

opusdei.org

Ispovijed

U ovom kratkom vodiču
pronaći ćete pomoć kako biste
se pripremili za plodonosno
primanje sakramenta
pomirenja: uključuje
objašnjenje koraka za pristup
ispovijedi, neke ispite savjesti i
tekstove za razmišljanje o
veličini oprosta koji nam Bog
želi dati.

19.10.2024.

Sveti Josemaría je ispovijed nazivao
sakramentom radosti, jer se kroz nju
vraća radost i mir koji donosi

prijateljstvo s Bogom, dar koji samo grijeh može ukrasti dušama kršćana.

- Ispit savjesti za djecu

- Ispit savjesti za mlade

- Ispit savjesti za odrasle

.....

Sažetak

—Što je to ispovijed?

—Zašto se ispovijedamo?

—Je li ispovijed komplicirana?

Koraci za dobru ispovijed

1) Ispit savjesti;

2) Kajanje (ili pokajanje), koje uključuje svrhu da se više ne griješi (svrha popravljavanja);

3) Ispovijed (ispovjediti svoje grijehe ispovjedniku);

4) Zadovoljština (ili činiti pokoru).

Što je to ispovijed?

„Sakrament pomirenja je sakrament ozdravljenja. Kad idem na ispovijed, to je da bih iscijelio sebe, da bih iscijelio svoju dušu, da bih iscijelio svoje srce i nešto što sam učinio, a što ne funkcionira dobro“[1].

Zašto se ispovijedamo?

Papa Franjo objašnjava da „oproštenje naših grijeha nije nešto što si možemo sami dati. Ne mogu reći: opraštam sebi svoje grijehe. Oproštenje se traži, traži se od drugoga, a u ispovijedi molimo oproštenje od Isusa. Oproštenje nije

plod naših napora, već je dar, dar Duha Svetoga“[2].

Koraci do dobre ispovijedi

Nije tako jednostavno: u Katekizmu Crkva predlaže četiri koraka za dobru ispovijed[3]:

- 1) Ispit savjesti;
- 2) Kajanje (ili pokajanje), koje uključuje svrhu da se više ne griješi;
- 3) Ispovijed;
- 4) Zadovoljština (pokora).

Ovo su četiri koraka koja poduzimamo kako bismo primili veliki zagrljaj ljubavi koji nam Bog, naš Otac, želi dati kroz ovaj sakrament: „Bog nas čeka, poput oca u prispodobi, raširenih ruku, iako to ne zaslužujemo. Naš dug nije važan. Kao u slučaju rasipnog sina, sve što trebamo učiniti jest otvoriti svoja srca“[4].

U nastavku objašnjavamo ova četiri koraka koja će nam pomoći da iskusimo punu veličinu ovog sakramenta Božjeg milosrđa.

1. Ispit savjesti

„Koji biste savjet dali pokajniku da se dobro ispovjedi? – pita papa Franjo. – Da razmisli o istini svog života pred Bogom, što osjeća, što misli. Da zna iskreno pogledati sebe i svoj grijeh. I da se osjeća kao grešnik, da se pusti iznenaditi, zadiviti Bogom“[5].

Ispit savjesti uključuje razmišljanje o onim postupcima, mislima ili riječima koje su nas možda udaljile od Boga, uvrijedile druge ili nam nanijele štetu iznutra.

Vrijeme je da budemo iskreni prema sebi i prema Bogu, znajući da On ne želi da nas naši prošli grijesi tlače, već nas želi osloboditi od njih kako

bismo mogli živjeti kao Njegova dobra djeca.

Nudimo vam nekoliko pitanja koja će vam pomoći da razmislite o tome za što možete tražiti oprost od Boga. Ona služe samo kao vodič: najvažnije je pogledati u vlastito srce i priznati svoje pogreške. Ako želite, tijekom ispovijedi možete zamoliti svećenika da vam pomogne predložiti druga pitanja.

- Ispit savjesti za djecu

- Ispit savjesti za mlade

- Ispit savjesti za odrasle

2. Kajanje i svrha da više ne griješimo

Kajanje ili pokajanje je tuga duše i odbacivanje naših grijeha, što uključuje odluku da više ne griješimo. To je dar od Boga: stoga, ako osjećate da ste još uvijek vezani

za grijeh - na primjer, ako se ne osjećate dovoljno snažno da se odreknete poroka, oprostite nekome ili ispravite učinjenu štetu - zamolite Ga da djeluje u vašem srcu kako biste mogli odbaciti zlo.

Ponekad pokajanje dolazi s intenzivnim osjećajem tuge ili srama, što nam pomaže da se iskupimo. Međutim, nije nužno osjećati takvu vrstu boli: važno je shvatiti da smo postupili pogrešno, imati želju za poboljšanjem kao kršćani i odlučiti ne ponavljati te grijeh.

„Kajanje“, objašnjava Papa, „su vrata pokajanju, taj privilegirani put koji vodi do Božjeg srca, koji nas prima i nudi nam još jednu priliku, pod uvjetom da se otvorimo istini pokore i dopustimo da nas preobrazi njegovo milosrđe.“[6]

Postoji nekoliko molitvi koje služe za izražavanje kajanja, na primjer, sljedeća:

Kajem se od sveg srca što uvrijedih Boga, najveće i najmilije dobro. Čvrsto odlučujem da ću se popraviti i da više neću grijешiti. Amen.

3. Ispovijediti grijeh

Ispovijed se sastoji od optužbe za grijeh pred svećenikom.

„Ispovijed svećeniku je način polaganja svog života u ruke i srce drugoga, koji u tom trenutku djeluje u ime i za Isusa. (...) Važno je da odem u ispovjedaonicu, da se stavim pred svećenika koji predstavlja Isusa, da kleknem pred Majku Crkvu, pozvanu dijeliti Božje milosrđe. Postoji objektivnost u toj gesti, u klečanju pred svećenikom, koji je u tom trenutku kanal milosti koja mi dolazi i liječi me“[7].

Često se kaže da dobra ispovijed ima sljedeće karakteristike:

1. Jasna: navedi koja je konkretno bila greška, bez dodavanja izgovora.
2. Konkretna: navedite točan čin ili misao, nemojte koristiti generičke fraze.
3. Sažeta: izbjegavajte nepotrebna objašnjenja ili opise.
4. Potpuna: bez šutnje o bilo kojem teškom grijehu, prevladavajući sram.

4. Činiti pokoru

Zadovoljština se sastoji u izvršavanju određenih pokorničkih djela (molitve, mrtvljenja itd.), koje ispovjednik ukazuje pokajniku kako bi popravio štetu uzrokovanu grijehom.

To je ujedno i prilika da zahvalimo Bogu za primljeni oprost i da obnovimo odluku da više ne griješimo.

[1] Franjo, Opća audijencija, 19. veljače 2014.

[2] Isto.

[3] Usp. Kompendij Katekizma Katoličke Crkve, 303.

[4] Sv. Josemaria, Susret s Kristom, br. 64.

[5] Franjo, Ime Božje je Milosrđe.

[6] Franjo, Pismo, 30. svibnja 2014.

[7] Franjo, Ime Božje je Milosrđe.

Rodolfo Valdés – Juan José
Silvestre

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hr-hr/article/ispovijed-2/](https://opusdei.org/hr-hr/article/ispovijed-2/) (28.03.2026.)