

20. Podnosite li na kršćanski način ogovaranja i klevete ili uzvraćate istom mjerom?
21. Ako ste koga povrijedili lažima ili krivim sudom, jeste li zatražili oprostjenje?
22. Jeste li izrekli išta o drugome što je povrijedilo njegovo dostojanstvo djeteta Božjega?

IX. Ne poželi tuđega ženidbenog druga!

1. Ljubite li svoga bračnoga druga nepodijeljena srca?
2. Jeste li poticali koga na razvod braka?
3. Jeste li komu ugrozili brak ili „vezu“?
4. Jeste li željeli da čiji brak ne uspije?
5. Jeste li bili zavidni zbog čijega sretna braka?
6. Jeste li se bez valjana razloga protivili čijoj ženidbi?
7. Jeste li se udvarali osobi koja je u braku ili u zaručničkoj vezi?
8. Jeste li počinili preljub s osobom koja je u braku ili zaručena?
9. Jeste li skloni svojim ponašanjem, ophođenjem i odijevanjem izazivati požudu?
10. Odijevanje (odjeća pripijena uz tijelo, ili prozirna, odjeća koja ne pokriva bedra i poprsje)?
11. Jeste li svjesni da svojim nečednim odijevanjem možete izazvati maštanja, emocije pa i požudu kod drugih osoba?
12. Jeste li namjerno zavodili koga?
13. Pazite li na to da ne gradite prisnost s osobom suprotna spola ako nije vaš (mogući) partner?
14. Nadzirete li svoje misli i maštanja da vas ne odvedu u požudu prema tuđem partneru?
15. Promatrate li tuđega partnera s poštovanjem ili kao moguću objekt svoje požude?
16. Suzdržavate li se u razgovorima od dvosmislenosti koje ugrožavaju vjernost i pristojnost?

X. Ne poželi nikakve tuđe stvari!

1. Jeste li poželjeli nešto što pripada drugomu?
2. Gledate li na sve kroz materijalnu dobit?
3. Uspoređujete li se s drugima po bogatstvu?
4. Jeste li nezadovoljni, ljubomorni i zavidni ako su drugi bogatiji od vas?
5. Jeste li skloni natjecanju i neumjereni u stjecanju materijalnih dobara?
6. Jeste li komu oduzeli posao ili mu uskratili mogućnost napretka?
7. Jeste li poželjeli materijalnu štetu drugome?
8. Jesu li vam prijatelji samo oni od kojih imate koristi?
9. Radujete li se tuđem uspjehu i blagostanju?
10. Razmišljate li komu biste trebali materijalno pomoći?
11. Ako je tko u vašem rodu ili susjedstvu u velikoj oskudici, pomažete li mu?
12. Izbjegavate li pomoći potrebitima pod izlikom da se drugi trebaju zauzeti za njih?
13. Jeste li navezani na svoje bogatstvo, materijalni posjed? (Mt 5, 3).
14. Jeste li spremni odreći se svega radi Isusa?

TIJEK SVETE ISPOVIJEDI

1. Pozdrav i znak križa

Kada uđeš u ispovjedaonicu, ljubazno pozdravi: „Hvaljen Isus i Marija!“ Zatim se prekrži: „U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.“

2. Uvod

Ispovjednik te može nakratko pozdraviti ili pročitati redak iz Svetoga pisma. Ti tada kažeš: „Skrušeno ispovijedam svoje grijehе od posljednje ispovijedi, koja je bila prije... (reći približno vrijeme: mjesec, dva, pola godine...)“

3. Ispovijed grijehа

Sada iskreno i po redu (možeš pratiti deset zapovijedi) reci svoje grijehе.

Navedi teške grijehе po vrsti i broju (koliko se sjećaš). Navedi i lake grijehе kojih se sjećaš i koji te opterećuju. Nemoj ništa namjerno zatajiti (zatajени teški grijeh čini ispovijed nevaljanom i svetogrdnom). Nakon što nabrojiš grijehе, završi riječima: „Za ove i sve svoje zaboravljene grijehе od srca se kajem, molim odriješnje i pokoru.“

4. Pouka i pokora

Poslušaj kratki savjet koji će ti svećenik dati. On će ti tada odrediti pokoru (molitvu ili dobro djelo) koju trebaš izvršiti nakon ispovijedi kao znak zahvalnosti i popravka.

5. Pokajanje (Čin kajanja)

Svećenik će te pozvati da se pokaješ. Možeš moliti svojim riječima ili općeprihvaćenom molitvom: „Kajem se od svega srca što uvrijedih Boga, najveće i najmilije dobro. Mrzim na sve svoje grijehе i čvrsto odlučujem da ću se popraviti i da neću više grijешiti. Amen.“

6. Odrješenje

Dok drži ispruženu ruku nad tvojom glavom, svećenik govori molitvu odrješnja. Na kraju, kada on kaže: „...I ja te odrješujem od grijehа tvojih u ime Oca i Sina i Duha Svetoga“, ti odgovori: „Amen.“

7. Otpust

Svećenik će reći: „Slavite Gospodina jer je dobar!“ Ti odgovori: „Jer je vječna ljubav njegova!“ Svećenik: „Gospodin ti je otpustio grijehе, idi u miru.“ Ti odgovori: „Bogu hvala!“

- **Nakon ispovijedi: Pronađi mirno mjesto u crkvi, zahvali Bogu na milosrđu i odmah izvrši zadanu pokoru.**
- **Popravak štete: Ako si koga uvrijedio, ukrao nešto ili oklevetao, sjeti se da tvoja pokora uključuje i obvezu da to ispraviš (vratiš ukradeno, ispričaš se, povučeš klevetu).**

ISPIT SAVJESTI PREMA DESET BOŽJIH ZAPOVIJEDI

I. Ja sam Gospodin Bog tvoj, nemaj drugih bogova uz mene.

1. Vjerujete li u jednoga, istinskoga Boga: Oca, Sina i Duha Svetoga?
2. Vjerujete li da je Isus Krist pravi Bog i pravi Čovjek?
3. Klanjate li se Bogu u duhu i istini i molite li redovito?
4. Sumnjate li u neke istine koje Crkva naučava?
5. „Neka se kod tebe ne nađe nitko..., tko bi se bavio gatanjem, čaranjem, vraćanjem i čarobnjaštvom.“ (Pnz 18,10)
6. Jeste li ikad tražili pomoć od nekoga duhovnog izvora koji nije od Boga?
7. Jeste li nastojali preko duhovnih sila ostvariti svoju volju?
8. Jeste li vjerovali da bi vam neki vidovnjak ili nadriliječnik mogao pomoći?
9. Jeste li odlazili po „pomoć“ ljudima koji imaju posebne vidovnjačke sposobnosti?
10. Jeste li drugima savjetovali da se obrate vidovnjaku ili nekom „iscjelitelju“?
11. Jeste li upozorili osobe koje odlaze vidovnjacima, gatarima i sličnima po „pomoć“ da je to grijeh i štetno?
12. Jeste li povezani s osobama koje se bave okultnim praksama?
13. Okrivljujete li Boga za zla i neuspjehe u svom životu?
14. Jeste li koga izrugivali zbog njegove vjere u Boga ili vjerskog iskustva?
15. Jeste li ikad sudjelovali u nekršćanskim obredima?
16. Jeste li imali doticaja s okultnim praksama kao što su: magija (bilo koje vrste), spiritizam (zazivanje duhova), čaranje, vraćanje, gatanje, bakanje, voodoo, vještičarenje, šamanizam, skidanje uroka, čarobni prah, zapisi (npr. hodžini); narodni običaji kao što su: šišano kumstvo, stavljanje krvi životinje u temelje kuće, salijevanje olova, bacanje ugljena, praznovjerno odijevanje rublja naopako, nošenje hamajlija za sreću, vezanje vrpce novorođenčetu oko ruke; proricanje budućnosti na karte, grah, tarot, štapiće, iz taloga kave, iz dlana; predmeti od vidovnjaka za „zaštitu“, nekršćanski kipovi i slike, vjerovanje da djetelina s četiri lista, potkova, dimnjačar, mačka preko ceste, donose sreću ili nesreću, kucanje o drvo protiv uroka, praznovjerno pljuvanje, čitanje sanjarice i slično?
17. Jeste li se izlagali utjecajima kao što su: Hare Krishna, transcendentalna meditacija, reiki, psihokibernetika esena, yoga, zen, rosenkreuzeri, članstvo u nekom tajnom društvu, komunistička partija, slobodno zidarstvo (masonerija), sotonizam, teozofija, scijentologija, kontrola uma, mitološki i gnostički spisi, New Age, Edgar Cayce, Sai Baba, P. Coelho, H. Blavatsky, Osho, Richard Bach, Maharishi, Aleister Crowley, Anton LaVey i drugi?

18. Jeste li se izlagali utjecajima kao što su: Hare Krishna, transcendentalna meditacija, reiki, psihokibernetika esena, yoga, zen, rosenkreuzeri, članstvo u nekom tajnom društvu, komunistička partija, slobodno zidarstvo (masonerija), sotonizam, teozofija, scijentologija, kontrola uma, mitološki i gnostički spisi, New Age, Edgar Cayce, Sai Baba, P. Coelho, H. Blavatsky, Osho, Richard Bach, Maharishi, Aleister Crowley, Anton LaVey i drugi?
19. Bioenergija, astrologija, horoskop, kristaloterapija, numerologija, rašlje, regresija, psihoterapija (koja nastoji osloboditi čovjeka od moralne odgovornosti); kiropraktika, akupunktura, homeopatija, eneagram i Feng Shui (jer im je porijeklo u spiritizmu), astralna projekcija, visak, udisanje prane, vjera u reinkarnaciju, obilježavanje dana vještica, ezoterija; inicijacija izvan Katoličke crkve (podrazumijeva izopćenje iz Katoličke crkve)? Za svaku praksu se prisjetite koliko ste puta bili, koliko ste platili.
20. Hipnoza, borilačke vještine (posebno one s riječima ki ili chi koje označuju „energiju“) kao što su Tai Chi Chuan, Chi Kung, Ki Aikido; igranje okultnih igara i onih s izvanosjetilnom percepcijom, telepatijom ili sličnim, pokretanje predmeta nadnaravnim silama? Računalne igrice s okultnim (skrivenim ili neskrivenim) sadržajima kao što su „Tamnice i zmajevi“ (Dungeons & Dragons) i njima slične igrice, Yugioh, Pokemons (Pocket Monsters – „džepna čudovišta“), Digimon (Digital Monsters – „digitalna čudovišta“) i ostali (animirani) filmovi s mitskim likovima kojima se pripisuju magijske moći; kao i svi sadržaji u kojima nema suda što je dobro, a što zlo? Gledanje filmova strave ili s poganskim obredima. Slušanje sotonske glazbe, posebno Gothic i Heavy Metal (Black Metal, Death Metal i Thrash Metal); narodne glazbe s proklinjanjem (npr. proklet dan kad sam se rodio, kad sam te upoznao i slično); New Age glazba? Gledanje magijskih, ezoterijskih ili sotonističkih stranica na Internetu?
21. Poučavate li djecu da ne gledaju i ne slušaju okultne sadržaje?

II. Ne izusti ime Gospodina, Boga svoga uzalud!

1. Psovka - huljenje Božjeg imena ili svetaca?
2. Izgovaranje Božjeg imena ili imena svetaca bez nutarnjeg osjećaja strahopoštovanja?
3. Zaklinjanje Božjim imenom?
4. Krivokletstvo, lažno zaklinjanje pozivajući se na Boga?
5. Poštalice (dabogda, bogmanje i slično)?
6. Ostale psovke?
7. Jeste li prekršili pobožni zavjet ili prisegu?

III. Spomeni se da svetkuješ dan Gospodnji.

1. Slavite li redovito svetu Misu nedjeljom i na zapovijedane blagdane: Božić, Tijelovo, Velika Gospa i Svi sveti?

- Radite li nedjeljom i zapovijedanim blagdanima, a da narav posla i poslodavac to ne zahtijevaju?
- Nastojite li da nedjelja bude posvećena Bogu, čitanju Biblije i molitvi?
- Nastojite li biti sabrani kod svete Mise?
- Dolazite li u crkvu prije početka svete Mise kako biste se u molitvi sabrali?
- Kasnite li na svetu Misu ili možda dolazite u zadnji čas?
- Ostajete li nakon Mise zahvaliti Bogu?
- Dolazite li u crkvu neprikladno odjeveni?
- Pričešćujete li se kod svete Mise? Ako ne, zašto ne?
- Jeste li se ikad pričestili svetogrđno ili koji drugi sakrament primili u stanju teška grijeha?
- Darujete li prilog kod svete Mise po svojim mogućnostima?
- Jeste li održavali post i nemrs u određene dane?
- Jeste li sudjelovali u obredima nekatoličke crkve gdje se negativno govori o Majci Božjoj, svecima, sakramentima, papi i crkvenom Učiteljstvu?

IV. Poštuj oca i majku da dugo živiš i dobro ti bude na zemlji.

- Poštujete li svoje roditelje i roditelje svoga bračnoga druga?
- Jeste li zahvalni za život koji vam je Bog darovao preko vaših roditelja?
- Jesu li vam roditelji sami i ostavljeni?
- Osjećate li nesnošljivost prema roditeljima?
- Pomažete li roditeljima velikodušno ili iz koristoljublja?
- Postoji li nešto što niste oprostili roditeljima?
- Ponižavate li roditelje i odgojitelje?
- Ogovarate li roditelje?
- Molite li za roditelje?
- Brinete li za sakramentalni život roditelja ako više ne mogu ići u crkvu?
- Održavate li dobre odnose ljubavi i poštovanja u obitelji?
- Kao roditelj, jeste li radosno prihvatili svoju djecu kao Božji dar?
- Dajete li djeci dobar primjer vjerskoga i moralnoga života?
- Razgovarate li sa svojom djecom ili ste ih pustili da se ponašaju i žive kako žele?
- Njeguujete li zajedničku molitvu u obitelji?
- Jeste li prema djeci otrešiti, srditi, galamite i za sve ih okrivljujete?
- Iskorištavate li djecu da ostvare vaše želje i ciljeve?
- Jeste li preopteretili djecu svojim problemima, prevelikim odgovornostima i poslovima?
- Ignorirate li djecu kao da njihovo mišljenje i pomoć ne vrijede?
- Ponižavate li svoju djecu kao nesposobnu, nespretnu, „smotanu“?

- Jeste li govorili djeci „nikad ništa od tebe“ ili tomu slično?
- Prigovarate li djeci što za njih morate trpjeti, plaćati školovanje i uzdržavanje, izazivajući u njima osjećaj krivnje?
- Boje li vas se djeca ili vas poštuju?
- Namećete li djeci vjerničku praksu ili im to dobrim primjerom svjedočite?
- Molite li za svoju djecu?
- Promišljate li što bi bila Božja volja za vaše dijete, tako da taj izbor poduprete?
- Poštujete li slobodu izbora njihova bračnog druga?
- Nastojite li u obitelji služiti drugima?
- Ako nemate djece, razmišljate li o plemenitu činu posvajanja djeteta?
- Ako ste odlučili biti trajno neoženjeni, jeste li za to našli plemenite, evanđeoske razloge?

V. Ne ubij!

- Poštujete li ljudski život od začeca do prirodne smrti, svoj i tuđi?
- Hotimično ubojstvo, pokušaj samoubojstva?
- Ubojstvo (nerođena) djeteta, pobačaj (jednako su krivi otac i majka), nagovaranje na pobačaj, sudjelovanje pri pobačaju, ne buniti se protiv pobačaja, zastupati pobačaj?
- Uporaba sredstava koja ubijaju dijete nakon začeca (spirala, kontracepcijske pilule i slično)?
- Borite li se protiv pobačaja i kulture smrti?
- Umjetna oplodnja?
- Mučenje druge osobe (sadizam), mučenje sama sebe (mazohizam), mučenje životinja?
- Ubijanje drugoga ili sebe riječima?
- Tučnjava, srdžba, želja da se drugomu nanese zlo, osveta?
- Ogovaranje (nepotrebno iznošenje istine), klevetanje (iznošenje laži)?
- Izdaja, otkrivanje nečije tajne?
- Nebriga za tijelo, izgladnjivanje, prejedanje, opijanje, droga?
- Nastojite li živjeti u stanju milosti, pristupati svetoj pričesti čiste savjesti?
- Ponižavate li, tlačite ili iskorištavate koga?
- Jeste li u govoru ljubazni ili osorni?
- Mrzite li koga?
- Vozite li brže od dopuštene brzine?
- Ako ste sudjelovali u prometnoj nesreći, jeste li pobjegli s mjesta nesreće?
- Ovisnost o alkoholu ili nekim narkoticima?
- Ovisnosti (hazarderstvo) o igrama i kocki, primjerice casino, kartanje, kladenje, loto, bingo, športska kladionica i slično?
- Radoholičarstvo, bježanje od nemirne savjesti, ili besposličarenje i bezvoljnost?
- Želja da tko umre (ili da vi umrete), da koga ubiju ili da ga Bog kazni?

VI. Ne sagriješ bludno!

- Prihvaćate li svoj spolni identitet kao Božji dar, to što ste muško ili žensko?
- Je li vam krepost čistoće vrednota?
- Besramne misli i riječi, vicevi, nepristojno odijevanje, pjesme, priče?
- Požudni pogledi i želje, kult strasti?
- Tjelesna prsnost izvan braka, dodirivanje koje prelazi granicu prijateljskoga?
- Spolni odnosi prije braka, izvan braka?
- Samozadovoljavanje?
- Izopačena spolna ponašanja: pedofilija, homoseksualnost, silovanje, sodomija ili bestijalnost, te ostala perverzna ponašanja?
- Preljub, rodoskrvnuće (incest), prostitucija?
- Erotski i pornografski sadržaji, filmovi, časopisi, knjige, topless barovi, nudistička plaža?
- Zavođenje?
- Maštanje o izvanbračnom spolnom činu?
- Spolnost u braku: je li u ljubavi i nježnosti?
- Izbjegavanje spolnog čina u braku, izbjegavanje bračnog partnera?
- Ubojstvo u spolnom činu u braku, sebičnost, nesuradnja srcem?
- Prekinuti snošaj?
- Popuštanje neurednoj pohoti i požudi tijela?
- Borite li se s požudom tijela ili udovoljavate svakom osjećaju?
- Njeguujete li u sebi čiste nakane?
- Njeguujete li stidljivost, čednost i čistoću kao vrednote?
- Gledate li na blišnjega svoga kao na sestru ili brata?
- Jeste li strpljivi sa sobom u borbi za čistoću srca i tijela?
- Imate li problema s ljubomorom ili bludnim maštanjima?
- Poštujete li svoje tijelo i tijelo blišnjega kao hram Duha Svetoga?
- Molite li za milost čistoće?

VII. Ne ukradi!

- Poštujete li tuđu imovinu, privatno i državno vlasništvo?
- Jeste li prevarili koga radi materijalne dobiti?
- Jeste li ukrali (što, koliko, od koga)?
- Jeste li uništavali privatnu ili društvenu imovinu?
- Ako ste posudili novac, ili što drugo, jeste li vratili dug?
- Jeste li pohlepni za novcem, bogatstvom, materijalnim blagostanjem?
- Primate li, ili dajete mito, sređujete „sve preko veze“ na štetu drugih, korupcija?
- Nemar za sirotinju?
- Odšteta radniku ili poslodavcu, nesavjesno obavljanje posla, krijumčarenje?
- Procjenjujete li nepravedno tuđi rad i imovinu?

- Služite li se povlasticama koje vam ne pripadaju? „Švercate“ li se?
- Nerad, lijenost, izbjegavanje posla, laka zarada (bez truda), neodlazak na posao?
- Plaćate li uredno račune?
- Jeste li škrti ili možda rastrošni?
- Prisvajate li sudskim postupkom nešto što vam ne pripada?
- Tlačite li udovice i sirotinju?
- Uskraćujete li radniku zasluženu plaću ili zdravstveno osiguranje?
- Utaja poreza, kupovanje „na crno“, kupovanje ukradene robe?
- Prisvajate li tuđa intelektualna i materijalna dostignuća kao svoja?
- Ako ste koga zakinuli u čemu, jeste li nadoknadili štetu?
- Podupirete li građanska dobra, primjerice zaštitu okoliša, plaćanje poreza, glasovanje, domoljublje i slično?
- Jeste li rastrošni, nepotrebno trošite novac na kupnju novih stvari; prekomjerno puštanje vode ili struje da se troši, cijeli dan televizor nepotrebno uključen, svjetlo, drugi aparati i slično?

VIII. Ne reci lažna svjedočanstva!

- Jeste li istinoljubivi?
- Jeste li ikad krivotvorili neku istinu?
- Vjerujete li da je Božja riječ istina?
- Jeste li kalkulirali i varali sebe pod izlikom: sagriješiti ću pa ću se pokajati i ispovjediti?
- Zauzimajte li se za istinu i istinoljubivost među ljudima (Crkva, obitelj, posao, molitvena zajednica)?
- Laskate li i dodvoravate li se kome radi neke koristi?
- Jeste li prema autoritetima pristojni, a prema ukućanima i ostalima otrešiti?
- Jeste li zatajili svjedočiti za Isusa iako znate što je sve za vas učinio?
- Imate li povjerenja u ljude ili ste nepovjerljivi?
- Priznajete li drugomu ono što mu pripada i u čemu se odlikuje?
- Skrivate li dobra djela drugoga ili ih umanjujete radi vlastite koristi?
- Jeste li ikad lažno svjedočili na sudu? Krivokletstvo: laž izrečena pod prisegom?
- Jeste li ikad „ocrnili“ drugoga kako bi poslodavac, poglavar ili tko drugi o njemu stekao loše mišljenje?
- Jeste li dali negativan sud o drugome (kao svoje mišljenje) bez dokaza o krivnji?
- Ogovarate li, tj. otkrivete li nepotrebno tuđe pogriješke i mane?
- Klevećete li, tj. štetite li dobru glasu drugoga tvrdeći suprotno od istine?
- Jeste li ikad lagali?
- Jeste li pristrani?
- Jeste li komu otkrili povjerenju vam tajnu? Čuvate li tajne svoje struke?