijenim na bolje, to je novi početak.



Župa bl. Alojzija Stepinca

Duga Resa

Jozefinska cesta 62b

zupa-bl-alozija-stepinca.hr

[f](#) Župa bl Alojzija Stepinca Duga Resa

zupa.bl.alozije.stepinac@gmail.com

ŽUPA

BLAŽENI

ALOJZIJE

STEPINAC

DUGA

RESA

ISPRAVITI

KAKO SE ISPOVIJEDATI?

Prije ispovijedi valja se temeljito pripremiti:

ZAMOLITI SVJETLOST DUHA SVETOGA, ISPITATI SAVJEST I PROBUDITI ISKRENO KAJANJE.

1. Kad pokornik uđe u ispovjedaonicu najprije pozdravi sa:

«HVALJEN ISUS I MARIJA!»

Potom se prekriži:

“U IME OCA I SINA I DUHA SVETOGA!”

2. Pokornik zatim kaže:

“SKRUŠENO ISPOVIJEDAM SVOJE GRIJEHE OD POSLJEDNJE ISPOVIJEDI”. Posljednji put sam se ispovjedio (la) prije?

3. Zatim počne **kratko i jasno** NABRAJATI grijehe.

- Ne treba se pravdati, objašnjavati ili opisivati grijehe-pogotovo ne spominjati ili opisivati grijehe naših bližnjih pa makar nam oni bili povod za grijeh. Pred Bogom ispovijedamo samo svoje grijehe, ne tuđe!!!

- Dužni smo nabrojiti točno sve teške grijehe po broju i vrsti, laki grijesi se mogu reći uopćeno. Mogu se spomenuti i poteškoće i sumnje, te zatražiti savjet.

- Važno je shvatiti da kod ispovijedi nema dugih razgovora. Ako je potreban duži razgovor, onda se za to dogovori posebno vrijeme.

Na kraju se kaže:

“MOLIM POKORU I ODRIJEŠENJE!”

4. Svećenik će nakon toga reći nekoliko poticajnih riječi, potaći na pokajanje i popravak života i DATI POKORU. (*pokora se moli NAKON ispovijedi*)

5. Pokornik zatim moli kajanje:

KAJEM SE OD SVEGA SRCA, ŠTO GRIJEHOM UVRIJEDIH BOGA, NAJVEĆE I NAJMILJE DOBRO. MRZIM SVE SVOJE GRIJEHE I ČVRSTO ODLUČUJEM DA ĆU SE POPRAVITI I DA NEĆU VIŠE GRIJEŠITI.

6. Nakon molitve kajanja, svećenik držeći ruku nad njegovom glavom moli u ime Crkve molitvu ODRIJEŠENJA. Molitva završava: U IME OCA I SINA I DUHA SVETOGA.

Kada to svećenik izgovara, pokornik se prekriži i kaže: AMEN!

7. Na kraju svećenik kaže:

“*Gospodin ti je oprostio grijehe. Idi u miru!*”

Pokornik odgovori: BOGU HVALA!

Nakon toga pokornik izvan ispovjedaonice moli pokoru.

ISPIT SAVJESTI

Prije ulaska u ispovjedaonicu vrlo je važno dobro ispitati svoju savjest i pripremiti se na susret sa Isusom Kristom u sakramentu ispovijedi. Ispovijed Ti daje priliku pomiriti se s Bogom moleći ga za oprost i zadobivajući njegovu milosrđe. Iskrena ispovijed je prilika za obnavljanje duše i otvaranje Božjoj milosti. Sljedeća pitanja Ti mogu pomoći da se sjetiš svojih grijeha koje si počinio mišlju, riječju, djelom i propustom:

1. 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? Jesam li praznovjeran? Jesam li se odao igrama na sreću, poker-aparatima, lotu, sportskoj prognozi i slično? Provodim li previše vremena na mobitelu i društvenim mrežama? Jesam li išao nadriliječnicima, bioenergetičarima i slično? Čitam li horoskop, vjerujem li u zvijezde? Molim li redovito ili kroz dulja razdoblja zapuštam molitvu? Čitam li Sveto pismo, vjerske knjige i časopise ili sam lijen i nezainteresiran?

2. 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? Jesam li često i nepotrebno spominjao vraga? Jesam li nekoga ili nešto proklinjao, bio bahat, ironičan i ciničan?

3. 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?

4. 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? Jesam li ih zanemarivao ili napustio? Jesam li zanemarivao kršćanski odgoj vlastite djece? Jesam li pružio ljubav, nježnost i zaštitu svojoj djeci, jesam li ih propustio nadzirati i ohrabrivati? Jesam li nepomiren ili u mržnji s rođacima ili susjedima?

5. 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 narušavao svoje tjelesno i duhovno zdravlje? Jesam li sate i sate provodio uz televiziju ili internet? Jesam li propustio pomoći bližnjima u potrebi?