

**1. Koliko je vremena prošlo od zadnje ispovijedi?**

2. Jesam li tada ispovjedio/la sve grijehе ili sam neke prešutio/la? Koje?

3. **Psovanje** Boga, Majke Božje ili svetaca, proklinjanje, spominjanje i slanje nekoga k vragu? (Koliko puta?)

4. Jesam li izgovarao **Božje ime uzalud**?

5. **Jesam li ikada u životu koristio usluge i obraćao se:** vračarima, gatarima, bioenergetičarima, raznim iscjeliteljima, hodžama, astrolozima, vidovnjacima, sektama...? Gatanje u kavu, dlan, grah?

6. Jesam li koristio **homeopatske** proizvode?

7. **Jesam li se ikada u svom životu uključio u ove prakse:** yoga, reiki, spiritizam (zazivanje duhova), sotonizam, sotonistička glazba, sanjarica, horoskop, tarot karte, uroci, praznovjerje...? Razgovor s palim anđelima? Izgovaram li se kako ne vjerujem u horoskop, ali ga ipak čitam? Amajlije, crveni konac oko ruke, narukvice, novčić za sreću?

8. **Jesam li podržavao ili opravdavao** bezbožne i protucrkvne svjetonazore? (Komunizam, fašizam, anarhizam, masonerija, wokizam, rodna ideologija)

9. **Jesam li svakodnevno molio** (o buđenju, prije spavanja, prije jela)?

10. **Izostanak sa svete Mise** nedjeljom i zapovjednim blagdanima: Božić, Velika Gospa, Svi Sveti, Tijelovo? (Koliko puta?)

11. **Poštujem li svoje roditelje?** Jesam li im uskratio pomoć, zanemario ih ili povrijedio?

12. Jesam li bio u **teškoj svađi** s nekim? Jesam li se pomirio? Jesam li svima od srca oprostio, ako su me zamolili za oprost?

13. **Mržnja** prema nekome, željeti se nekome osvetiti, željeti nekome zlo, smrt? Mržnja prema sebi, suicidalne misli, pokušaj samoubojstva?

14. **Neumjerenost** u jelu i piću: proždrljivost, izbirljivost? Pijanstvo, pripitost? Vožnja automobila ili nekog drugog prijevoznog sredstva u takvom stanju?

15. **Ubijanje sebe i drugih** kroz razne ovisnosti: alkohol, droga, kocka...? (Koliko puta?) **Psihičko maltretiranje drugih, ismijavanje, izrugivanje, odbacivanje drugoga?**

16. **Proste i pogrdne riječi i izrazi** (ubijanje jezikom): budalo, luđače, glupane, idiote i sl.

17. **Klevetanje** – namjerno širenje laži o drugima?

18. **Ubojstvo?**

19. **Ubojstvo nerođena djeteta - pobačaj** (krivnja je oca i majke!)? Zatim, nagovaranje na pobačaj, sudjelovanje pri pobačaju, opravdavanje pobačaja, nesprječavanje pobačaja? (Koliko puta?) Sudjelovanje u **eutanaziji**? (Koliko puta?)

20. **Uporaba abortivnih sredstava** (koja ubijaju dijete nakon začeća): spirala, kontracepcijske pilule i drugo? (Koliko dugo vremena?) Umjetna oplodnja? (Jesam li sama pokušavala, pomagao/la ili opravdavao/la ili podržavao/la umjetnu oplodnju?)

21. **Živite li u izvanbračnoj zajednici** (crkveno nevjenčani)? Ako da, možete li se crkveno vjenčati? Ako ne možete, možete li se suzdržavati od bračnih odnosa? Ako ne možete ni to, možete li njegovati kršćanski način života sudjelovanjem na svetoj Misi, bez primanja Pričesti, čitanjem i slušanjem Biblije, molitvom, sudjelovanjem u životu zajednice, razgovorima punim povjerenja sa svećenikom, posvećivanjem djelatnoj ljubavi, djelima pokore i odgoju djece? (Sacramentum caritatis, 29)

22. **Ne sagriješi bludno:**

- Bludno maštanje: zadržavanje, prihvaćanje i razvijanje bludnih misli i želja za slobodnom, oženjenom, posvećenom ili osobom istog spola?
- Bludni grijeh ili preljub, sa slobodnom, oženjenom, posvećenom ili osobom istog spola? (Koliko puta?)
- Masturbacija / samozadovoljavanje, pornografija, perverzije u bračnom odnosu (primjerice, oralni odnos)?
- Čuvanje od začeća u braku: prekid odnosa-izbacivanje sjemena (bračna onanija), korištenje prezervativa, pilula? (Koliko puta?)

- Sterilizacija?

**23. Grijeħ sablazni.** Jesam li koga nagovarao ili prisiljavao na grijeħ, ili lošim ponašanjem i primjerom bio uzrokom teškog grijeħa drugome? Jesam li razgolićenošću, te prozirnom odjećom i odjećom uz tijelo, druge navodio na grijeħ?

**24.** Jesam li što **ukrao**? (što, koliko puta i od koga?) Mito i korupcija?

**25.** Jesam li **lagao**, izmišljao, manipulirao, ucjenjivao, lažno se zaklinjao?

**26.** Jesam li **zavidio** nekome što ima više i može bolje od mene? Zavidio drugome na tjelesnim ili duhovnim darovima?

**27.** Jesam li **ogovarao**? Jesam li **osuđivao** druge?

**28. Lijenost.** Popuštam li pred kradljivcima vremena (razni portali, ekrani, igrice, društvene mreže), kako koristim vrijeme koje mi je darovano?

**29. Svetogrđe.** Jesam li namjerno zatajio grijeħ u ispovijedi i s teškim grijeħom se pričestio?

## DJELO KAJANJA

Kajem se od svega srca što uvrijedih tebe, Bože, svoje najveće i najmilije dobro; mrzim sve svoje grijeħe i čvrsto odlučujem da ću se popraviti i da više neću grijeħiti.

Priredio: **Župa sv. Ante Padovanskog, Šubićevac**  
*Bana I. Mažurani a 9, HR - 22 000 Šibenik*

[www.subicevac.hr](http://www.subicevac.hr)

**Facebook stranica: "Samostan i župa Sv. Ante Padobanskog"**

Tko želi još temeljitije ispitati svoju savjest, postoji i duža verzija na internet stranici:  
[www.hkm-frauenfeld.ch/priprema-za-svetu-ispovijed](http://www.hkm-frauenfeld.ch/priprema-za-svetu-ispovijed)

## PRIPREMA ZA SVETU ISPOVIJED

*Ispovijed je cjelovito i iskreno iznošenje svih svojih grijeħa, da ih Krv Kristova opere!*

„Među pokornikovim činima kajanje je na prvome mjestu: uključuje bol i odbojnost naspram počinjenim grijesima, te čvrstu odluku ne grijeħiti ubuduće.“ (KKC 1451, 1490)

