

10.

II. Pozvani na zajedništvo - 10. Kateheza⁷⁸

ČOVJEKOV ODGOVOR: GRIJEH



Žurni silazak...

CILJEVI

- **Kognitivni cilj:** Krizmanik objašnjava grijeh kao nevjeru i gubitak dostojanstva i slobode.
- **Afektivni cilj:** Krizmanik opisuje potrebu obraćenja, te izražava želju za oslobođenjem i uspostavom zajedništva s Bogom i s drugima.
- **Operativni cilj:** Krizmanik traži oprostjenje i vježba se u opraštanju, ispituje savjest i ako je moguće - ispovijeda se, te određuje u čemu želi biti sličniji Isusu.

KLJUČNI POJMOVI:

Grijeh, istočni grijeh, osobni grijeh, teški i laki grijeh, sloboda, milosrđe, opraštanje, potreba spasenja, pomirenje, dostojanstvo, otkupljenje.

MJESTO ODRŽAVANJA SUSRETA:

Katehetska dvorana ili crkva.

POTREBNA SREDSTVA

| KATEHETA BI TREBAO IMATI | KRIZMANICIMA ĆE TREBATI |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Biblija✓ Papir✓ Fotokopirni aparat | <ul style="list-style-type: none">✓ Fotokopirani listić ispita savjesti i tijekom sv. ispovijedi |

⁷⁸ Vjeroučiteljice: Ružica Anušić, prof. i Ana Rücker, prof.

Slika – Žurni silazak..., u: <https://hkmlondon.org/zurni-silazak> (30.7.2020)

TIJEK KATEHETSKOG SUSRETA

1. Uvodni dio susreta

MOLITVA

Uistinu je dostojno i pravedno nevidljivoga Boga
Oca svemogućeg i Sina njegovog jedinorođenoga
Gospodina našega Isusa Krista
svim zanosom srca i duše iz svega glasa veličati.
On je za nas vječnome Ocu Adamov dug platio
i zadužnicu naših grijeha dokinuo svojom krvlju....

Jer ništa nam ne bi vrijedilo rođenje,
da nismo dobili otkupljenja.
O, divne li pažnje Božje prema nama.
O, neshvatljive li ljubavi Očeve:
da roba otkupiš, Sina si predao.
O, zaista potrebna Adamova grijeha,
što ga smrt Kristova uništi.
O, sretne li krivice,
koja je zavrijedila takvog i tolikog Otkupitelja.

Iz vazmenog hvalospjeva

Uvod u temu

- *Nakon molitve susret se nastavlja sljedećim tijekom:*

Reci u sebi svoje ime i dovrši rečenicu sljedećim riječima:

»—————, ti si grešnik!«

- Kako se osjećaš dok to izgovaraš?
 - Osjećaš li se zadovoljno?
 - Je li to lijepa spoznaja?
- *Kateheta nastavlja iznositi moguće stanja grešnosti:*
- Ja sam lažljivac – lagao sam...
 - Ja sam kradljivac – prevario sam, ukrao sam...
 - Ja sam bludnik – mislim, govorim, čitam, gledam bludne slike, riječi, gledam bludnost...
 - Ja sam nevjernik – ne molim, ne idem na misu, ne primam sakramente, prilagođavam Božje riječi sebi, ne vjerujem što me Crkva uči vjerovati... mrmljam na Boga, psujem Boga i svece, prostačim...
 - Ja sam zavidnik – želim tuđe, ogovaram druge...

- Ja sam oholica – pravim se važan, želim biti važniji od drugih, hvalim se... skrivam slabosti , uvrijedi me svaka kritika... zapovijedam drugima da mi ugađaju...
- Ja sam proždrljiv, pohlepan, neumjeren...
- Ja sam zlostavljač, vrijeđam, agresivan sam, ponižavam druge... nasilan sam, vičem...
- Ja sam lijenčina. Gledam kako ću postići što više, a što manje raditi, iskorištavam druge...

➤ *Kateheta potom pita krizmanike:*

- Što to znači kad kažemo da je netko grešnik?
- Kojim bi riječima objasnio što je grijeh?
- Postoji li razlika između grijeha i grešnika? Koja?
- Postoji li neki grijeh koji misliš da Bog ne bi trebao oprostiti?
- Kako danas ljudi gledaju na grijeh?
- Što misliš, može li postojati bolja verzija tebe nego ona s početka susreta?

Sv. Ivan Pavao II. je rekao: *Ti si više o svojih grijeha.*

U tom smislu danas ćemo nastaviti razmišljati o susretu Boga s Mojsijem. Bog se objavljuje Mojsiju, poziva ga u zajedništvo sa sobom i povjerava mu poslanje. Kakav je Mojsije prišao Bogu? Savršen? - Ne. Došao je slab Mojsije, grešan Mojsije, Mojsije koji nije bio tamo gdje bi trebao biti, koji nije živio poziv za koji je stvoren. Mojsije je imao dobre namjere. Želio je pomoći sebi i drugima, ali na svoj, ne na Božji način. Tako je postao stranac sam sebi, među Egipćanima – Hebrej, među Hebrejima Egipćanin, u tuđini, kao ubojica tražio je azil u Midjanu.

On - odgajan na faraonovu dvoru, završio je visoke škole, školovan za diplomata, upućen u politička umijeća – a sad pase ovce po pustari Horeba. O čemu je mogao razmišljati na tim kamenim obroncima. Postao je čovjek koji je, mogli bismo reći upropastio svoje životne prilike za biti netko i nešto, važan član društva, poštovan, uspješan, bogat, moćan. Možemo se pitati: Je li bio zadovoljan time što je bio? Izgubio je svoje dostojanstvo i umjesto da bude slika Božja, suradnik Božji, postao je stranac, tuđinac. U Svetom pismu ne piše, ali možemo si zamisliti što bismo mi razmišljali o svojoj prošlosti na njegovom mjestu. Natrag ne smije – traže ga zbog ubojstva. Prema zakonu – on mora odgovarati za smrt Egipćanina. Odlučio je biti Hebrej – i zaslužio je smrt. Možemo reći – živio je smrt ovako ili onako. Zato će tema našeg razmišljanja danas biti gubitak dostojanstva, milosti posvetne, bogolikosti i izgubljenost, te kako Bog gleda na grešnike. Pokušati ćemo odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Što Bog očekuje od nas?
- Kako se možemo osloboditi grijeha i vratiti dostojanstvo?
- Što Bog čini s grešnicima?

2. Središnji dio susreta

Čitanje biblijskog teksta

„I uđe u Jerihon. Dok je njime prolazio, eto čovjeka imenom Zakej. Bijaše on nadcarinik, i to bogat. Želio je vidjeti tko je to Isus, ali ne mogaše od mnoštva jer je bio niska stasa. Potrča

naprijed, pope se na smokvu da ga vidi jer je onuda imao proći. Kad Isus dođe na to mjesto, pogleda gore i reče mu: 'Zakeju, žurno siđi! Danas mi je proboraviti u tvojoj kući.'

On žurno siđe i primi ga sav radostan. A svi koji to vidješe stadoše mrmljati: 'Čovjeku se grešniku svratio!' A Zakej usta i reče Gospodinu: 'Evo, Gospodine, polovicu svog imanja dajem siromasima! I ako sam koga u čemu prevario, vraćam četverostruko.' Reče mu na to Isus: 'Danas je došlo spasenje ovoj kući jer i on je sin Abrahamov! Ta Sin Čovječji dođe potražiti i spasiti izgubljeno!'“ (Lk 16, 1-10)

Predložak za razgovor

Biti carinik znači biti neprijatelj svog naroda, sluga okupatora, izdajica naroda i vjere, tajkun, rekli bismo danas.

- Što mislite, zašto je Zakej postao carinik, tj. samim tim onaj koji je služio okupatoru? Očito je važno razmisliti zašto je evanđelist napisao da je bio niska stasa.
- Što mislite, kako je na njegovo ponašanje utjecalo to što je bio niska stasa?

Moguće je da je jako patio od kompleksa manje vrijednosti. Koliko puta je samo pretrpio ruganje, porugu, zlostavljanje zbog svoje visine ili nije bio izabran za nešto za što je želio biti? Možda je često u sebi mislio: „Pokazat ću ja vama.“ I pokazao je. Postao je bogat, imao je moć – doduše od okupatora, ali sad je bar imao što pokazati. Ako ništa drugo sad su imali materijala za ogovaranje i zavist. No, biti malen rastom ne mora označavati samo fizičku malenost - biti nizak- već bi se moglo reći da je Zakej bio nepoželjan među ljudima koji su sebe smatrali dobrima, ispravnima, pravednima – koji su smatrali da njih Bog voli takve svete. Vidimo ovdje i našu zamku – kad smo u društvu nekog za koga znamo da je grešnik – mislimo o sebi da smo bolji od njega i ističemo, ako ne na glas, ali u sebi, kako se mi tako ne bi ponašali ili učinili. Dobro osjećamo, jer mi nismo kao on.

- Što je Zakeja činilo sretnim u takvom načinu života?
- S čime je mogao biti nezadovoljan?
- Je li bio sretan s time što je sebi i drugima dokazao da može, da zna, da njemu nitko ne treba, da može bez drugih, da mu je novac i moć dovoljna?
- Uživa li Zakej u svojem uspjehu, nadmoći?

Tko zna kakve je lažne „prijatelje“ imao? Tko zna kako su ga ukućani doživljavali, kakav je bio prema drugima, što su mu iza leđa govorili: škrtac, prevarant, lažljivac, kradljivac, izdajica, bogohulnik, oholica... a pred njim glumili... A on je to mogao i znati da govore. Sigurno nije bio sretan. Mogli bismo kao i za Mojsija reći – izgubio je sebe, svoje dostojanstvo, nije iskusio ni živio zajedništvo ni sa sobom, ni s Bogom ni s bližnjima. Čuo je za Isusa i poželio ga vidjeti. Čuo je sigurno što o Isusu govore.

- Što je onda Zakej htio vidjeti?

Čovjeka – sliku Božju, čovjeka – kakav je on želio biti. Slobodnog, dostojanstvenog čovjeka, koji ničemu ne robuje, koji nema straha, koji se ne boji što ljudi misle ili govore, čovjeka koji ne strahuje za bogatstvo i status u društvu, čovjeka koji ne gleda tko je tko u društvu, je li popularan, pametan, sposoban, koji nikom ništa ne duguje, a svima pomaže... Kad bi samo mogao

biti takav čovjek! Popeo se na smokvu – tko se kad penjao na smokvu – zna da je to velika muka, velika nesigurnost – brzo se siđe s nje jer grane lako puknu. Ipak, Zakej riskira. Smokva je u Svetom pismu i stablo koje označava sramotu –. Pod smokvom se krio Natanel – Bartolomej. Isus mu to i govori – vidio ga je pod smokvom – u nepristojnu ponašanje. Dakle, Zakej se popeo na svoju sramotu. Želio ga je vidjeti, ali ga nije mogao izbliza vidjeti, pa će ga gledati odozgo bez obzira na svu sramotu.

- Što čini Isus?

Isus prolazi baš ispod te smokve. Mogao je proći i ne osvrnuvši se na Zakeja. Ali Isus se zaustavlja – baš tamo gdje je najveći grešnik. On vidi u srce Zakejevo. Zakej nije sretan. I želi izaći iz svojeg stanja. A nije mogao sam. Nemoćan je promijeniti svoj život sam. Potrebna mu je pomoć, spasitelj.

Sami sebe ne možemo osloboditi od grijeha i od krivnje. To može onaj kojem smo nanijeli povredu. A kako su u Isusu svi ljudi jedno, on je taj koji trpi za naše grijeha u nam i u drugima. Zato je Isus taj koji oprašta grijeha, Jaganjac Božji koji oduzima grijeha svijeta.

Isusu je bila dovoljna samo Zakejeva čežnja za promjenom, želja. Ta mala misao, ta nejasna čežnja – ja bih htio biti slobodan...ja bih htio početi drugačije. Bog je stalno prisutan, on strpljivo čeka na tu našu malu želju i čežnju za istinskom slobodom.

- Što možemo primijetiti neobično u Isusovoj rečenici: Zakeju, žurno siđi, danas mi je biti u tvojoj kući?

Isus – poziva Zakeja u njegovu kuću. Bilo bi logično da Zakej pozove Isusa u svoju kuću. Ali ne! – Isus zove Zakeja. Mogli bismo reći da taj poziv u kuću znači poziv u dom – tamo gdje je čovjek onakav kakav jest, ali i u Zakejevo srce njegovo srce, u intiman prostor u kojem se mogu susresti Bog i čovjek. U srcu čovjekovu Bog je domaćin, tu je svetište gdje prebiva Bog. Taj Dio čovjeka zovemo savjest. U njoj nam Bog govori tko smo mi njemu i otkrivamo koliko smo mu slični.

- Kako izgleda Zakejevo srce?
- Pospremljeno, uređeno, je li hram ili špilja razbojnička?

Bog se ne srami Zakejeva stanja grijeha i nereda, kao što se ne srami ni Mojsijeva stanja. Isus je zato i došao – zvati ne pravednike, nego grešnike, izliječiti bolesne. Zdravi ne idu k liječniku. Ali od grijeha smo svi bolesni. I zato su farizeji – misleći da su oni zdravi – pravedni, odbacili Isusa. Misliti da nemam grijeha, ne znači da ga nemam. Čovjeku koji misli da nema grijeha, Isus ne treba, spasitelj ne treba.

- Što se događa sa Zakejem u susretu s Bogom?

Mijenja se. Preobražava se, doživljava obraćenje – biva spašen. Bog Zakeja oslobađa od kompleksa manje vrijednosti, robovanja bogatstvu, od nezadovoljstva životom, od straha što drugi govore i misle, od potrebe za dokazivanjem i uspoređivanjem, od zloupotrebe moći, od neiskrenosti... pohlepe, požude...

Zakeja je susret s Isusom promijenio. Izbavio ga je najprije iz njegovog straha – da nije vrijedan ljubavi Božje, da se mora dokazivati ljudima da vrijedi, (biti bogat, sposoban, uspješan), a to je jako jako naporno, iz oholosti da mu drugi ne trebaju i sebičnosti – da sebi samo ugađa. Jer ga

Isus voli, jer mu je pokazao da, bez obzira kakav je, njemu – grešniku je Bog, najpravedniji i najsvetiji došao u kuću. Pa – veće mu bogatstvo u kući ne treba. Ne trebaju mu gušti, pijanke, zabave, razvratnost, bogatstvo – jer je ostvario pravu čežnju svoga srca – biti s Bogom. Zato i može doći k ljudima – pogledati im u oči, reći će oprost, prevario sam te – vraćam ti četverostruko, a polovicu dajem siromasima. Kojima – onima koji su kao i on bili niska stasa – nisu vrijedni u očima umišljenih pravednika, nisu bili vrijedni njihova društva. Prisjetimo se Mojsija – Bog ga poziva na zajedništvo sa sobom, na druženje s njim i gledanje Boga, uživanje u Božjoj ljubavi, u zajedništvu s drugima.

Isus kaže da je došlo spasenje ovoj kući. Zakej je odlučio prihvatiti Isusa u svoj život i početi živjeti na Isusov način. Spasenje je promjena odnosa prema sebi, Bogu i drugima, promjena pogleda na sebe i Boga i druge. Gledam ih kao ih Bog vidi. Bog postaje moj, ja postajem svoj i drugi postaju moji. Moj prijatelj, moja majka, otac, brat, profesor, župnik, moja Crkva... i zato im ne mogu činiti zlo. Često čujemo pitanja:

- Zašto ljudi čine zlo, odnosno ne čine dobro?
- Zašto Bog dopušta zlo?
- Odakle grijeh u svijetu?

Znamo da je riječ o zloupotrebi čovjekove slobode, oholosti i nevjeri od početka ljudskog roda što zovemo izvorni, istočni ili iskonski grijeh – kad je čovjek izgubio milost posvetnu, bogolikost, jer je zadivljen nad samim sobom, povjerovao stvorenju umjesto Stvoritelji u i počeo se vrtjeti sam oko sebe, misleći da je stvoren zato da mu se ugađa, kad je počeo misliti da sve može i zna sam, da sam sebe može učiniti sretnim, da mu Bog ni drugi ne trebaju, a kad mu trebaju to je samo zato da ispune njegove želje. To je grijeh nevjere – umjesto povjerenja – da nas samo Bog može učiniti vječno sretnima i to uz pomoć drugih ljudi, a i druge uz pomoć nas. Isto to želi Bog učiniti za tebe. Poziva te.

- Što bi ti rekao Isusu da ti kaže – danas mi je boraviti u tvojoj kući?
- Hoćeš li razmisliti o svojoj smokvi (čega se o sebi sramiš) i što želiš sakriti od drugih jer zaslužuje osuda, o svojim – strahovima.
- Kakav bi želio biti?

Evandelist je kao zadnju rečenicu izvješća o Zakeju napisao: „Sin čovječji dođe potražiti i spasiti izgubljeno“. To se i sada događa.

3. Katehetske zadaće

Isus kaže: „Nisam došao zvati pravednike, nego grešnike“. Prisjeti s sada početka našeg susreta.

- Možeš li priznati sebi da si grešnik?

Isus poziva i tebe da dođeš skupa s njim k sebi – a ti si Hram Božji, slika Božja. Isus te voli takvog kakav jesi. Dovoljna mu je samo tvoja želja da se želiš promijeniti, da mu dopustiš da te oslobodi od ropstva zlu, grijehu i smrti.

- *Podijeliti krizmanicima Ispit savjesti s uputama (Prilog).*
- *Organizirati pojedinačnu sv. ispovijed.*

4. Završetak susreta

- *Ukoliko je ispovijed predviđena za drugi dan susret se može završiti osobnim ispitom savjesti. Potrebno je upaliti svijeću u dvorani, staviti raspelo stol.*

Zamisli da Isus sjedi kraj tebe i ti s njim prolaziš kroz događaje svog života. Reci mu što bi volio da Isus u tebi promijeni, izliječi, čega da te oslobodi. Isus nije tu da te osudi, nego da te oslobodi. U tišini čitaj ispit savjesti.

SAŽETCI

1. Trebali bi znati ...

- ✓ **Grijev** je odbacivanje Boga i njegove ljubavi, uništavanje ili povreda odnosa ljubavi prema Bogu, sebi, i bližnjemu.
- ✓ „Kristovo **otkupljenje** jest u tomu što je on došao da služi i ‘život svoj dade kao otkupninu za mnoge’ (Mt 20, 28), to jest da ljubi ‘svoje [...] do kraja» (Iv 13, 1), da oni budu otkupljeni od ispraznog načina života baštinjenog od otaca.”⁷⁹
- ✓ **Istočni ili izvorni grijeh** – grešno stanje koje su prvi ljudi Adam i Eva prenijeli svemu svom potomstvu, svakom čovjeku, a koje nasljeđujemo rađanjem. To je stanje nepovjerenja, sumnje da nam je Bog konkurent, da nam ograničava slobodu te stav da ćemo biti ostvareni kao ljudi tek kad Boga odbacimo iz svog života. To je grijeh oholosti, ali i nevjere – vjerujemo stvorenju (đavlu, sebi, čovjeku) umjesto Bogu. Ne vjerujemo istini nego laži. Iako nakon istočnog grijeha ranjene ljudske naravi, postajemo skloni griješiti, ali nismo prisiljeni griješiti.
- ✓ **Osobni grijesi** – svako slobodno i osobno djelo, misao, riječ ili propust protivno ljubavi prema Bogu, bližnjemu, sebi i stvorenju.
- ✓ **Teški i laki grijesi** – teški grijeh potpuno uništava i dokida odnos (ljubav) s Bogom, prema sebi i bližnjem, tj. bogolikost i vječni život u nama, dok laki grijesi oslabljuju i ranjavaju taj odnos i život vječni u nama. Teški grijeh je svjesno, slobodno i teška povreda, a laki kad, a laki kad je laki prijestup ili nije potpuno slobodno, odnosno namjerno.
- ✓ **Oproštenje** grijeha da bi izliječio lom između sebe i Boga, koji je nastao zbog počinjenja teškoga grijeha, katolik se mora pomiriti s Bogom u sv. ispovijedi.

2. Više o temi u...

- ✚ YOUCAT, *Katekizam Katoličke Crkve za mlade za mlade*, Verbum, Split, 2011., br. 312 – 317.

OSTALA LITERATURA I IZVORI

- ✚ *Online Biblija*, u: <https://biblija.ks.hr/> (5.8.2020.)
- ✚ *Katekizam katoličke Crkve*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 2016.

⁷⁹ KKC, br. 622.

PRILOG

LISTIĆ S ISPITOM SAVJESTI I TIJEKOM ISPOVIJEDI

SV. ISPOVIJED

HVALJEN ISUS I MARIJA!

(Svećenik te blagoslivlje † - prekriži se)

U IME

OCA I SINA I DUHA SVETOGA.

**SKRUŠENO ISPOVIJEDAM
SVE SVOJE GRIJEHE KOJE
SAM UČINIŃO/ŃA OD posljednje
isповijedi prije KOLIKO VREMENA? -**

SAGRIJEŠIŃO/ŃA SAM:

1. MOLITVA

JUTARNJA, VEČERNJA, UZ JELO,
VJERONAUKE, HOROSKOP, MAGIJA,
GATANJE, YOGA, REIKI, BIO-ENER.

2. PSOVKA

MALA, VELIKA (BOG, ISUS,
BL. DJEVICA MARIJA...) ?x
ZAKLETVA, IME BOŽJE

3. SV. MISA

NEDJELJOM ?x PROPUSHTENA,
TEŽAČKI POSLOVI, NEDOLIČNO
PONAŠANJE U CRKVI, SVETA
PRICEST U TEŠKOM GRIJEHU

4. RODITELJI

NEPOŠTIVANJE, NEPOSLUŠNOST,
PRKOS, RUGANJE, STARIJI, UČITE-
LJI, PRETPOSTAVLJENI, DUŽNOSTI

5. SVAĐA

TUČNJAVA, UVREDA, POVREDA,
MRŽNJA, ODGOVORNOST ZA
TUĐE GRIJEHE (izazivati, nagovarati,
naređivati, zavoditi, pomagati, hvaliti,
opravdavati, šutjeti, ...),
ODGOVORNOST U PROMETU,
POBAČAJ, "SPIRALA",
"TABLETA ZA DAN POSLIJE"

6. BLUDNOST

RADNJE ?x (sam - s drugima),
KONTRACEPCIJA
PORNOGRAFIJA - gledanje i čitanje
- štivo, ilustracije, film, internet
PROSTOTE - misli, riječi, geste, šale,
razgovori, želje ...

7. KRAĐA

VELIKA ?, VRAĆENO?, ŠTETA -
NADOKNADA?

8. LAŽ

OGOVARANJE, KLEVETA, TAJNA,
IZDAJA, LAŽNA PRIJAVA, KRIVO
SVJEDOČENJE

9. GLAVNI GRIJESI

OHOLOST (prezir), ŠKRTOST
(sebičnost), ZAVIST (zloba, zlučudost),
NEUMJERENOST (pušenje, alkohol,
droga), SRDITOST (ljutnja),
LJENOST (zanemarivanje dužnosti)

10. OSTALI GRIJESI

BLAGDANSKE MISE, POST I
NEMRS, GODIŠNJA ISPOVIJED,
CRKVENI BRAK, DOPRINOS,
PRIJAŠNJI ZATAJENI GRIJESI

**TO SU MOJI GRIJESI -
MOLIM POKORU I ODRJEŠENJE |
OD GRIJEHA**

(nakon svećeničeve pouke
i zadane pokore izreći kajanje):

KAJEM SE OD SVEGA SRCA

**što uvrijedih Boga,
najveće i najmilije dobro;
mrzim na sve svoje grijehe
i čvrsto odlučujem
da ću se popraviti
i da više neću grijehiti.**

Svećenik izgovara molitvu odrješenja:
Bog, milosrdni Otac ... i ja te odrješujem

u ime Oca i Sina †... - prekriži se!

Odgovori: - AMEN!

Svećenik kaže: - **HVALITE GOSPODINA JER
JE DOBAR.**

**Odgovori: - JER JE VJEČNA LJUBAV
NJEGOVA.**

Svećenik: - **GOSPODIN TI JE OTPUSTIO
GRIJEHE, IDI U MIRU.**

Odgovori: - BOGU HVALA!

PET KORAKA ZA DOBRU ISPOVIJED

1. POMOLI SE DUHU SVETOM

DA TI PROSVIJETLI SAVJEST:

Duše Sveti, prosvijetli mi pamet i srce da u tvome svjetlu vidim dobrotu, milosrđe i ljubav Oca nebeskoga, kao i svoje slabosti i grijehе.

Posve me očisti i učini svetim! Ozdravi me od svih mojih rana: tjelesnih, osjećajnih i duhovnih.

Pomozi mi da mogu oprostiti svima koji su me povrijedili. Povedi me putem povratka Ocu.

Otkrij mi Isusa - moga Spasitelja, Jaganjca Božjega koji oduzima grijehе svijeta.

2. ISPITAJ SVOJU SAVJEST:

- a) grijesi protiv 10 Božjih i 5 crkvenih zapovijedi uključujući i 7 glavnih grijehа
- b) grijesi protiv Zapovijedi ljubavi - prema Bogu, bližnjima i sebi (svome tijelu).

3. POKAJ SE ZA SVOJE GRIJEHE

I ODLUČI POPRAVITI SE:

Bože moj, žao mi je što sam grijesima tebe uvrijedio, kajem se za sve zlo koje učinih i dobro koje propustih – čvrsto odlučujem da ću se popraviti.

4. PRED SVEĆENIKOM BOGU ISPOVIJEDI

SVE SVOJE GRIJEHE:

- a) prema vrstama grijehа (jedno je krasti, drugo lagati, treće svađati se, bludno grijешiti – jedno je misliti, drugo gledati, treće činiti – sam ili s drugima)
- b) prema težini – za teške grijehе reci koliko puta (približno)
- c) prema okolnostima – olakotnima ili otežavajućima.

5. IZVRŠI ZADANU POKORU

UZ ZAHVALU ZA DAR OPROŠTENJA:

Hvala ti, Gospodine, što si mi grijehе oprostio po neizmjernom milosrđu svome.

Pokorom ti želim uzvratiti i nadoknaditi ljubav.