



**POUČNO I KORISNO:** Riječ Ispovijed znači priznanje i očitovanje krivnje. Novi zavjet poznaje ispovijedanje grijeha pred Bogom (1Iv 1,9). Pokora označava popravljjanje štete i uspostavljanje ravnoteže, novo ponašanje i intenzivna povezanost s Bogom. Biblija, a poglavito Novi zavjet ne govori toliko o Pokori koliko o „Obraćanju“. A Isus posvetio cijelo svoje djelovanje pozivanju ljudi na obraćenje. Isus ne propovijeda sud i osudu nego Božju ljubav, blizinu i praštanje. Temeljno obraćenje i opraštanje događa se u sakramentu Krštenja. Krštenjem nam se opraštaju svi grijesi, a svakim kasnijim Pomirenjem, Pokorom i svetom Ispovijedi postiže se pomirenje s Bogom, ljudima i zajednicom

vjernika, Crkvom.

Kršćani u molitvi Očenaša mole: „Otpusti nam duge naše kako i mi otpuštamo dužnicima našim“. Molitva Očenaš se moli u svakome euharistijskome slavlju prije pričesti i zbog toga jer nam oprost treba za primanje otajstva Euharistije. Ako se čovjek hoće približiti Bogu, ne treba se kao farizej hvaliti svojim velikim i dobrim djelima, nego se kao carinik poniznim priznanjem svojih slabosti uteći njegovoj dobroti i milosti. „Bože, milostiv budi meni grješniku“, temeljni je kršćaninov stav pred Bogom, milosrdnim Ocem.

I kršćani često kažu kako se „moraju“ ispovijedati. Za svetu Ispovijed nema „moranja“. Mi se možemo, trebamo i smijemo ispovijedati. Smijemo u svetoj Ispovijedi iskusiti Božju naklonost, praštanje i milosrđe. Crkva nas uči kako u sakramentu svete Ispovijedi ispovjedamo samo teške grijeha, a teški su grijesi oni kod kojih se u ozbiljnome slučaju, i u ozbiljnoj stvari, potpuno slobodnom savješću odlučujemo protiv Boga. Većina grijeha koje svakodnevno čine kršćani nisu svjesne odluke protiv Boga, nego grijesi slabosti, loših navika, grijesi u kojima smo svladani našim ljudskom osjećajima i strastima. Za većinu grijeha i pogrešaka koje ispovijedamo nije potrebno odrješenje, ali je to ipak potrebno nama kako bismo upoznali tajne svoga srca i kako bismo bolje mogli promijeniti svoje ponašanje.

Na svetu Ispovijed ne idemo kako bismo se hvalili, a niti kako bismo beskrajno tugovali i osjećali žalost i depresiju. Prava sveta Ispovijed, kasnije u životu i svaka dobra sveta Ispovijed, donosi čovjekovoj duši olakšanje, slobodu i radost. Sveta Ispovijed ne zamjenjuje dobar duhovni razgovor, ali ga smijemo razborito koristiti kako bismo od ispovjednika dobili korisne savjete za svoj duhovni život. Najvažnija i nenadoknadviva je milost posvetna ili posvećujuća koju nam Bog po svetoj Ispovijedi daruje. Ponovno smo zamilovana djeca Božja. Najljepši događaj u životu čovjeka je doživjeti kako smo Božja ljubljena djeca. Dobro je ići na svetu Ispovijed i redovito i po poticajima koje sam Bog budi u našoj savjesti. U svetoj Ispovijedi Bog nam je na dohvat duše, milosrdan i blizak, baš kao dobar Otac iz Isusove priče o Izgubljenom sinu. Posljedica takvih susreta je gozba, radost i veselje jer smo ponovno u zajedništvu s Dobrim Ocem koji je na nebesima.

**Kantrida, 10. svibnja - 2020.**

## **TVOJA PRVA SVETA ISPOVIJED**



Nužno se vratiti ispovjedaonici, mjestu u kojem se slavi sakrament Pomirenja, mjestu u kojem se treba češće 'zadržati' kako bi vjernik mogao pronaći milosrđe, savjet i utjehu, osjetiti koliko ga Bog ljubi i razumijeti te iskusiti prisutnost Božjega milosrđa, uz onu stvarnu prisutnost u Euharistiji. (Benedikt XVI).

**TVOJA PRVA SVETA ISPOVIJED** jedan je od najznačajnijih događaja u tvome dosadašnjem životu. Nakon sakramenta Krštenja svaki čovjek pogriješi svjesno i slobodno ili iz slabosti. I djeca griješe, pokazuju sebičnost i brojne slabosti.

Kako bi bio(la) spreman(na) primiti sve ostale sakramente koje ti Isus želi dati, valja se savjesno pripremati kako bi se znao(la) dobro ispovjediti. Ovih nekoliko napomena, molitava i primjera u tome ti žele pomoći, ali to nije sve. Cijeli je život pred tobom i cijeloga života trebaš ulaziti u veliku i svetu tajnu Isusove ljubavi koju nam daruje Pomirenjem (u svetoj Ispovijedi), pričesću u Euharistiji (Svetoj misi), svetom Potvrdom (Krizmom) i ostalim sakramentima. Isus nam pokazuje svoju ljubav, a mi prihvaćamo njegovu ljubav i uzvraćamo mu je. Pomirenje s Bogom i s ljudima temelj je zdravoga duhovnog života. Isus nam je to pomirenje darovao svojom mukom, smrću, uskrsnućem i darom Duha Svetoga. Upravo nam se po Duhu Svetomu opraštaju grijesi, za što je potrebno pristupiti sakramentu svete Ispovijedi. Riječ je o **SLAVLJU POMIRENJA** za koje se potrebno pripremiti molitvom i ispitom savjesti. Ovdje donosimo kratke i temeljne molitve kao i tijek samog **SLAVLJA POMIRENJA, ILI SVETE ISPOVIJEDI**.

### **Molitva prije svete Ispovijedi**

Dobri Bože, moj Oče, evo me pred tobom s mojim pogreškama. One me žaloste. Ali tvoja je dobrota veća od njih. Prosvijetli me kako bi mogao(la) uvidjeti što sam pogriješio(la). Neka mi tvoj Duh pomogne ispraviti što je krivo, neka mi pomogne naučiti ljubiti tebe i ljude oko sebe, svoje bližnje. To te molim po Isusu Kristu, tvome Sinu, koji je došao na svijet podići sve što je palo i uzdignuti sve što je slabo. Koji s tobom i Duhom Svetim živi i kraljuje u vijeke vjekova. Amen.

Ako zajednički slavimo Pomirenje, slušamo Božju riječ iz Svetoga pisma, tumačenje. Ispitujemo svoju savjest.

### **Ispit savjesti**

Najvažnije u ispitu savjesti: kakva je naša ljubav prema Bogu i bližnjemu, u čemu smo je povrijedili, bili nevjerni.

### **Ljubav prema Bogu**

- Jesam li svaki dan mislio(la) na Boga i s njim iskreno razgovarao(la) u molitvi?
- Molim li zajedno s roditeljima i ukućanima zajedničku obiteljsku molitvu?
- Zahvaljujem li Bogu za život, zdravlje, radost i uspjeh, molim li ga za pomoć?
- Idem li redovito na vjeronauk i župnu katehezu? Upoznajem li svoju vjeru?
- Jesam li spreman(na) svjedočiti vjeru u Boga i koliko ga ljubim ili se sramim?
- Izgovaram li ime Božje s poštovanjem i s ljubavlju?
- Psujem li u srđbi ili izgovaram nepristojne riječi?

- Jesam li nedjeljom i blagdanom redovito sudjelovao(la) u slavlju Svete mise?
- Jesam li rado sudjelovao(la), u molitvi i pjevanju bio(la) pažljiv(a) na Svetoj misi?
- Jesam li svojim vladanjem smetao(la) drugima u slavlju Svete mise?

### **Ljubav prema sebi i bližnjemu**

- Jesam li marljivo izvršavao(la) svoje dužnosti (učio, pospremao svoje stvari, pomagao roditeljima i drugima u dnevnim poslovima) ili sam to izbjegavao(la)?
- Jesam li nastojao(la) razvijati sposobnosti koje mi je Bog darovao (učanjem, radom i igrom) ili sam bio(la) lijen(a) i nemaran(na)?
- Jesam li nekoga namjerno ljutio(la), žalostio(la) ili izazivao(la)?
- Jesam li bio(la) nepažljiv(a), grub(a), svađao(la) se i tukao(la), bio prkosan(na) prema svojim bližnjima? Jesam li previše gledao TV, internet, igrice?
- Jesam li u školi i na vjeronauku bio(la) pažljiv(a) prema nastavnicima i kolegama?
- Jesam li nastojao(la) svladati nestrpljivost i zločestoću?
- Jesam li se srdio(la) jesam li odbijao(la) pomirenje i nadoknadu učinjene štetu?
- Jesam li pazio(la) na svoje zdravlje, bio(la) oprezan(na) u prometu i brinuo(la) se kako ne bi naškodilo(la) svome zdravlju i zdravlju svojih bližnjih?
- Jesam li rado pomagao(la) onima kojima je bila potrebna moja pomoć?
- Jesam li pazio(la) na svoje ponašanje, riječi, izbjegavao(la) sve čime bih uprljao(la) svoju maštu i dušu?
- Jesam li nepristojno razmišljao(la), čitao (la), gledao(la)?
- Jesam li bio(la) iskren(a), ispunjavao(la) obećanja, razborito trošio(la) novac?
- Jesam li lagao(la), tužakao(la) druge ogovarao(la), ocrnjivao(la) klevetao(la)?
- Jesam li strpljivo podnosio(la) nepravdu, jesam li radio činio dobra djela ili žrtvicu radi Isusa?
- Jesam li bio(la) velikodušan(na), opraštao(la) drugima, prihvaćao(la) roditeljsku pouku, kritiku i opomenu ili sam ustrajao(la) u neposlušnosti, nemaru, lijenosti, laži, netočnosti, grubosti, srditosti, oholosti i zavisti?

### **U ispovjedaonici**

Ulazeći u ispovjedaonicu, klekni na klecalo i pozdravi svećenika sljedećim riječima:

**Hvaljen Isus i Marija! U ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Želim ispovjediti svoje grijehе koje sam učinio(la) do moje prve ispovijedi.**

Kod sljedećih ispovijedi umjesto posljednje rečenice izgovori ovu formulaciju:

**Želim ispovjediti svoje grijehе od posljednje ispovijedi koja je bila (kad je bila).**

Nabroji sve svoje grijehе kojih si svjestan(na) na temelju ispita savjesti. Nakon toga svećenik će ti uputiti prigodnu riječ i pozvati te izmoliti MOLITVU KAJANJA. To možeš učiniti na sljedeća tri načina, od kojih izaberi jedan, nauči ga napamet i koristi uvijek kad se ispovijedaš:

**Molitva kajanja:** Kajem se od svega srca što uvrijedih Boga, najveće i najmilije dobro. Mrzim sve svoje grijehе, iskreno se želim popraviti i biti bolji(a).

**Molitva kajanja:** Bože, dobri Oče, žao mi je za sve zlo što sam ga učinio(la) i dobro koje sam propustio(la). Iskreno ću se truditi biti bolji(a), Pomozi mi živjeti u tvome svjetlu i radosti.

**Molitva kajanja:** Bože moj, kajem se od svega srca jer grijehom uvrijedih tebe, Oče, najveće i najmilije dobro. Žao mi je za sve zlo što sam ga učinio(la) i dobro koje sam propustio(la). Čvrsto odlučujem s tvojom milošću: činiti pokoru, ispraviti nepravdu i sablazan, kloniti se grešne prigode i više ne grijешiti. Po zaslugama muke Spasitelja našega Isusa Krista smiluj mi se, Gospodine.

Svećenik ti zada pokoru (koju izvrši nakon svete Ispovijedi) zatim svećenik ispruži ruke (ili samo desnu ruku) i govori molitvu odrješenja:

**Bog, milosrdni Otac,** pomirio je sa sobom svijet smrću i uskrsnućem svoga Sina i izlio Duha Svetoga na otpuštenje grijehа. Neka ti po služenju Crkve on udijeli oprostjenje i mir. I ja te odrješujem od grijehа tvojih. U ime Oca i Sina i Duha Svetoga.

Ti nakon svećenikove molitve učiniš znak križa i odgovori: **Amen!**

Svećenik te potakne na zahvalu Bogu riječima: Hvalite Gospodina jer je dobar.

**Ti odgovoriš: Vječna je ljubav njegova!**

Svećenik kaže: Gospodin ti je otpustio grijehе. Idi u miru.

**Ti odgovoriš: Bogu hvala!**

Ustani, u tišini iziđi iz ispovjedaonice ili s mjesta gdje se ispovijedaš i, ako ti je svećenik zadao pokoru koju trebaš izvršiti u crkvi, odmah je izvršiš. Ako ti je svećenik zadao pokoru koja nije vezana uz crkveni prostor, izvrši ju čim prije.

### **Zajednička zahvala**

Ako se održava zajednička zahvala za svetu Ispovijed, pobožno u njoj sudjeluj moleći prikladnu pjesmu ili psalam. Može se pjevati sljedeća pjesma:

***Vječna je ljubav njegova!*** (ponavlja se nakon svake kitice)

***Pjevaj, dušo moja, Gospodinu,*** i ne zaboravi dobročinstva njegova.

On ti otpušta sve grijehе tvoje, on iscjeljuje sve slabosti tvoje.

***Vječna je ljubav njegova!***

Ljubav Gospodnja vječna je nad onima koji ga traže.

Zato pjevaj, dušo moja, Gospodinu,

na svakome mjestu pjevaj dobroti njegovoj.

***Vječna je ljubav njegova!***

**Pojedinačna zahvala:** Ako ideš sam(a) na svetu Ispovijed, za zahvalu izmoli:

Hvala ti, Gospodine Isuse, za ovu svetu Ispovijed. Osjećam radost što sam dobio(la) tvoje oprostjenje. Daj mi jakosti i snage ne vraćati se na stari put grijehа. Ne daj da te više žalostim, nego me vodi putem dobra, pravde i istine. Amen.

**Ne zaboravi!** Grijesi koje si izrekao(la) u slavlju svete Ispovijedi na svećenikove uši izrečene su pred samim Bogom. To je tajna, sakrament u kojem ti Bog daje svoje oprostjenje, pomiruje te sa sobom i s ljudima, oslobađa te svake krivnje i ponovno ti daruje slobodu i radost svoga djeteta. Ti si ponovno ljubljeno dijete Božje. To je velika tajna ili sakrament njegove ljubavi. To je velika milost i veliki dar koji uvijek možeš ponovno primiti kad si svjestan(na) prekršaja bilo koje Božje zapovijedi, tad si sagriješio(la) iskreno se pokaj i ispovjedi. **Najbolje je pravilo kad bi trebao poći na svetu Ispovijed:** Pođi na svetu Ispovijed što prije nakon učinjenoga grijehа. Svećenik je posrednik božanske ljubavi i milosti. O grijesima koje si ispovjedio(la) u sakramentu svete Ispovijedi ne smiješ nikome ništa reći. To isto ne smije ni svećenik. Ta tajna obvezuje i svećenika i pokornika. Grijehе si predao Bogu, Bog ih oprašta, briše, liječi i ozdravlja tvoju dušu i tijelo. Ne spominji grijehе prošlosti. Što si jednom ispovjedio u svetoj Ispovijedi, Bog je oprostio. Ne sumnjaj u Božje oprostjenje. Znaj cijeniti taj veliki Božji dar koji ti je darovao po svojoj Crkvi!

## **ISPOVIJED**

Esistono innumerevoli variazioni dei passaggi del Lorem Ipsum, ma la maggior parte hanno subito delle variazioni del tempo, a causa dell'inserimento di passaggi ironici, o di sequenze casuali di caratteri palesemente poco verosimili. Se si decide di utilizzare un passaggio del Lorem Ipsum, è bene essere certi che non contenga nulla di imbarazzante. In genere, i generatori di testo segnaposto disponibili su internet tendono a ripetere paragrafi predefiniti, rendendo questo il primo vero generatore automatico su internet. Infatti utilizza un dizionario di oltre 200 vocaboli latini, combinati con un insieme di modelli di strutture di periodi, per generare passaggi di testo verosimili. Il testo così generato è sempre privo di ripetizioni, parole imbarazzanti o fuori luogo ecc.

## **PRIČEST**

Esistono innumerevoli variazioni dei passaggi del Lorem Ipsum, ma la maggior parte hanno subito delle variazioni del tempo, a causa dell'inserimento di passaggi ironici, o di sequenze casuali di caratteri palesemente poco verosimili. Se si decide di utilizzare un passaggio del Lorem Ipsum, è bene essere certi che non contenga nulla di imbarazzante. In genere, i generatori di testo segnaposto disponibili su internet tendono a ripetere paragrafi predefiniti, rendendo questo il primo vero generatore automatico su internet. Infatti utilizza un dizionario di oltre 200 vocaboli latini, combinati con un insieme di modelli di strutture di periodi, per generare passaggi di testo verosimili. Il testo così generato è sempre privo di ripetizioni, parole imbarazzanti o fuori luogo ecc.

## **KRŠTENJE**

Esistono innumerevoli variazioni dei passaggi del Lorem Ipsum, ma la maggior parte hanno subito delle variazioni del tempo, a causa dell'inserimento di passaggi ironici, o di sequenze casuali di caratteri palesemente poco verosimili. Se si decide di utilizzare un passaggio del Lorem Ipsum, è bene essere certi che non contenga nulla di imbarazzante. In genere, i generatori di testo segnaposto disponibili su internet tendono a ripetere paragrafi predefiniti, rendendo questo il primo vero generatore automatico su internet. Infatti utilizza un dizionario di oltre 200 vocaboli latini, combinati con un insieme di modelli di strutture di periodi, per generare passaggi di testo verosimili. Il testo così generato è sempre privo di ripetizioni, parole imbarazzanti o fuori luogo ecc.

## **VJENČANJE**

Esistono innumerevoli variazioni dei passaggi del Lorem Ipsum, ma la maggior parte hanno subito delle variazioni del tempo, a causa dell'inserimento di passaggi ironici, o di sequenze casuali di caratteri palesemente poco verosimili. Se si decide di utilizzare un passaggio del Lorem Ipsum, è bene essere certi che non contenga nulla di imbarazzante. In genere, i generatori di testo segnaposto disponibili su internet tendono a ripetere paragrafi predefiniti, rendendo questo il primo vero generatore automatico su internet. Infatti utilizza un dizionario di oltre 200 vocaboli latini, combinati con un insieme di modelli di strutture di periodi, per generare passaggi di testo verosimili. Il testo così generato è sempre privo di ripetizioni, parole imbarazzanti o fuori luogo ecc.

## **KRIZMA**

Esistono innumerevoli variazioni dei passaggi del Lorem Ipsum, ma la maggior parte hanno subito delle variazioni del tempo, a causa dell'inserimento di passaggi ironici, o di sequenze casuali di caratteri palesemente poco verosimili. Se si decide di utilizzare un passaggio del Lorem Ipsum, è bene essere certi che non contenga nulla di imbarazzante. In genere, i generatori di testo segnaposto disponibili su internet tendono a ripetere paragrafi predefiniti, rendendo questo il primo vero generatore automatico su internet. Infatti utilizza un dizionario di oltre 200 vocaboli latini, combinati con un insieme di modelli di strutture di periodi, per generare passaggi di testo verosimili. Il testo così generato è sempre privo di ripetizioni, parole imbarazzanti o fuori luogo ecc.

