



Ispit i odgoj savjesti

POMOĆ ZA ŽIVOTNU ISPOVIJED



Ispit i odgoj savjesti

POMOĆ ZA ŽIVOTNU ISPOVIJED

*“Reknemo li da grijeha nemamo,
sami sebe varamo i istine nema u nama”*

(1 Iv 1,8)

“O, koliki su propali zbog manjkave Ispovijedi”

sv. Terezija Avilska, naučiteljica Crkve

ZADNJA ISPOVIJED: *Zataja ili zaborav kojeg teškog grijeha? Ispravljeno zlo počinjeno bližnjemu? Isповijed iz običaja, bez obraćenja, kajanja, odricanja od svakoga pa i najmanjega grijeha, bez potpunog opredjeljenja za Krista i život u Njegovoj ljubavi i milosti? Izvršena pokora?*

1. Praznovjerje, okultizam i magija – idolo-poklonstvo (*je li mi Bog na prvom mjestu u životu ili imam neke druge “bogove”?*) – novac, materijalno bogatstvo, karijera, ugled, vlast, čast, tijelo i tjelesnost, odjeća i vanjski izgled, sportaši i sl., računalo, internet, automobil...); tumačenje snova-znakova-brojeva, vjerovanje zvijezdama (astrologija); horoskop, gatanje u šalicu-dlan (hiromantija); karte (osobito tarot karte); kristale, pomoću vode-vatre...; mentalna kontrola (hipnoza); spiritizam (aktivno sudjelovanje ili samo pasivno prisustvovanje seansama); bavljenje *magijskim* praksama (bilo crnom, bilo “bijelom” magijom): utjecanje nadriiscjeliteljima, bioenergetičarima, radiestezistima, kiropraktičarima, vidovnjacima, čarobnjacima, vječarima i drugim osobama koje se bave i prakticiraju okultizam ili magiju (bacaju ili “skidaju” uroke... – *koliko puta?*); crtanje, nošenje ili držanje, postavljanje praznovjernih predmeta: *talisman* = “donosi” sreću, uspjeh; *amulet* = “štiti” od nesreće, zla, bolesti...; *hamajlija* = čarobni zapis, uročice; “donosi” sreću, uspjeh (potkove, likovi poganskih božanstava, zodijački znakovi, djeteline sa četiri lista,

slonići, privjesci od koralja, kljova, crnih ručica...); ili okultnih znakova ili simbola (pentagram, heksagram, Neronov križ, “666”, izokrenuti križ; čitanje praznovjernih magijsko-okultnih knjiga i časopisa). – Kult Sotone (sotonizam). – *Vjera: zataja, stid, sumnje, površnost.* – *Protuvjerska društva, sekte, nekršćanski pokreti i prakse: članstvo, podupiranje ili biti istomišljenik* (masoni / slobodnozidarske lože, tečajevi transcendentalne meditacije, zen-meditacije, joge, reikia, metode za samoostvarenje...; sotonske sekte, New Age, Hari-krišna, Sai Baba i slični istočnjački pokreti, Jehovini svjedoci, mormoni, pentekostalci...). – *Potpuno napuštanje vjerske prakse, kršćanskog života.* – *Mržnja, ravnodušnost* (mlakost), *iskušavanje, mrmljanje...* protiv Boga. – *Napad i pogrđivanje crkvenih službenika, nauke Crkve* (o sakramentima, seksualnosti, kontracepciji-pobačaju, rastavi, drogi, eutanaziji, kloniranju, istospolnim “brakovima”... ili podržavanje takvih stavova). – *Molitva – oholost – očaj – zavjet – svetogrđe* (primanje sakramenata u stanju smrtnoga grijeha – otkada?; npr.: *svetogrdna Ispovijed – tko svjesno, svojom voljom zataji ili sakrije neki teški grijeh ili ga samo djelomično prizna, ili ga priznaje ali se ne kaje, ili pak ima namjeru i dalje griješiti; svetogrdna Pričest – tko se pričešćuje u stanju smrtnoga grijeha ili ne vjeruje u istinitost Kristove otajstvene prisutnosti u sv. Euharistiji).*

2. **Psovka** – hula (strašnija od ikojeg drugog grijeha; u *Ispovijedi ne smiješ ponavljati psovke – to je novi grijeh, i to u sakramentu!* – i nemoj ih imenovati, nego reci jesu li velike ili male; velike: pogrđivanje Boga, Majke Božje, Crkve, svetaca i svetih stvari – treba navesti broj ili učestalost – dnevno, tjedno, mjesečno ili sveukupno; *ponavljanje tuđih psovki; psovka pred djecom = sablazan – koliko puta?*); *šutjeti* na tuđu tešku psovku. – *Spominjanje Božjeg Imena uzalud, bez poštovanja, iz navike, kao poštapalicu.* – *Zakletva ili prisega* (Imenom Božjim? – lažna, koliko puta? – uzalud?). *Proklinjanje drugih* (Imenom Božjim ili bilo koje vrste – koliko puta?; iz loše “navike” ili “šale”?).

3. **Nepoštivanje Dana Gospodnjeg:** *nedolazak na sv. Misu u nedjelje i druge zapovjedne blagdane = teški grijeh* (ne zaboravi broj!); zapovjedni blagdani: Božić, Tijelovo, Vel. Gospa, Svi sveti i sve nedjelje. Nijedna sv. Misa u tjednu ne može zamijeniti nedjeljnu Sv. Misu; ako ne idem redovito, već samo kad “imam vremena”, znači li to da imam neke druge “bogove”: zaradu, posao, hoby, vikendicu, društvo, utakmicu; zanemarivanje sv. Mise za vrijeme praznika, godišnjih odmora, zbog gostiju...?; *teški poslovi u Dan Gospodnji (koliko puta?)*, naređivanje ili obavljanje onih poslova koje inače svakodnevno radim (bez neke velike potrebe ili nužde ljubavi). – *Ponašanje u crkvi, zakašnjavanje na sv. Misu* (tko dođe iza Prikazanja ili ode prije sv. Pričesti, nije

ispunio svoju vjersku dužnost = teški *grijech!*; *tko dođe iza Čitanja* – ne smije na sv. Pričest!); rastresenost i nedovoljna pažnja na sv. Misi; dolazak u crkvu neprikladno odjeven; ostajanje izvan ili oko crkve za vrijeme sv. Mise, pušenje i pričanje... *Godišnja sv. Ispovijed i uskrsna sv. Pričest.* – *Post* (Čista srijeda i Veliki petak: od navršene 18. do započete 60. god. života). – *Nemrs* (u sve petke: od navršene 14. god. do kraja života); izvan Korizme, može se zamijeniti karitativnim djelima, drugim odricanjem (od pića, pušenja, zabave...) ili vježbama pobožnosti (molitva, čitanje Sv. pisma...). *Obdržavanje euharistijskog posta* (jedan sat prije sv. Pričesti ne jesti tvrde hrane, niti žvakati žvakaću gumu! – i ne piti ništa osim prirodne vode ili lijeka, izuzetak su osobe podmakle dobi i bolesnici).

4. Djeca: *neposluh i nepoštivanje roditelja, starijih i odgojitelja, vrijeđanje, prezir, nezahvalnost i grubost.* – *Odnos prema braći (bratska ljubav).*

Zaposleni: uskrata materijalne pomoći roditeljima.

Roditelji: *kršćanski odgoj djece* – *zajednička molitva*; odgađanje krštenja; *briga da djeca obavljaju kršćanske dužnosti* (sv. Misa, sakramenti, pouke u vjeri), da ne idu u zlo društvo, ne izgovaraju neprikladne riječi, ne psuju, čedno se odijevaju; *nadzor nad slobodnim vremenom djece* (dopuštanje neumjerenih zabava, prate li što im djeca čitaju i gdje sve zalaze...); *razgovor*; *dobar primjer* (sablazan?). –

Podržavanje ili odobrenje zajedničkog stanovanja i života bez vjenčanja svog djeteta. – Grub ili popustljiv odgoj (nepravедno ili u srditosti bez mjere kažnjavanje ili prevelika blagost kad pogriješe). – Briga za materijalne i duhovne potrebe djece. – Pretjerano izbivanje i zapostavljanje obitelji (zbog posla ili hodanja po kafićima i drugdje...). – Svade u obitelji, grubost i progon ukućana.

Svi: *napuštanje roditelja i starijih osoba u starosti i bolesti, samoći ili neimaštini. Neopravđano slanje u staračke domove.*

5. Ubojstvo – djelom (grieh koji u nebo vapi za osvetom – Post 4,10); mislima, riječima, *osobito mržnjom* (usp. 1 Iv 3,15) ili *po sablazni* = “duhovno ubojstvo” – lošim primjerom, stavom, riječima ili propustom navesti drugoga na grieh (psovku, blud, krađu... koliko puta?). – *Izlaganje* svog ili tuđeg života bez potrebe *pogibelji ili smrtnoj opasnosti; uskrata pomoći* nekome u opasnosti ili potrebi. – *Tučnjava – Ozljede – Vožnja* (autom, motorom, biciklom: nerazborita smionost i kršenje propisa, pod utjecajem alkohola; *pješaci*: nepoštivanje prometnih znakova). – *Svađa i svadljivost – nasilje – grubost, nepopustljivost – prkos – srdžba* (na osobu, događaj...; *bijes*). – *Izrugivanje, prezir i ponižavanje* drugih. – *Ljubomora – uvreda – prijetnja – ucjena. Željati drugima smrt ili razna zla* (kao i samom sebi: *pokušaj ili misli na samoubojstvo*). *Odbijanje ili odugovlačenje pomirenja* (opraštanje samo ustima,

a ne i srcem uvijek lako kako meni oprašta Otac nebeski; ne činjenje “prvog koraka” pri pomirenju, podržavanje stare mržnje, svađe ili neprijateljstva; *zloba, osveta*; odlazak na počinak, molitvu prije pomirenja ili na sv. Pričest (!/ svojevolarjno nepomiren). *Škrtost – Samosažaljenje. – Nanošenje štete vlastitom ili tuđem zdravlju* (pretjerano pušenje, tabletomanija; *neumjerenost u jelu/proždrljivost i piću/opijanje* – koliko puta? – izbjegavanje liječenja od alkoholizma...); *droga* (proizvodnja, uporaba, *sam ili s drugima?*, prodaja – *koliko puta?*). Pretjerano *gledanje TV*, “surfanje” po internetu i sl.. – *Lijenost* (neuredna težnja za počinkom, npr. nerad, nesamostalnost u izrađivanju svojih zadataka; zloraba vremena, snage i sposobnosti/talenata koje imam od Boga, nerazvijanje plemenitosti i drugih naravnih darova; propuštanje dužnosti: bespotrebno izostajanje iz škole, s fakulteta ili posla; nemar u radu; liječenju...). – *Odnos prema prirodi i okolišu* (očuvanje: bacanjem otpada ugrožavao nečije zdravlje i čovjekov okoliš). – *Neumjereni nacionalizam*; podržavanje predrasuda u pogledu stranaca. – *Pripadnost stranci čija se programska načela protive kršćanskom moralu, osnovnim pravima osobe ili nauku Evanđelja* (koja npr. podržava eutanaziju, legalizaciju droge, pobačaj i kontracepcijska sredstva, istospolne brakove, nepoticanje demografske i socijalne politike... – *otkada?*).

Stav prema neprijateljima (nespremnost na činjenje dobra onima koji me mrze, molitvu za one

koji me progone, kleveću i zlostavljaju, neblagoslivljanje onih koji me proklinju, nepozdravljanje: usp. Lk 6,27s., Mt 5,44; življenje s nekim u *trajnoj svađi i neprijateljstvu*). – *Pobačaj (broj? – jednaki grijeh kod pobačaja imaju i muškarac i žena; izvršio, sudjelovao, nagovarao, pomagao, savjetovao, šutio ili dopustio taj čin = ako je pobačaj izvršen, katolik upada u unaprijed izrečenu kaznu izopćenja); pilula i spirala = abortivna sredstva – koliko dugo? (pobačaji po spirali – prosječno nekoliko puta godišnje!); drugi kemijski preparati, intrauterinski uređaji i cje-piva, koja djeluju ustvari kao pobačajni u najranijem stadiju razvoja života novoga ljudskog bića. (SA SVIM ABORTIVNIM SREDSTVIMA MORA SE PREKINUTI, a spiralu odstraniti – PRIJE ISPOVIJEDI!)*. *Izvršenje ili sudjelovanje* (činom ili propustom) *kod sterilizacije, umjetne oplodnje, eutanazije, ubojstva i samoubojstva (medicinsko osoblje: propisivanje ili prodaja takvih farmakoloških sredstava)*. – *“Tuđi grijesi”* (svojevoljno biti *uzrokom* tuđih grijeha): *savjetovati, zapovijedati, šutjeti, privo-ljeti, nagovarati, hvaliti, pomagati, braniti...* Nepozi-vanje ili prekasno pozivanje svećenika bolesniku ili umirućem.

6. i 9. **Bludnost** (*neuredna težnja za spolnim užicima*): *svojevoljne i svjesne besramne i bludne misli, riječi i djela: požudni pogledi (preljub u srcu; usp. Mt 5,27-28), besramni razgovori, maštanja, šale i vicevi, pjesme, gledanja, dodiri; nagovaranje ili*

prisiljavanje drugoga na nečistoću (napastovanje, zavođenje...; silovanje, također i supruge – koliko puta?); *čitanje ili gledanje* (u kazalištu, na filmu, ilustracijama, internetu, kupalištu...) čega nepristojnog – voajerizam; *čitanje, gledanje ili raspačavanje* (širenje) *nepristojnih i pornografskih filmova i kazeta, knjiga i časopisa* koji obezvrjeđuju i ponižavaju seksualnost (*koliko puta, broj osoba?*); "*filmski*" *poljupci* prije braka, *sablažnjivo ljubakanje* na javnim mjestima; *preslobodno ponašanje* prema drugoj osobi...; *izbjegavanje bliže grješne prigode* koja može biti prigoda za uvredu Boga u teškoj stvari, u kojoj redovito padam u teški grijeh (plesovi s pretjeranim kontaktima, raskalašena zabava... besramne igre; odlazak na sumnjivo mjesto, npr.: night-club – striptease, u kino, saunu, na kupalište, masažu... s nečistom namjerom; nudistička plaža; zla knjiga, časopis, društvo...); *samozadovoljavanje* (*masturbacija* – koliko puta? – čin koji je u sebi i teško neuredan; teški grijeh protiv čistoće – KKC 2396; pri moralnoj prosudbi, valja uzeti u obzir čuvstvenu nezrelost, snagu stečenih navika, stanje tjeskobe ili dr. psihičkih ili društvenih činilaca koji umanjuju ili svode na minimum moralnu krivnju – KKC 2352); *nastranosti* (istospolni odnosi, sadomazohistički pristup seksualnosti, analni, grupni odnosi, i dr. – *koliko puta*?*); *spolno iskorištavanje djece ili mladih* (pedofilija...; zavođenje? – koliko puta?); *obuzetost seksom; manjak stidljivosti* (nedolično odijevanje / razgolićenost, ponašanje;

u sebi je zlo, a za druge grješna prigoda – *tudi grijesi!...*); neispovjedene dječje “igre”...

Oženjene i udate osobe (za planiranje obitelji dopuštena je samo metoda plodnih i neplodnih dana koja je i najzdravija i najbolje izgrađuje bračnu ljubav): *izbjegavanje potomstva* (strah od djece, ograničenje u bračnom životu jedino u neplodne dane bez dovoljna razloga); *čuvanje od začeca na nedopušten način* (bilo kakvim kemijskim ili mehaničkim sredstvom) – stalno ili prigodice: *tableta, prezervativ; prekid odnosa* = “bračna onanija”, (Post 38,9-10) – koliko puta? (SA SVIM TIM KONTRACEPTIVNIM SREDSTVIMA MORA SE PREKINUTI PRIJE ISPOVIJEDI!); *izravna sterilizacija, inseminacija i umjetna oplodnja. Zloupotrebavanje bračnih dužnosti* (sebično zadovoljenje pohote, bez spremnosti za darivanje u ljubavi i prenošenje života; i spolni čini između bračnih drugova su nemoralni, ako nisu izraz njihove međusobne ljubavi!). – *Nastranosti u bračnom životu*. – *Preljub* (s oženjenom ili slobodnom osobom?; za novac/prostitutacija ili interes – koliko puta?). – *Izvanbračne veze*; biti previše prislan i previše se “*viđati*” s tuđim ženidbenim drugom. – *Rastava* (u srcu ili sudska?; civilno rastavljeni i ponovno vjenčani nalaze se u stanju javnog i trajnog preljuba, čini objektivno preljubnički i po Evandjelju izričito zabranjeni: Mt 5,32; Mk 10,11-12; Lk 16,18, i ispo-
vjednik, ako ne želi biti sukrivac, dužan im je

uskratiti odrješenje). – **Življenje u nesakramentalnom braku** (tzv. "slobodna veza", brak "na pokus", samo civilno vjenčanje i sl.; kršćanski vjernici tako se sami isključuju iz crkvenog zajedništva i ne mogu dobiti odrješenje dok su u takvoj situaciji, osim u smrtnoj opasnosti). – Rodoskvrnuće; nečuvanje intimnosti bračnog čina (pred djecom = sablazan).

Zaručnici i slobodni: *prekomjerna senzualna nježnost*. – *Seksualni odnosi prije braka (blud: spolni čin slobodnog muškarca i slobodne žene – koliko puta?)*. – *Zajedničko stanovanje i život bez vjenčanja (otkada?; za odrješenje, mora se prekinuti s tim stanjem)*. – *Dijete začeto u grijehu (izvan sakramentalnog braka)*.

7. i 10. **Krađa** (ukradeno smo dužni vratiti ako možemo ili sličnu vrijednost dati za siromašne; i male krađe učinjene u nizu mogu postati teški grijeh ako se time počini velika šteta; krađa iz crkve ujedno je i svetogrđe); *uzimanje nečega što nije moje* npr. stvari s javnih mjesta, privatna uporaba društvenih dobara nekog poduzeća; "intelektualna krađa" ("kićenje tuđim perjem", nepoštivanje autorskih prava, nedopuštena krađa s interneta i sl.); ukradeno primiti, nađeno zadržati; ne vraćanje duga i stvari. – **Lakomost** (neuredna čežnja za posjedovanjem i bogaćenjem): *materijalizam, obuzetost novcem i stjecanjem materijalnih dobara; otimanje, pohlepa (gramzljivost); nepravedne plaće, odgađanje isplate; izrabljivanje; prijevara* (pri kupnji, mjeri, prodaji... –

velika?); laka i nepoštena zarada (npr. nelegalnom djelatnošću, povisivanjem cijene špekulirajući neznanjem ili nevoljom drugoga – *u velikom iznosu?*); *utaja* (varanje u prijavi porezne osnovice, plaćanju dugova, uskraćivanje dužnih doprinosa... *u velikom iznosu?*); *hazardne igre* (kockanje za novac i bilo koje vrste, igre na sreću s mogućim velikim gubitkom – stranputica materijalizma, parazitstva i nerada); *pronevjera* (*u kojem iznosu?*); *krivotvorenje* (spisa, čekova, računa... *u kojem iznosu?*). – Rasipništvo. – *Uništavanje javne imovine*. – *Podmićivanje i primanje mita*. – *Šteta* (*velika?; popravio?*). *Tvrdoća srca* na tuđe nevolje (ljubav prema siromasima, djela milosrđa). – *Nesavjesnost u poslu i dužnostima* (loše obavljene radovi...). – *Veseliti se tuđoj nesreći* (zluradost). – **Zavist**; natjecanje s drugima u stjecanju materijalnih dobara. – *Nedovoljno cijenjenje truda i napora drugih*. – *Švercanje* u tramvaju i autobusu (ako imamo mogućnost platiti kartu). – *Pozajmljivanje* samo onima od kojih se nadam dobiti (da mi se jednako vrati; usp. Lk 6,34-35). – *Trošenje za životinje svete* koje bi morale olakšavati ljudske nevolje, davanje osjećaja koji se duguju samo osobama.

8. **Laž** (neistina ili nepravovremeno izrečena istina); dovođenje drugoga u zabludu. – *Laskanje* (prijevara u riječima; neiskrenost, dvoličnost), *ulagivanje i dopadljivost* (osobito: ako drugoga utvrđuju u zloći djela i opakosti ponašanja). –

Hvalisanje – lažno svjedočanstvo. – Nepravедно i nerazložno *optuživanje*, sumnjičenje i osuđivanje drugih. – *Ogovaranje* (loš govor o drugima, iznošenje i prepričavanje tuđih *istinitih pogrešaka*). – *Kleveta osoba ili ustanova* (ako pritom *zlurado nešto dodajemo ili izmišljamo /ocrnjujemo – može biti i teški grijeh; opoziv klevete, popravljjanje štete* time nanesene tuđem dobrom glasu ili imetku); rado *slušanje klevete* ili *poticanje klevete* svojom znatiželjom; ne stati u obranu nevinoga, nepravедно napadnutog... *Klonjenje posebnog i nezdravog prijateljstva.* – *Poruga* (ironija), – *Kritizerstvo – Lažna obećanja*; vjernost lažnim obećanjima i ugovorima. – *Grješni kompromisi.* – *Stidjeti se svjedočanstva za Gospodina* (djelom i riječju). – Iz straha, dvoličnosti ili ljudskog obzira *postupati protivno vlastitoj savjesti.* – Ne činjenje dobrih djela (molitve, milostinje, posta...) u skrovitosti i svojih dužnosti s dobrom nakanom, već iz ljudskog obzira, radi pohvale, da ljudi vide...

Nema nikakva grijeha *bilo kako teškoga*, da ga Crkva ne bi mogla oprostiti (KKC 977).

Ako nema iskrenog *priznanja, kajanja i odluke* da više nećemo grijешiti, kao i ako svojevoljno *zatajimo* neki teški grijeh, Ispovijed *nije valjana* i ne opraštaju nam se grijesi; tako činimo još i novi grijeh, tj. *svetogrdno* se ispovijedamo i primamo bez prave nakane Kristove svetinje – sakramente.

Što je po moralnoj prosudbi teški grijeh? Za teški grijeh traže se *tri* uvjeta: *teška stvar* (čin je po sebi teška povreda Božjega zakona, Božje i crkvene zapovijedi, Zapovijed ljubavi...); jasna, puna *svijest* o važnosti stvari (znanje da je neki čin grješan, da je zlo, da se protivi Božjem zakonu); konačno, i *slobodna volja* u odluci (dostatni stupanj slobode, potpuni pristanak, osobni izbor zla). Dakle, teška stvar, znam i hoću (zajedno). Ako posve ili bitnim dijelom nedostaje jedan od ta tri elementa, nema smrtnog grijeha, već se može raditi samo o *lakom* grijehu (npr. potpuno **nesvojevoljna ili nesvjesna** nečista misao **nije** grijeh – u potpunom snu ne može se sagriješiti; nisu li te stvari *sasvim svojevoljne i svjesne* npr. *u polu-snu, u naglosti*, tada su one *laki grijeh*). **Sama napast** (ako nije isprovocirana) **nikada nije grijeh** (biti napastovan – nije grijeh; i Isus u pustinji bio je napastovan; usp. Mt. 4,1-11; grijeh počinje pristankom). **Dužni smo ispovjediti svaki pojedini smrtni grijeh** (*objektivno* teški grijesi bili bi npr.: svetogrđe, okultne prakse, teška psovka, proklinjanje, propuštanje sv. Mise i težački poslovi bez potrebe na Dan Gospodnji, ubojstvo, namjerno teško ugrožavanje svog ili tuđeg života, teška uvreda, izvršenje ili sudjelovanje u pobačaju, sprečavanje začeca, blud, bludnost, preljub, pijanstvo, droga, sablazan, velika šteta i teška krađa, razbojstvo, kleveta, oholost, odbijanje Božje ljubavi i slično; **ako se ne namjeravamo toga ostaviti, Ispovijed je nevaljana, makar i priznali sam grijeh**, jer bez

čvrste odluke da ćemo se ostaviti grijeha, nema valjane Ispovijedi). Samo Bog zna tko je veći a tko manji grješnik. Na nama je da se kajemo i činimo pokoru...

Što treba reći? *Sve teške grijeh*e prema broju i vrsti. To znači: ako sam počinio *teški* grijeh, pitam se za njihov broj i za sve okolnosti koje mijenjaju (*olakšavaju i otežavaju*) vrstu grijeha (nije isto jesam li ubio jednog čovjeka ili desetero ljudi, iz osvete ili prekoračivši granicu nužne obrane; nije isto jesam li ukrao pet ili sto tisuća kuna, jednom ili deset puta, bogatašu ili siromahu – i jedno i drugo je zlo i ne smije se, ali ovo posljednje – teži je grijeh; preljub je u sebi teška povreda dostojanstva ženidbe, ali je još teži grijeh ako je učinjen s oženjenom osobom; masturbacija je u sebi *teški moralni nered* – *teško izopačenje*, ali je manja moralna odgovornost ako je grijeh učinjen u čuvstvenoj nezrelosti, snagom stečenih navika, u stanju tjeskobe ili drugih psihičkih ili društvenih činilaca koji umanjuju ili svode na minimum *moralnu krivlju*; usp. KKC 2352). Ako ne znamo točan broj, reći ću barem, koliko sam puta koji grijeh počinio *prosječno* na dan, na tjedana, na mjesec ili na godinu. Priznajem također i *lake* grijeh^e koliko ih se sjećam. *Ne uzimaj olako* grijeh^e koje nazivamo “*lakim*”. *Ako ih uzimaš olako kad ih važeš, boj se kada ih brojiš* (sv. Augustin). *Radije bih podnio sve muke ovoga svijeta nego li svjesno Boga uvrijedio malim grijehom.* (sv. Toma Akvinski).

Treba znati – ne postoje “privatni”, čisto intimni grijesi, koji se tiču samo mene, jer smo svi članovi Kristova Tijela Crkve, i svi moji (tajni) grijesi ranjavaju cijelo otajstveno Tijelo – Crkvu! (*Crkva je svetija koliko sam ja svet i grješnija koliko sam ja grješan*).

Ne smijem se ispovijedati **općenito** (apstraktno); nije dovoljno reći: “*ubio sam*”, (koga? – komarca, krokodila ili čovjeka...? Pa ako sam čovjeka, trebam reći jednoga ili desetero ljudi!). Isto tako, neću reći: “*griješi se, čovjek griješi* ”; optužit ću **sebe**, jesam li **ja** taj čovjek, jesam li **ja** to učinio (“*JA sam sagriješio...*”!).

Što o svemu tome kaže crkveno učiteljstvo?
Ivan Pavao II., *Sakrament Pokore...*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 1997., str. 71-78: Ispovijed treba biti ponizna, cjelovita, praćena čvrstom i velikodušnom nakanom za poboljšanjem u budućnosti te, konačno, povjerenjem u postizanje toga poboljšanja. Što se tiče poniznosti... (ona) se uistinu poistovjećuje s osjećajem gnušanja prema grijehu (Ps 51,5-6). Ispovijed, nadalje, treba biti cjelovita u tom smislu da treba iznijeti “*omnia peccata mortalia*” (sve smrtne grijehe), kao što to na XIV. Zasjedanju, poglavlje V., govori Tridentiski koncil, koji tumači ovu nužnost ne u granicama običnoga disciplinskoga propisa Crkve, već kao zahtjev božanskog prava... (DS, 1679). Kanoni 7. i 8. istoga toga zasjedanja o svemu tome detaljno govore: Kan 7: “Ako netko kaže da

u sakramentu pokore nije potrebno po božanskom pravu /iure divino/ i raspoloživosti ispovjediti sve i pojedine smrtne grijeha koji su se spoznali nakon dužnoga i pomnoga razmišljanja, također i one tajne te učinjenih i protiv dviju posljednjih zapovijedi Dekaloga, te i okolnosti koje mijenjaju vrstu grijeha; ili ako kaže da je ispovijed korisna samo za poučavanje i tješjenje pokornika te da je neko vrijeme bila poštivana samo kako bi se određivala kanonska pokora; ili da oni koji se trude ispovjediti sve grijeha ne kane ništa ostaviti božanskoj milosti, kako bi to oprostila; ili, konačno, da nije dopušteno ispovjediti lake grijeha, neka bude izopćen.” (DS, 1707)... Danas, na žalost, ne mali broj vjernika, pristupajući sakramentu Pokore, ne ispovijeda na cjelovit način smrtne grijeha u smislu kako to donosi spomenuti Tridentski koncil i, pokatkad, reagira na svećenika koji na propisan način ispituje radi nužne cjelovitosti, kao da si on dopušta bespravno uplitanje u svetište savjesti, dijelom zbog pogrešnoga svođenja moralne vrijednosti samo na takozvanu “temeljnu opciju”, a dijelom zbog jednako tako pogrešnoga sužavanja sadržaja moralnoga zakona samo na Zapovijed ljubavi, često shvaćenoga nejasno, uz isključivanje ostalih grijeha, te i zbog... – svojevoljnoga i suženoga tumačenja “slobode djece Božje”, koja se želi kao tobožnji odnos privatnoga povjerenja, zanemarujući posredovanje Crkve. Želim i molim kako bi vjernici, koji su slabo prosvijećeni, bili i ovom poukom uvjereni da je odredba po kojoj se zahtijeva

potpunost u odnosu na vrstu i broj, onoliko koliko to sjećanje potpuno ispitamo omogućuje spoznati, nije neki teret koji se na njih proizvoljno tovari, već sredstvo oslobođenja i radosne vedrine. Osim toga, po sebi je očigledno da ispovijedanje i optuživanje grijeha treba uključiti ozbiljnu nakanu i odluku da se u budućnosti više neće grijешiti. Ako bi nedostajala ta raspoloživost duše, tada ne bi postojalo kajanje... ne postaviti se protiv mogućega moralnoga zla značilo bi ne osuditi zlo, ne kajati se. No kako kajanje treba prije svega proizaći iz boli što se uvrijedilo Boga, tako se nakana da se više ne grijеši treba temeljiti na božanskoj milosti koju Bog nikada ne uskraćuje onomu koji čini što može kako bi djelovao pošteno. Ako bismo odluku da više ne grijеšimo željeli osloniti samo na svoju snagu... ogrijеšili bismo se o istinu o čovjeku... kao da Gospodinu, manje ili više svjesno, kažemo da Ga ne trebamo. Uputno je nadalje napomenuti da je jedno postojanje iskrene odluke, a drugo razumski sud o budućnosti. Moguće je da, premda u iskrenosti nakane da se više ne grijеši, iskustvo prošlosti i svijest o sadašnjoj slabosti pobude strah pred novim padovima, ali to ne donosi predrasudu o vjerodostojnosti nakane da se učini sve što se može kako bi se izbjegao grijeh, kada je s tim strahom ujedinjena volja, poduprta molitvom...

Što ne treba reći? Ne *opravdavati* (Bog će me opravdati!) ili *umanjivati* značaj svojih grijeha (značilo bi da ih ne osuđujem i ne priznajem ih iskreno i ne kajem se zbog njih i da ću ih i dalje činiti

jer su “bezopasni” – a čemu onda Ispovijed koja je *obraćenje od svakog grijeha?!), ne prikrivati svoje slabosti, nedostatke i grijeha, nego se optužiti. Govorim ono što jesam sagriješio (ne dolazim hvaliti se pred Bogom, pjevati Bogu hvalopojke o sebi; usp. carinik i farizej, Lk 18,9-14 – i nije bio opravdan!); neću iznositi i opisivati pogreške svojih bližnjih, kao da bi oni bili uzrokom mojih grijeha: pred Bogom dolazim optužiti sebe, a ne druge – (grješnik ne smije optuživati grješnika!). Ono što sam rekao u sv. Ispovijedi, neću o tome ispitivati ispovjednika izvan sv. Ispovijedi (i dovoditi ga u opasnost odavanja isповјedne tajne), jer je to obavijeno sakramentalnim pečatom!*

Ispovijed nije duhovni razgovor, ni psihoterapija, ni autobiografija. Ispovijed je: dođem i kažem svoje grijeha, objektivno i **jasno** (ne detaljno analiziranje), svećenik me može nešto pitati (ne radi sebe, nego radi moga dobra); mogu mu reći i svoje poteškoće, sumnje i nejasnoće; svećenik mi daje savjet i pokoru; **pokajem** se i odlučim više ne griješiti; dobijem odrješenje i idem zahvaljivati milosrdnom Ocu...

Ne dopuštam da mi sram zatvori usta, da se *svetogrdno* ispovjedim – dolazim k Bogu, a ne svećeniku! Treba se stidjeti *grijeha*, a ne priznanja svoga grijeha (ošinut ću po grijehu, tako da nema više vlasti nada mnom!).

Kad mi svećenik daje odrješenje, *siguran sam* da mi je u tom času Otac nebeski sve oprostio

(Iv 20,23). Sve što sam valjano ispovjedio i u skrušenoj pokori zadovoljio Božjoj pravdi – Isus me to neće više pitati na Posljednjem sudu (usp. Iz 43,25; Jr 31,34). Zato je jako važno da se *iskreno* ispovjedim i pokajem, da budem iskren prema sebi i prema Bogu.

Ako sam *nenamjerno* zaboravio neki teški grijeh – ostajem miran (Ispovijed je valjana), ali to što sam zaboravio, trebam ispovjediti na *prvoj* sljedećoj Ispovijedi. Bog jedino ne oprašta onome, tko *svjesno* sakrije ili zataji koji grijeh; njemu onda nije *ništa* oprošteno, pa ni ono što je iskreno ispovjedio, jer nebeskog Oca želi prevariti... Ispovjedaonica je za grješnike, a ne za one koji “glume svece” (Isus traži grješnike, a ne “pravednike”)...

Poslije Ispovijedi: što prije izvršavam *pokoru* i u radosti *slavim* Gospodina koji mi je iskazao toliko milosrđe...

NACRT ZA JEDNU SVETU ISPOVIJED

Pojedinačna sv. Ispovijed zajednički je čin između svećenika i pokornika. Obadvojica treba da se molitvom pripreve na to slavlje (Red pomirenja pojedinih pokornika, br. 15). **Posveti izvjesno vrijeme za svoju svetu Ispovijed: pripravi se. Ako ti se ne ide**, teško ti je, sve te odvlači od nje... baš tada idi! Potreban ti je Duh Sveti i Božje Milosrđe da otkloni sve tvoje zapreke prema Gospodinu i Njegovoj milosti, pretvarajući ih u sredstva.

Priprava

Pomoli se Duhu Svetomu...Izaberi i pročitaj odlomak iz Sv. pisma npr.: Izl 20,1-21; Pnz 6,4-9; Mt 3,1-12; 5,1-12; 5,13-16; 6,7-16; 9,1-8; 18,15-20; 18,21-35; 25,31-46; 25,14-31; Mk 10,13-32; 12,28-34; Lk 7,36-50; 15,1-10; (za teške grješnike: *izgubljeni sin i otac*: 15,11-32); 18,9-14; 19,1-10; Iv 8,1-11; 13,1-1; 15,1-14; Rim 12; 13,8-14; Gal 5,16-24; Ef 4,1-3; 4,17-32; 5,1-14; 1 Kor 13,1-13; 2 Kor 5,17-21; Kol 3,1-12; 1 Iv 3,1-24; 4,16-21; Jak 2; 3; 4.

Primjer pripravnih molitvi

Bože, Ti znaš da sam grešnik. Zgriješio sam ne samo kršeći Tvoje zapovijedi - moj najveći grijeh je zanemarivanje dobra. Često sam puta mogao učiniti više za Tebe i za ljude koji su se nalazili u poteškoćama, za mir i za izbjegavanje svađa. Ali udobnost, ambicije i želja za posjedovanjem bile su za mene važnije od Tebe. Prema svome bližnjemu sam se odnosio s previše egoizma, bez prave ljubavi.

Bojim se ispovijedi, ali osjećam da moram učiniti taj korak, prelomiti se. Želim doći k Tebi i moliti te za očišćenje Tvojom predragocjenom Krvlju, kako bih mogao početi iznova i odlučnije živjeti poziv i poslanje kršćanina. Nije mi lako priznati grijehe svećeniku koji je također čovjek kao i ja, i koji ima također svojih slabosti, ali želim se susresti i vidjeti

s Tobom u njemu, Gospodine. Daj mu svoga Duha, kako bi mi pomogao otkriti Tvoju volju. Amen.

Ispitaj savjest prema pročitanim riječima Svetog pisma ili za to sastavljenim Ispitom savjesti. Zamoli oprostjenje, od Boga i braće, činom kajanja, ili moleći koji Psalam, ili posebno određenu molitvu za oprostjenje. Donesi odluku da se vraćaš u kuću oćinsku, definitivno... da želiš biti Božji sin ili kći... da napuštaš zemlju grijeha i opredjeljuješ se za Krista i život u Njegovoj ljubavi i milosti... U miru i pouzdanju, svjestan Božje ljubavi i milosrđa, stupi pred nebeskog Oca...

Susret sa svećenikom

Predstavi se, ako te svećenik ne pozna (općenito: godine života, zanimanje, braćno stanje – da bi ti svećenik mogao pravo pomoći).

Ako je moguće, svećenik ili pokornik proćita izabrane rijeći iz Svetog pisma (Red pomirenja pojedinih pokornika, br. 17): vjera jednoga budi i jaća vjeru drugoga – svećenik pomaže pokorniku, a pokornik pripravlja svećenika na njegovo sakramentalno služenje pomirenja (mnogi to ćitanje iskljuće, jer smo sve sveto i vjećno sveli na trajanje, minutažu, kronometar!).

Optuži se iskreno za svoje grijehes... Ako je moguće, pomoli se zajedno sa svećenikom...

Prihvati pokoru, pokaj se (oćituj svoje nutarnje obraćenje) i donesi spasonosnu odluku, primi opro-

štenje, odrješenje od grijeha... dok svećenik izgovara riječi odrješenja, ispruži ruke nad pokornikovu glavu (ibid., br. 19) ili barem ispruži desnu ruku prema njemu. Polaganje ruku ovdje označuje da Bog posređuje svoju pomirujuću milost “po Crkvi” (usp. Benediktionale, Pastoralni uvod, br. 31) i da je sakrament Pokore ne samo izmirenje s Bogom, nego ujedno i s Crkvom.

Slavlje završi slavljenjem Boga, zahvalom za primljeno *oproštenje* moleći Veliča, neki Psalam ili molitvu, ili spontanom molitvom koja izvire iz čiste duše (ibid., br.20).

Primjer ispovijedi

Pokornik: U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.

Svećenik: Božje nam svjetlo sjaji u srcu. Bog nek ti dade spoznati tvoje grijehе i njegovo milosrđe. Pokornik: Amen. Skrušeno ispovjedam svoje grijehе od posljednje ispovijedi, koju sam obavio... Odonda sam sagriješio...

(Slijedi ispovijedanje grijehа. Trebaš svećeniku sve reći, posebno svoje teške grijehе, ali mu reci i svoje male grijehе, pogreške i sklonosti. Možeš mu reći i svoje poteškoće, sumnje i nejasnoće. Možeš ga pitati i za koji savjet. Kad si sve grijehе kazao, možeš završiti riječima):

Molim pokoru i odrješenje od grijehа.

(Nakon svećenikovih riječi i određivanja pokore, izrazi svoje kajanje i riječima. To možeš učiniti i slijedećom molitvom):

Kajem se od svega srca svoga, što uvrijedih Boga, najveće i najmilije dobro. Mrzim na sve svoje grijehe i čvrsto odlučujem, da ću se popraviti i s Božjom pomoći neću više grijешiti.

Svećenik: Bog, milosrdni Otac, pomirio je sa sobom svijet smrću i uskrsnućem svojega Sina, i izlio je Duha Svetoga za otpuštenje grijeha. Neka ti po služenju Crkve on udijeli oprostjenje i mir. I ja te određujem od grijeha tvojih u ime Oca i Sina i Duha Svetoga.

Pokornik: Amen.

Svećenik: Hvalite Gospodina jer je dobar:

Pokornik: Vječna je ljubav njegova.

Svećenik: Gospodin ti je otpustio grijehe. Idi u miru.

Pokora

Čin pokore koju svećenik zada (u većini slučajeva to bude neka molitva) je samo simbolično sudjelovanje u činu prinošenja zadovoljštine za naše grijehe. Sam Isus je već dao zadovoljštinu za naše grijehe, svoju prolivenu Krv na križu. Čin pokore (molitva ili kakav drugi oblik pokore npr. dobro djelo) je izraz naše zahvalnosti za oprostjenje, za pruženu nam priliku da još jednom iznova započnemo živjeti, za ponovnu šansu ostvarenja svetosti; zato zadanu pokoru treba savjesno i sa srcem izvršiti. Ne smijemo pri

tome zaboraviti, da u okviru mogućnosti moramo nadoknaditi i ispraviti štetu nanесenu drugima (kako u materijalnom tako i u duhovnim stvarima. Sama ta služбena, zadana pokora nije dovoljna. Onome tko se istinski iz sveg srca pokaje, koji se odluči na novi, drukčiji, bolji život ta zadana pokora nije dovoljna. Osjeća da mora nešto više učiniti, odlučuje se na dobrovoljnu pokoru. Najbolja pokora je prihvaćanje patnje, križa koji nam donosi (problemi u obitelji, bolest, starost...). Važna je također dobrovoljna pokora u molitvi i postu petcima, adventu, korizmi.

Molitva poslije ispovjedi

Isuse Kriste, zahvaljujem Ti za Tvoju prolivenu Krv na križu, kojom sam ponovno otkupljen u sakramentu pomirenja. Ponovno sam dobio čistoću srca udio u Tvom životu, kao u trenutku krštenja. Ponovno sam stekao Tvoje prijateljstvo i Tvoju ljubav, koja me povezuje sa svim ljudima. Želim živjeti po svojim donesenim odlukama, raditi na sebi i svojim življenjem širiti Tvoju Radosnu vijest. Pomozi mi da budem sve više Tvoj učenik, Tvoj apostol i misionar. Želim ne samo primati Tvoje darove nego doprinositi, truditi se da i drugi upoznaju Tvoju ljubav, Tvoje milosrđe, da i oni mogu sudjelovati u Božanskom zajedništvu koje je Otac, Sin i Duh Sveti. Amen.

Izvrši pokoru i ostvaruj donesene odluke...

DRUGA SREDSTVA ZA POSTIZANJE OPROŠTENJA

(Prema: Th. Rey-Mermet, Croire I, str. 414.)

Osobito za one koji *ne mogu pristupiti sakramentu Pomirenja i sv. Euharistije* (npr. za one koji žive u nezakonitoj bračnoj vezi, a iz teških razloga – zajednička djeca, bolest, uzdržavanje... ne mogu se od materijalnog suživota razdvojiti – a odrekli su se grijeha).

Ovo su tzv. “deset oproštenja”: nesakramentalna, ali učinkovita sredstva, brojni “plodovi pokore” koji svi postižu (u nemogućnosti pristupa sakramentu Pomirenja) oproštenje teških grijeha:

Klasična lista

1. **Ljubav** pokapa brdo grijeha. “Prije svega, imajte žarku želju jedni prema drugima jer ljubav pokriva mnoštvo grijeha!” (1 PT 4,8).

2. Kao što voda gasi oganj, tako i **milostinja** siromasima, gasi grijeh. “Kao što voda gasi uzbuktali oganj, tako i milosrđe čisti od grijeha” (Sir 3,30).

3. **Suze** isto tako mogu oprati nečistoću naših mana “Iznemogoh od pusta jecanja, u noći postelju plačem zalijevam, suzama ležaj natapam... Odstupite od mene, svi opaki, jer je Jahve plač moj čuo.” (Ps 6,7-9).

4. **Priznanje** svih svojih krivnji ima dar da ih briše. “Tad grijeh svoj tebi priznah i krivnju svoju

više ne skrivah. Rekoh: ‘Priznat ću Jahvi prijestup svoj’, i ti si mi krivnju grijeha *oprostio*.” (Ps 32,5); “Podsjeti me, zajedno se sporimo, govori ti da se opravdaš.” (Iz 43,26); “Tko skriva svoje grijehе, nema sreće, a tko ih ispovijeda i odriče ih se milost nalazi.” (Izr 28,13).

5. Oproštenje svojih opačina postiže se još i po **Patnji i srca i tijela**. “Vidi nevolju moju i muku i oprosti sve grijehе moje!” (Ps 25,18).

6. ...osobito po **popravljanju života**. «... operite se očistite. Uklonite mi s očiju djela opaka, prestanite zlo činiti! Učite se dobrim djelima: pravdi težite, ugnjetenom pritecite u pomoć, siroti pomozite do pravde, za udovu se zauzmite.” “Hajde, dakle, da se pravdamo,” govori Jahve. “Budu l’ vam grijesi kao grimiz, pobijeljet će poput snijega; kao purpur budu li crveni, postat će kao vuna.» (Iz 1,16-18).

7. Ponekad i **posredovanje svetih** (molitva pravednika) postiže oproštenje naših pogrešaka. “Vidi li tko brata svojega gdje čini grijeh koji nije na smrt, neka ište i dat će mu život...” (Iv 5,16); “Neka dozovu starješine Crkve! Oni neka mole nad njim... pa će molitva vjere spasiti nemoćnika; Gospodin će ga podići, i ako je sagriješio, oprostit će mu se... Mnogo može žarka molitva pravednikova.” (Jak 5,14-16).

8. Još i **vjera** “...te po vjeri u mene prime oproštenje grijehа...” (Dj 26,18); “...da tko god u nj vjeruje, po imenu njegovu prima oproštenje grijehа.” (Dj 10,43).

9. **Onaj koji obrati grješnika** spasit će tu dušu od vječne smrti i pokrit će mnoštvo svojih grijeha. "...znajte: tko vrati grješnika s lutalačkog puta njegova, spasit će dušu njegovu od smrti i pokriti mnoštvo grijeha." (Jak 5,20).

10. "Doista, **Ako vi oprostite ljudima njihove grijehove**, otpustit će i vama Otac vaš nebeski." (Mt 6,14).

Vidite koliko prilaza svome milosrđu nam je uredila blagost Božja, da se nitko od onih koji žele spasenje ne da pobijediti malodušnošću, dok ga *toliko lijekova zove na život...*

Ad usum privatum.

Sastavio i odgovara: p. Ivan Androić MSC,

Župa sv. Mateja ap., 51 216 Viškovo

Slika: Sestre Ančele - Split;

Izdavač: Družba misionara Krvi Kristove

O Obitelji Krvi Kristove, mogućnostima podupiranja ove Obitelji, o duhovnim vježbama i obnovama koje vode misionari u suradnji s laicima, o stupanju u Družbu misionara ili o mogućnostima suradnje i učlanjenja u Zajednicu laika, možete dobiti na adresi:

Družba misionara Krvi Kristove

Razgled 3

HR - 10 000 ZAGREB

Tel./faks: 00385/ 1/ 46 74 295

E-mail: cpps.zagreb@post.htnet.hr

Internet: www.cpps.hr

