



## **Za dobru ispovijed važna je dobra priprava! Donosimo ispit savjesti koji vam u tome može pomoći!**

*Svoju savjest možeš ispitivati tako da najprije sagledaš svoj život u svjetlu Božjih i crkvenih zapovijedi, a onda i u svjetlu stožernih i bogoslovskih kreposti. Ovdje donosimo ispit savjesti prema Katekizmu Katoličke Crkve.*

*Za dobru ispovijed važna je dobra priprava. Kršćanska duhovnost tu pripravu naziva ispitom savjesti. Član Hrvatske franjevačke provincije sv. Ćirila i Metoda fra Darko Tepert za [projekt e-Duhovne vježbe](#) pripremio je, na temelju Katekizma Katoličke Crkve, ispit savjesti.*

# 1. Priprema

Posveti pozornost sabranosti. Odbaci sve misli koje te udaljavaju od Boga i sjeti se da si sada pred njim, malen/a i spreman/spremna čuti njega koji ti govori. Posveti nekoliko minuta ovoj vježbi sabranosti. Nakon toga načini na sebi znak križa: U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.

Započni molitvom Duhu Svetomu prije ispita savjesti: Dođi Duše Sveti, ispuni me svojom milošću. Raspali u meni oganj svoje ljubavi da mogu spoznati svoje grijehе, da se od srca za njih pokajem, da ih iskreno ispovjedim te od tebe za njih dobijem oprostеnje. Amen.

## 2. Ispit savjesti

- Najprije se sjeti kad je bila tvoja zadnja ispovijed.
- Jesi li izvršio/izvršila zadanu pokoru? Jesi li nadoknadio učinjenu štetu (materijalnu, psihičku ili duhovnu)?
- Zahvali Gospodinu za milost pomirenja koju si u zadnjoj ispovijedi primio/primila. Bog ti je tada oprostio grijehе, odriješio te od njih te ti omogućio da budeš slobodan/slobodna. Nemoj se više vraćati na ono što ti je oprosteno i od čega si odriješен/a. To bi bio grijeh nepouzdanja u Boga.
- Ukoliko prilikom ispita savjesti postaneš svjestan/svjesna da si neki teži grijeh propustio/propustila ispovjediti u jednoj od prijašnjih ispovijedi, potrebno ga je ispovjediti.

Težak grijeh čini čovjek onda kad u velikoj stvari svjesno i promišljeno prekrši Božju ili crkvenu zapovijed. Ako je stvar bila manja, ili ako netko i u većoj stvari nije imao potpune svijesti (npr. u polusnu, ili nije znao da je to velika stvar) ili nije radio promišljeno (npr. u naglosti ili u velikoj srdžbi), učinio je samo laki grijeh, a možda nije uopće ni mogao sagriješiti zbog pomanjkanja slobodne volje.

No, u takvim slučajevima odgovoran je čovjek često zbog toga što se svojevolumeno, svjesno i bez opravdana razloga stavio u grešnu pogibelj za koju iz iskustva zna da joj lako podleže. Također i neznanje da je nešto težak grijeh nije opravdanje ako je nastupilo zbog lijenosti oko upoznavanja vlastite vjere.

Dok vršiš ispit savjesti, pokušaj odrediti ima li među tvojim grijesima od posljednje ispovijedi do danas koji težak grijeh. Dobro ga upamti da ga ne zaboraviš ispovjediti. Dobro je da u ispovijedi sve teške grijehе ispovjediš na početku.

Svoju savjest možeš ispitivati tako da najprije sagledaš svoj život u svjetlu Božjih i crkvenih zapovijedi, a onda i u svjetlu stožernih i bogoslovskih kreposti. Ovdje donosimo ispit savjesti prema Katekizmu Katoličke Crkve (br. 2083 – 2557).

**Ljubi Gospodina Boga svoga svim srcem svojim, svom dušom svojom i svom snagom svojom**

- Kakva je tvoja ljubav prema Bogu? Na ovo pitanje možeš odgovoriti tako što ćeš vidjeti koliko vremena posvećuješ Bogu u odnosu na druge djelatnosti, osobe, stvari u svome životu.
- Koliko vremena posvećuješ molitvi?
- Kakva je tvoja molitva? Je li to samo prošnja u potrebama ili mu i zahvaljuješ?
- Je li tvoja ljubav prema Bogu nepodijeljena? Ljubiš li ga doista cijelim svojim bićem? Ili možda ispred Boga stavljaš neke druge osobe, pa makar bila riječ i o članovima tvoje obitelji? Zdrava ljubav prema bližnjima jest ona u kojoj radi zdravlja, posla, dobiti ili nekog drugog vremenitog dobra svoga bližnjega nećeš prekršiti nijednu Božju zapovijed.
- Jesi li koji puta odbio/odbila neki Božji poziv ili poslanje?

### **Klanjaj se Gospodinu, Bogu svome, i njemu jedinom služi**

- Kakva je tvoja vjera?
- Vjeruješ li Bogu? Imaš li u njega povjerenja?
- Ima li u tebi sumnji? Sjeti se da sama sumnja nije grijeh, nego sumnja u kojoj ne tražiš iskreno odgovor.
- Jesi li odbijao/odbijala neku od istina vjere? Sjeti se svega što si o Bogu i Crkvi naučio/naučila u vjeronauku. Ima li čega što ne prihvaćaš?
- Jesi li se prepuštao/prepuštala očaju i tjeskobi? I to je grijeh protiv vjere, a osobito protiv nade i pouzdanja.
- Jesi li se previše pouzdavao/pouzdavala u svoje vlastite sile, zanemarujući Božje djelovanje?
- Jesi li se pretjerano pouzdavao/pouzdavala da će Bog sve učiniti, zanemarujući darove ili sposobnosti koje ti je dao i poticaje da sam/sama nešto učiniš?
- Je li bilo kod tebe ravnodušnosti prema Božjoj ljubavi? Jesi li je olako i bez zahvalnosti primao/la?
- Je li bilo kod tebe mržnje prema Bogu? To se može dogoditi kad Bog ne ispuni neka naša očekivanja, a zapravo je odraz tvoje oholosti.
- Klanjaš li se načinom svoga života Bogu? Jesi li pred njim ponizan/ponizna?
- Imaš li onakav stav poniznosti kakav je imala Marija kad je pjevala hvalospjev Veliča?
- Jesi li bio spreman/spremna podnijeti kakvu žrtvu za svoju vjeru? Ili si izbjegao/izbjegla neugodnost?
- Jesi li svjedočio/la svoju vjeru? Je si li imao/la želju da svi ljudi upoznaju Božju ljubav?
- Jesi li Bogu nešto obećao/la? Jesi li izvršio/la to obećanje? Radiš li na tomu?

### **Sjeti se svojih krsnih obećanja**

- Jesi li Bogu dao/la zavjet? Jesi li ga prekršio/la?
- Ako si u braku, sjeti se obećanja koja si pred Bogom dao/la prilikom vjenčanja.
- Ako si đakon ili svećenik, sjeti se obećanja koja si dao prilikom ređenja.
- Ako si u redovničkom staležu, sjeti se da tvoji zavjeti ne uključuju samo tri evanđeoska savjeta jer zavjetovao/zavjetovala si se da ćeš živjeti prema pravilima i konstitucijama svoga reda ili družbe.
- Ako imaš obavezu molitve Časoslova, jesi li ga molio redovito i dužnom pažnjom, sabranošću i pobožnošću?

## **Nemoj imati drugih bogova uz mene**

- Je li Bog doista jedini kojemu služiš i od kojega sve očekuješ?
- Je li bilo kod tebe praznovjerja?
- Jesi li pridavao/la magičnu moć nekim djelima? Na primjer, nekim brojevima, postupcima poput udarca u drvo, gledanju u kavu, u karte, horoskopu i bilo kakvom gatanju?
- Jesi li možda pridavao/la magičnu moć molitvama kao da bi one same po sebi postigle neki učinak bez tvoga nutarnjega raspoloženja?
- Jesi li sudjelovao/la u nekim činima drugih ljudi koji su podrazumijevali priznavanje ili štovanje drugih bogova? Imaj na umu da nije krivo sve što dolazi iz drugih kultura i drugih krajeva svijeta, ali moraš biti oprezan/oprezna da različite prakse ne bi u tvoj život unijele i tuđe religijske elemente.
- Jesi li sudjelovao/la u štovanju ili zazivanju duhova?
- Jesi li se služio/la magijom ili gatanjem kako bi uspostavio/la moć nad drugim ili kako bi mu pomogao/la?
- Jesi li činio/la išta što bi trebalo pretkazati budućnost?
- Jesi li imao/imala neke druge idole? To mogu biti predmeti, živa bića, ljudi, događaji koji su ti postali važniji od Boga. U ovo pripada i novac, moć, užitak, preci, nacija, rasa, ideologija, država.
- Jesi li stavljao/la na kušnju Boga, njegovu dobrotu i svemoć?
- Jesi li na neki način obeščastio sakramente i druge bogoslužne čine, osobe, predmete i mjesta posvećena Bogu? Osobito je težak grijeh svetogrđe koje je učinjeno protiv Euharistije kad se prema njoj odnosi prezrivo, bez poštovanja, na način koji nije primanje pričesti ili euharistijsko klanjanje, na bilo koji način koji nije predviđen liturgijskim propisima. Često se krivo koristi i blagoslovljena voda. Služi li ti ona da se spomeneš svoga krštenja ili od nje očekuješ neku magijsku silu?
- Ako si svećenik ili đakon, jesi li se s poštovanjem odnosio prema euharistijskom otajstvu i prema ostalim sakramentima? Je li tabernakul dostojno uređen? Jesu li svete posude prikladne i čiste? Je li euharistija slavljena s dužnom nakanom, pobožnošću i u dostojnom liturgijskom ruhu? Jesi li kod slavljenja ostalih sakramenata postupao u skladu s liturgijskim i ostalim propisima? Jesi li osobito prilikom sakramenta pomirenja bio svjestan svoje uloge suca i liječnika te u poslušnosti Crkvi u skladu s time postupao?

## **Ne izusti ime Gospodina, Boga svoga uzalud**

- Jesi li dao/dala kome neko obećanje zazivajući Boga? Ovakva obećanja bolje je izbjegavati jer postoji opasnost da ih ne izvršiš, pa se onda zlorabi ime Božje te se pred drugima samoga Boga čini lažljivim.
- Jesi li izustio/la ili pomislio/pomislila psovku koja bi uključivala Boga ili one koji su znak njegove svetosti poput Blažene Djevice Marije i ostalih svetaca?
- Jesi li izustio/la kletvu koja bi uključivala Božje ime, pa i bez nakane da se psuje? I to je manjak poštovanja prema Gospodinu.
- Jesi li pokazao/la manjak poštovanja prema Gospodinu tako da si u neprimjerenim okolnostima ili kao uzrečicu izgovarao/la njegovo ime?

- Jesi li pred drugima zazivao/la Boga kao svjedoka i jamstvo tvoje istinitosti? I ovdje je opasnost da se Boga prikaže lašcem. U velikoj stvari, iz ozbiljna i pravedna razloga, i u punoj sigurnosti da si u istini smiješ se pozvati na Boga, no uvijek u istini, razboritosti i pravednosti.

## **Spomeni se da svetkuješ dan Gospodnji**

- Izvorna zapovijed o danu Gospodnjem odnosi se na subotu kao dan počinka. Kao kršćani, ostvarenje toga počinka prepoznajemo u Isusovu uskrsnuću “prvoga dana u tjednu” to jest u nedjelju.
- Svetkuješ li nedjelju redovitim sudjelovanjem na nedjeljnoj Euharistiji?
- Svetkuješ li nedjelju uzdržavanjem od rada, osobito onoga koji je vezan uz zaradu? Sjeti se da nedjeljom smiješ raditi kad iz ljubavi nekome pomažeš ili kad radiš nešto što ti čini razonodu. U nedjelju osobito smiješ činiti dobra djela, ona koja kroz tjedan možda ne stigneš.
- Jesi li u nedjelju ostavljao/la vremena i za osobnu molitvu, razmatranje ili duhovno štivo?
- Jesi li drugima nametao/nametala obvezu rada nedjeljom? Možda si to činio kao poslodavac? Možda si to činio/la tako što si nedjeljom koristio/la usluge drugih ako si odlazio/la u trgovinu, restorane, kafiće, benzinske crpke.
- Jesi li uz nedjelje svetkovao/la i zapovijedane blagdane?
- Jesi li postio/la zapovijedane postove i petkom izbjegavao/la meso?
- Ako živiš u obitelji, je li nedjelja dan obiteljskoga susreta? Je li se to moglo poboljšati?
- Jesi li Bogu dao/la zavjet? Jesi li ga prekršio/la?

## **Ljubi bližnjega svoga kao sebe samoga**

- Možeš li reći da su ti druge osobe jednako važne kao i ti sam/a?
- Jesi li davao/davala, gdje je to potrebno, prednost drugima, osobito osobama u potrebi, slabijima, starijima ili osobama s različitim teškoćama?
- Jesi li što činio/la preko reda? Jesi li koristio/la poznanstva, mito i veze da prije obaviš neki liječnički pregled ili zahvat, da priskrbiš sebi ili drugome posao ili bilo kakvu korist? Time si pokazao/la da sebe ljubiš više nego što ljubiš druge.
- Promatraš li druge ljude kao osobe koje su slika Božja ili kao brojeve, statistiku, smetnju?
- Promatraš li druge kao Božju djecu ili ti je važno samo ono što čine i kako tebi koriste?

## **Poštuj oca i majku svoju**

### **Dužnosti prema roditeljima**

- Ako su ti roditelji živi, kako se prema njima odnosiš? Ima li u tom odnosu ljubavi, razumijevanja, poštovanja? Pomažeš li im u njihovim potrebama? Brineš li se za njih? Zapostavljaš li ih?
- Ako su ti roditelji pokojni, moliš li za njih?
- Ako te koji roditelj povrijedio, je si li oprostio/la, moliš li za njega/nju?
- Ako još živiš u roditeljskoj kući, poštuješ li zahtjeve svojih roditelja?

## **Međusobni odnosi braće i sestara**

- Poštuješ li svoju braću i sestre? Ima li neki razlog razdora među vama? Jesi li im oprostio/oprostila ako su te povrijedili ili učinili štogod loše?
- Jesi li im pomagao/la u potrebama?

## **Dužnosti roditelja**

- Ako si roditelj, kako se odnosiš prema djeci? Odgajaš li ih bez nasilja, s ljubavlju i strpljivošću? Pružaš li im sve što je moguće za njihov tjelesni, intelektualni, duševni i duhovni rast? Jesi li im primjer u vjeri? Jeste li kao supružnici primjer djeci? Molite li zajedno?
- Ako su ti djeca već odrasla, punoljetna, daješ li im dovoljno slobode ili ih pokušavaš u svemu kontrolirati? Pomažeš li im mudrim i obazrivim savjetima?
- Ako si rastavljeni roditelj, paziš li da ne ocrnjuješ sliku drugoga roditelja pred djecom?
- Imate li doista zajedništvo dobara tako da dijelite i ravnopravno i dogovorno koristite svoje prihode?
- Je li vaša obitelj otvorena prema drugima tako da zajednički pomažete osobama u potrebi, osobito drugim obiteljima?

## **Odnos prema starijima općenito**

- Kako se odnosiš prema starijim osobama općenito? Pomažeš li svojim starijim susjedima, rodbini ili starijim osobama na koje naiđeš tijekom dana?

## **Odnos prema državnim vlastima i društvu**

- Poštuješ li državne vlasti kao one koje su dužne služiti cijelom društvu? Jesi li se srdio/la ili si mrzio/la nosioce političke vlasti? Jesi li molio/la za nositelje državne i lokalne vlasti da budu promicatelji općeg dobra?
- Jesi li uvažavao/la socijalnu ulogu države plaćajući redovno poreze i sva ostala potrebna davanja? Jesi li odgovorno razmišljao/la o političkim izborima, imajući na umu opće dobro, a ne samo svoje interese?
- Jesi li se zauzimao/la za siromahe, potrebite i na bilo koji način zapostavljene?
- Jesi li pridonosio/la za potrebe Crkve?

## **Dužnosti svećenika**

- Jesi li poštovao svoga ordinarija, ne samo na riječima i ne samo pred njim? Jesi li o njemu govorio s poštovanjem, čak i onda kad se u nekim stvarima s njime ne slažeš?
- Jesi li molio za svoga ordinarija?
- Jesi li imao strpljivosti, razumijevanja, poštovanja i ljubavi prema ljudima koji su ti povjereni?
- Jesi li ozbiljno shvaćao i svoju ulogu navjestitelja istine evanđelja?
- Jesi li bio blag u poučavanju i opominjanju?
- Jesi li pohodio, pomagao, hrabrio i tješio svoju braću svećenike?

- Jesi li pomagao obitelji u potrebi?

### **Za redovnike i redovnice**

- Jesi li poštovao/la svoje poglavare? Jesi li ih ogovarao/la unutar ili izvan zajednice?
- Jesi li bio poslušan/poslušna poglavarima? Je li tvoja poslušnost praćena mrmljanjem i negodovanjem ili radosnim prihvaćanjem?
- Jesi li sudjelovao/la aktivno i kreativno u donošenju odluka koje se odnose na zajednicu ili si je tvoj stav bolje opisati kao nezainteresiranost?
- Kako si gradio/la svoje odnose s drugim članovima zajednice, svojom braćom/sestrama?
- Jesi li očekivao/la da zajednica tebi služi ili si gledao/la kako da se daruješ zajednici?
- Ako obnašaš poglavarsku službu, činiš li to u skladu s propisima svoje zajednice, s ljubavlju i razumijevanjem prema svakom bratu/sestri?
- Radiš li za svoje interese ili za interese cijele zajednice?

### **Ne ubij**

- Jesi li vodio/la računa o svetosti ljudskog života? Jesi li na ikoji način pridonio/la nečijoj tjelesnoj smrti, bilo da je riječ o svjesnom ubojstvu ili nesreći prouzročenoj nepažnjom?
- Ako si se branio/la jesi li mogao/la izbjeći smrt napadača?
- Jesi li na ikoji način sudjelovao u oduzimanju života nerođenoga djeteta?
- Jesi li pomogao/pomogla nečijem samoubojstvu, uključujući i eutanaziju?
- Jesi li poštovao/la dostojanstvo svake ljudske osobe?
- Jesi li pazio/la da drugome ne budeš na sablazan koja može raniti njegovu/njezinu dušu?
- Jesi li pazio/la na svoje i tuđe zdravlje?
- Jesi li koristio/la drogu ili koje drugo sredstvo koje izaziva ovisnost ili šteti zdravlju?
- Jesi li zlorabio/la alkohol, duhan ili lijekove?
- Jesi li pretjerivao/la u hrani ili i si zanemarivao/la redovitu i ispravnu prehranu?
- Jesi li zanemario/la redovite liječničke preglede?
- Jesi li u prometu pazio na prometne propise, bilo kao vozač bilo kao pješak?
- Jesi li na ikoji način naštetio/la dostojanstvu nečije osobe?
- Zastupaš li u svemu mir i miroljubivost?
- Jesi li u svojim postupcima bio nasilan/nasilna ili pomirljiv/a?

### **Ne učini preljuba**

- Jesi li u svojoj spolnosti čist/a? Rezerviraš li dar spolnosti samo za bračnog druga?
- Kakav je tvoj odnos prema medijima? Jesi li se njima služio da bi zabavio/la maštu, pa i pornografijom?
- Jesi li povrijedio/la čistoću bilo kakvim oblikom bludnosti, masturbacijom, neurednim odnosom u braku koji nema kao cilj potpuno darivanje sebe drugoj osobi i otvorenost za dar djeteta.
- Jesi li na ikoji način sudjelovao/la u prostituciji?
- Je li u tvojim spolnim činima bilo nasilja?
- Ako imaš homoseksualnih sklonosti, jesi li postupao/la prema tim sklonostima, bilo da je riječ o stupanju u odnos s drugom osobom ili da je riječ o mislima i maštanju?

- Jesu li tvoji odnosi i pogledi čisti?
- Imaš li bilo kakvih sklonosti koje bi se protivile čistom bračnom odnosu između odrasloga muškarca i odrasle žene i jesi li prema njima postupao/la?

### **Ako si u braku**

- Jesu li vjeran/na svome bračnom drugu? Daruješ li mu/joj sebe do kraja i bez pridržaja? Daruješ li mu/joj sve svoje vrijeme, sposobnosti, darove? Dijeliš li s njom/njime sve svoje želje, nade, uvjerenja? Jesu li iskren/a?
- Jesu li vaši bračni odnosi čisti? Koristite li kontraceptivna sredstva ili ste otvoreni daru života?
- Je li ti tvoj bračni drug važniji od vlastitih roditelja i njihova mišljenja? Uspijevaš li svoj brak i obitelj zadržati u svojim mislima kao oazu koju treba čuvati i njegovati i u kojoj se ne smiju dopustiti loši utjecaji izvana?
- Jesu li ti posao i karijera važniji od braka i obitelji? Gdje se više daruješ?
- Jesu li svi odnosi s osobama izvan braka čisti? Jesu li tvoji pogledi čisti?

### **Ako si nakon sakramentalne ženidbe civilno rastavljen/a**

- Jesu li nastojao/la sačuvati čistim svoj pogled i svoje odnose s drugim osobama?
- Jesu li i dalje molio/la za svoga bračnog druga i na taj način živio obećanu bračnu vjernost?
- Jesu li nastojao/la sačuvati svetost braka i tako da izbjegavaš svako ogovaranje bračnoga druga?

### **Ako živiš sam/a**

- Uspijevaš li zadržati čistoću pogleda i misli?
- Radiš li dovoljno na svome duhovnom rastu koji će ti omogućiti čisti samački život?
- Jesu li pokušavao/la biti plodan/plodna dobrim djelima, kroz volonterski rad, služenje drugima, potrebitima, osobito pomažući djeci u potrebi?

### **Ako s nekim hodaš**

- Je li tvoje hodaње čisto? Nastojiš li zadržati svetost vašeg odnosa kroz duboke razgovore i međusobno duhovno upoznavanje?
- Poštuješ li osobu s kojom hodaš u njezinim teškoćama? Nije svakome prag napasti isti. Netko će teže zadržati čistoću misli i postupaka, a netko lakše. Zato je važno poštovati drugu osobu onakvu kakva jest i u tome joj pomoći svojim postupcima i izbjegavanjem svega što bi tebe ili drugu osobu moglo dovesti u napast.
- Je li vaše hodaње obilježeno uzajamnom i zajedničkom molitvom?

### **Ne ukradi**

- Jesu li poštovao/la vlasništvo drugih osoba? Jesu li što ukrao/ukrala? To mogu biti i one „sitne“ krađe na poslu gdje „svi kradu“. I ono što „svi rade“ također može biti grijeh.



- Jesi li varao/la u trgovini? Jesi li kao poslodavac zakidao/la radnike na plaći? Jesi li redovito isplaćivao/la plaću? Jesi li prijavio/la sve radnike i prema njima bio pošten/a s obzirom na uplatu davanja i osiguranja?
- Jesi li kao radnik savjesno radio/la ili si krao/la vrijeme svoga rada?
- Jesi li se držao/la potpisanoga ugovora o radu ili bilo kojeg drugog ugovora koji donosi neku materijalnu korist?
- Kako si gospodario/la zarađenim novcem?
- Jesi li svoju zaradu dijelio/la s obitelji ili si je sam potrošio/la?
- Ako si u braku, dijeliš li sva materijalna dobra s bračnim drugom?
- Ako si aktivan/aktivna u društvenom i političkom životu, jesi li se zauzimao/la za društvenu pravednost i za poštenje u javnim poslovima?
- Jesi li ulazio/la u riskantne poslove i time doveo/la sebe i svoju obitelj u opasnost materijalne oskudice?
- Jesi li trošio/la novac u kockanju ili sličnim rizičnim igrama?
- Jesi li vršio/la djela milosrđa? Materijalna sredstva koja imamo nisu samo za nas, nego nam ih je Bog dao da ih dijelimo i s onima koji nemaju.

## Ne svjedoči lažno

- Jesi li živio/la u istini u svijesti da je Krst sama istina?
- Jesi li iskren/a prema svojim najbližima?
- Jesi li dao/dala kakvo lažno svjedočanstvo i učinio/la krivokletstvo?
- Jesi li pazio/la na tuđi dobar glas? Jesi li ogovarao/la? Jesi li klevetao/la?
- Jesi li propustio/la upozoriti nekoga tko nije u istini, osobito ako time nanosi štetu drugima?
- Jesi li uvijek pokušavao/la kod drugoga pretpostaviti dobru nakanu, kako bi izbjegao neosnovan sud o toj osobi?
- Jesi li se služio/la ulagivanjem ili laskanjem, dovodeći tako drugu osobu u zabludu o njoj samoj i o njezinim postupcima?
- Jesi li se hvastao ili razmetao?
- Jesi li se kome rugao ili ironično govorio s nakanom da ga podcijeniš?
- Kad si trebao/la nekome reći istinu koja za tu osobu nije ugodna, jesi li to učinio/la u ljubavi?
- Jesi li čuvao/la strukovne i poslovne tajne, osim u slučaju kad bi time bio teško narušen integritet osobe ili bi bile nanesene teške štete?
- Jesi li se odgovorno služio/la sredstvima komunikacija? Jesi li na društvenim mrežama ili u medijima širio/la neprovjerene ili lažne informacije?

## Ne poželi...

- Je li bilo kod tebe požude, bilo tjelesne bilo požude za materijalnim dobrima drugoga?
- Jesi li zavidio/zavidjela? Jesi li bio/bila ljubomoran/na?
- Jesi li imao/la nečistih misli?
- Jesi li imao/la nečistih pogleda?
- Jesi li pazio/la na svoje osjećaje?
- Jesi li drugome stvarao/stvarala prigodu da zgriješi požudom?

- Je li bilo kod tebe pohlepe? Je li bilo gramzivosti?
- Jesi li nezadovoljan/na što nemaš ovu ili onu stvar?

## Na kraju

Na kraju ovoga ispita savjesti dobro se sjetiti sedam glavnih grijeha. Uglavnom smo ih već dotakli, ali sada ih još jednom prođi da vidiš nije li ti što promaklo: oholost, škrtost, bludnost, zavist, neumjerenost u jelu i pilu, srditost, lijenost.

Osim toga, pogledaj i kreposti. Teologalne kreposti: vjera, ufanje, ljubav. Stožerne kreposti: razboritost, pravednost, jakost, umjerenost. Konačno, promisli jesi li propustio/propustila učiniti neko dobro.

## 3. Pokajanje

Kao znak svoga kajanja za uočene grijehe možeš moliti Psalam 51. Možeš moliti i ovu molitvu kajanja:

Bože moj, kajem se od sveg srca što grijehom uvrijedih tebe, Oče, najveće i najmilije dobro. Žao mi je za sve zlo što ga učinih i dobro koje propustih. Čvrsto odlučujem s tvojom milošću: činiti pokoru, ispraviti nepravdu i sablazan, kloniti se grešne prigode i više ne griješiti. Po zaslugama muke Spasitelja našega Isusa Krista smiluj mi se, Gospodine!

Sada donesi odluku kad ćeš se ispovjediti. Ako je potrebno, uz pomoć nekog molitvenika podsjeti se kako izgleda obred ispovijedi odnosno sakramenta pomirenja. Neka tvoja ispovijed bude jasna, potpuna, iskrena, ali sažeta i usredotočena na bitno. U ispovijedi nemoj nabrajati tuđe grijehe nego samo svoje. Okolnosti nekoga grijeha izreci samo ako oni dodaju težinu tvome grijehu. Budi svjestan/svjesna da je ispovijed sakrament pomirenja s Bogom i pomirenja s Crkvom. Poslije nemoj zaboraviti zahvaliti.

Ispit savjesti možeš zaključiti zahvalom i znakom križa: U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.

*Pripremio: Fra Darko Tepert*