

ISPIT SAVJESTI

(Priprava za sakrament Pomirenja)

Ništa ne može dušu opterećenu grijesima smiriti i utješiti kao Bog koji oprašta. Sveta ispovijed ili, kako je Katekizam Katoličke crkve naziva, sakrament pomirenja, pokore, obraćenja ili oproštenja (KKC, 1423-1424), sveta je tajna povjerena Kristovim učenicima, a time i njihovim nasljednicima. Bog je onaj koji oprašta, ali On tu vlast daje svojim svećenicima da je vrše u Njegovo ime. "Snagom sakramenta Reda, biskupi i prezbiteri (svećenici) imaju vlast opraštati sve grijeha 'u ime Oca i Sina i Duha Svetoga'" (KKC, 1461). Temeljni sakrament spasenja jest krštenje, a crkveni su se oci za sakrament pomirenja nerijetko koristili nazivom „druga daska spasenja“, imajući pred sobom sliku brodoloma grijeha u kojemu se nalazi čovječanstvo (DS 1706). Stoga je važno naučiti dobro se ispovijedati! O pomirenju Katekizam kaže da je to „sakrament ozdravljanja“ (KKC, 1421). Doista, sakrament svete ispovijedi ima velike i ljekovite učinke! U njemu Ivan Pavo II. vidi ozdravljenje svega čovječanstva.

KKC, 1496: *Duhovni učinci sakramenta Pokore jesu:*

- pomirenje s Bogom;
- otpuštenje vječne kazne zaslužene smrtnim grijesima;
- otpuštenje, barem djelomično, vremenitih kazni kao posljedica grijeha;
- mir i spokoj savjesti te duhovna utjeha;
- povećanje duhovnih snaga za kršćansku borbu.

Danas je sakrament pomirenja osjetno zaživio u Crkvi, što je istaknuo i Ivan Pavao II. rekavši: "Uskrsnuće je uvijek prisutno u sakramentu pokore. I toliki uskrišavaju, pa i veliki grešnici. Zasluga je mnogih pokreta što su pobudili svijest važnosti sakramenta pokore i oproštenja..." (Sakrament Pokore, KS – Zagreb, 1997.).

Kako pristupiti sakramentu pomirenja? Nužno je pristupiti sa svijeću da se u tom sakramentu na otajstven način susrećemo s Uskrsnim Kristom. On nas tim sakramentom poziva da iskusimo Njegove riječi: "Mir vama!" (Iv 20,19). Doista, svi koji se skrušeno ispovijedaju i iskreno pokaju zbog uvreda nanesenih dobromu Bogu nakon ispovijedi osjećaju dubok mir, a taj mir je znak susreta s Uskrsnim Gospodinom koji nas pohodi po tom sakramentu, oslobađajući nas od grijeha.

Ispit savjesti koji je pred vama napisan je kao priprava za dobru ispovijed. Ta priprava može poslužiti za temeljitiju, životnu ispovijed ili za redovitu ispovijed. Uputno je da vaš ispovjednik zna za kakvu ste se ispovijed pripremili. Budući da se ovaj ispit savjesti u prvom redu primjenjuje u sklopu ignacijanskih duhovnih vježba u svakodnevnu životu u programu Injigo (www.injigo.com), postoje neka okvirna načela koja ispovjednik (penitent - onaj koji se ispovijeda) treba poznavati. Predviđeno je da ispovijed traje pola sata. U ispovijedi treba izbjegavati opširno iznošenje svoje životne priče, događaja i molitvenih iskustava; ispovijed se temelji na skrušenu priznavanju svojih grijeha. Korisno je (ali nije nužno) kao podsjetnik imati popisanu materiju za ispovijed kako se ne bi propustilo ispovjediti neke teške grijeha koje je nužno izreći u tom sakramentu. Ako tko osjeća potrebu za duljom ispovijedi ili želi iznijeti svoju životnu priču kako bi ispovjednik dobio bolji uvid u okolnosti problema, tada se prije ispovijedi treba dogovoriti, tako da ispovjednik može izdvojiti potrebno vrijeme. Neka pitanja nisu strogo povezana s grijesima, ali su poticajna za duhovnu izgradnju.

Svrha je ovoga ispita da se ispovjednik dobro pripravi za ispovijed, imajući na umu da je najvažnije moći priznati grijeha i iskreno se pokajati. Onaj koji se ispovijeda ne čini samo sebi dobro, nego i drugima: "Grijeh jednoga škodi drugima, kao što je svetost jednoga drugima na dobrobit" (Pavao VI., *Indulgentiam doctrinarum*). Kajanjem za grijeha i traženjem oproštenja događa se mir među ljudima, kao posljedica pomirenja s Bogom, našim Ocem (Ivan Pavao II., *Dives in misericordia*, 14).

Tijekom povijesti ispit savjesti se prakticirao pod raznim vidovima. Kao osnovno i nezaobilazno treba uključiti tri dimenzije: odnos prema Bogu, odnos prema drugomu čovjeku i odnos prema sebi. Deset zapovijedi osobito su prikladni za ispit savjesti jer svojom konkretnošću dodatno preciziraju, a svojom strukturom ipak zadržavaju pogled na širinu, dubinu i visinu evanđeoske zapovijedi ljubavi. Tako i Katekizam potvrđuje da "same zapovijedi razlažu odgovor ljubavi koju je čovjek pozvan dati svome Bogu" (KKC, 2083). Svakidašnjim razmatranjem Božje riječi otvaramo svoju savjest Bogu koji nas svjetlom Duha poučava o svemu i vodi u Istini (*usp.* Iv 14,26). Na kraju je i ispit savjesti po Blaženstvima koja su u središtu Isusova navještaja. Neka vas u ovoj pripravi za sakrament Pomirenja prati Duh Gospodnji.

LJUBAV PREMA BOGU

"Ljubi Gospodina Boga svojega svim srcem svojim i svom dušom svojim i svom snagom svojom" (Lk 10,27).

1. Vjerujete li da vas Bog ljubi?
2. Ljubite li Boga?
3. U čemu tražite sreću svog života?
4. Je li vam Bog na prvome mjestu?
5. Gajite li strahopoštovanje prema Bogu?

ISPIT SAVJESTI PREMA DESET BOŽJIH ZAPOVIJEDI

1. Ja sam Gospodin Bog tvoj, nemaj drugih bogova uz mene (Izl 20, 2-5; usp. Mt 4,10).

1. Vjerujete li u jednog, istinskog Boga: Oca, Sina i Duha Svetoga?
2. Vjerujete li da je Isus Krist Bog i Čovjek?
3. Klanjate li se Bogu u duhu i istini i molite li redovito?
4. Sumnjate li u neke istine koje Crkva naučava?
"Neka se kod tebe ne nađe nitko..., tko bi se bavio gatanjem, čaranjem, vraćanjem i čarobnjaštvom" (Pnz 18,10).
5. Jeste li ikad tražili pomoć od nekoga duhovnog izvora koji nije od Boga?
6. Jeste li nastojali preko duhovnih sila ostvariti svoju volju?
7. Jeste li vjerovali da bi vam neki vidovnjak ili nadriliječnik mogao pomoći?
8. Jeste li odlazili po „pomoć“ ljudima koji „imaju“ posebne vidovnjačke sposobnosti?
9. Jeste li drugima savjetovali da se obrate vidovnjaku ili nekom „iscjelitelju“?
10. Jeste li upozorili osobe koje odlaze vidovnjacima i sličnima po „pomoć“ da je to grijeh i štetno?
11. Jeste li povezani s osobama koje se bave praznovjerjem?
12. Okrivljujete li Boga za zla i neuspjehe u životu?
13. Jeste li koga izrugivali zbog njegove vjere u Boga ili vjerskog iskustva?
14. Jeste li ikad sudjelovali u nekršćanskim obredima?
15. Jeste li ikad *practicirali* (za sebe ili drugoga) ili tražili usluge drugih osoba (bilo u vjeri, radoznalosti ili iz nekoga drugog "bezazlenog" razloga) na sljedećim područjima: spiritizam (zazivanje duhova), magija, čaranje, vraćanje, gatanje, bajanje, woodoo, vještice, šamanizam, bijela magija - skidanje uroka, zapisi (npr. hodžini), čarobni prah; narodni običaji kao što su šišano kumstvo, stavljanje krvi ili dijelova životinja u temelje kuće, salijevanje olova, praznovjerno odijevanje rublja naopako, nošenje hamajlija za sreću, vezivanje vrpce novorođenčetu oko šake; proricanje budućnosti na karte, grah, tarot, štapiće, iz taloga kave, iz dlana; jeste li dobili predmete od vidovnjaka za „zaštitu“, vjerovali da djetelina s četiri lista, potkova, dimnjačar, mačka preko ceste i slično donose sreću ili nesreću, kucali o drvo protiv uroka, praznovjerno triput pljuvali, čitali sanjaricu...
16. Jeste li se izlagali utjecajima kao što su: Hare Krishna, transcendentalna meditacija, reiki, psihokibernetika esena, yoga, zen, rosenkreuzeri, članstvo nekoga tajnog društva, komunistička partija, slobodno zidarstvo (masonerija), sotonizam, teozofija, kontrola uma, čitanje mitoloških i gnostičkih spisa, literatura New Agea, Edgar Cayce, Sai Baba, P. Coelho, P. Blavatsky, Osho, Richard Bach, Maharishi, Aleister Crowley, Anton LaVey i drugi...
17. Bioenergija, astrologija (horoskop), kristaloterapija, numerologija, visak (radiestezijska), rašlje, regresija, eneagram, psihoterapija (koja nastoji osloboditi čovjeka od moralne odgovornosti), kiropunktura, astralna projekcija, akupunktura, homeopatija, udisanje prane, vjera u reinkarnaciju, obilježavanje dana vještica, ezoterija (za svaku praksu se prisjetite koliko ste puta

- bili, koliko ste za njih platili); inicijacija izvan Katoličke crkve (svaka druga inicijacija podrazumijeva izopćenje iz Katoličke crkve¹).
18. Hipnoza, borilačke vještine (posebno one što u svom nazivu sadrže riječi «ki» ili «chi» koje označuju "energiju") kao što su Tai Chi Chuan, Chi Kung, Ki Aikido, Feng Shui (uređenje prostora), igranje okultnih igara služeći se izvanosjetilnom percepcijom, telepatijom ili sličnim, pokretanje predmeta nadnaravnim silama. Računalne igrice s okultnim (skrivenim ili neskrivenim) sadržajima kao što su "Tamnice i zmajevi" ("Dungeons & Dragons") i njima slične igrice, Pokemon (Pocket Monsters - "džepna čudovišta", Digimon (Digital Monsters - "digitalna čudovišta") i ostali animirani filmovi s mitskim likovima kojima se pripisuju magijske moći; kao i svi sadržaji koji su bez jasna stajališta da je nasilje zlo i u kojima nema vrijednosnoga suda što je dobro, a što zlo. Gledanje filmova strave ili s poganskim obredima, slušanje sotonske glazbe, posebno Gothic i Heavy Metal (Black, Death i Thrash); gledanje magijskih, ezoterijskih ili sotonističkih stranica na Internetu. Poučavate li djecu da ne gledaju i ne slušaju okultne sadržaje? U molitvi se prisjetite postoji li još nešto što ste prakticirali, a da ovdje nije navedeno...

2. Ne izusti ime Gospodina, Boga svoga uzalud! (Izl 20,7; Pnz 5,11; usp. Mt 5, 33-34).

1. Psovka, huljenje Božjeg imena ili svetaca.
2. Izgovaranje Božjeg imena ili imenâ svetaca bez nutarnjeg osjećaja strahopoštovanja.
3. Zaklinjanje Božjim imenom.
4. Krivokletstvo, lažno zaklinjanje pozivajući se na Boga.
5. Poštalice (dabogda, bogmanje...).
6. Ostale psovke...?
7. Jeste li prekršili zakletvu ili zavjet?

3. Spomeni se da svetkuješ dan Gospodnji (Izl 20, 8-10; usp. Mk 2, 27-28).

1. Slavite li redovito svetu Misu nedjeljom i u zapovijedane blagdane - Božić, Tijelovo, Velika Gospa, Svi sveti?
2. Radite li nedjeljom i zapovijedanim blagdanima, a da narav posla i poslodavac to ne zahtijevaju?
3. Nastojite li da nedjelja bude posvećena Bogu, čitanju Biblije i molitvi?
4. Nastojite li biti sabrani kod svete Mise?
5. Dolazite li u crkvu prije početka svete Mise kako biste se u molitvi sabrali?
6. Kasnite li na svetu Misu ili dolazite u zadnji čas?
7. Ostajete li nakon Mise zahvaliti Bogu?
8. Dolazite li u crkvu neprikladno odjeveni?
9. Pričešćujete li se kod svete Mise? Ako ne, zašto?
10. Jeste li se ikad pričestili svetogrdno ili ste koji drugi sakrament primili u stanju teška grijeha?
11. Jeste li svjesni veličine svete Mise i duhovne koristi ili odlazite u crkvu radi običaja?
12. Darujete li prilog kod svete Mise po svojim mogućnostima?
13. Jeste li održavali post i nemrs u određene dane?
14. Jeste li sudjelovali u nekoj nekatoličkoj crkvi gdje se negativno govori o Majci Božjoj, svecima, sakramentima, papi i crkvenom Učiteljstvu?

¹ Red pokore, KS, Zagreb, 1975., str 193.; Službeni vjesnik Zagrebačke nadbiskupije, br.1/1991., str 12; br 2/1993., str. 61.

4. Poštuj oca i majku da dugo živiš i dobro ti bude na zemlji (Izl 20,12; usp. Ef 6, 1-3).

1. Poštujete li svoje roditelje i roditelje svoga bračnog druga?
2. Jeste li zahvalni za život koji vam je Bog darovao preko vaših roditelja?
3. Jesu li vam roditelji sami, zapušteni i ostavljeni?
4. Osjećate li li nesnošljivost prema roditeljima?
5. Kad im je teško, mislite li: „tako im i treba“?
6. Pomažete li roditeljima velikodušno ili možda iz koristoljublja?
7. Postoji li nešto što niste oprostili roditeljima?
8. Ponižavate li roditelje i odgojitelje?
9. Ogovarate li roditelje?
10. Molite li za roditelje?
11. Brinete li za sakramentalni život roditelja ako više ne mogu ići u crkvu?
12. Održavate li dobre odnose (ljubavi i poštovanja) u obitelji?
13. Ako ste roditelj, jeste li radosno prihvatili svoju djecu kao Božji dar?
14. Dajete li djeci dobar primjer vjerskog i moralnog života?
15. Razgovarate li sa svojom djecom ili ste ih pustili da se ponašaju i žive kako žele?
16. Njegujete li zajedničku molitvu u obitelji?
17. Jeste li prema djeci otresiti, srditi, galamite li i za sve ih okrivljujete?
18. Iskorištavate li djecu da ostvarite svoje želje i ciljeve?
19. Jeste li preopteretili djecu velikim odgovornostima i poslovima?
20. Ignorirate li djecu kao da njihovo mišljenje i pomoć ne vrijede?
21. Ponižavate li svoju djecu kao nesposobnu, nespretnu, „smotanu“?
22. Jeste li govorili djeci "nikad ništa od tebe..." ili tomu slično?
23. Prigovarate li djeci što za njih morate plaćati školovanje i uzdržavanje izazivajući u njima osjećaj krivnje?
24. Boje li vas se djeca ili vas poštuju?
25. Namećete li djeci vjerničku praksu ili im to dobrim primjerom svjedočite?
26. Molite li za svoju djecu?
27. Manipulirate li svojom djecom da vrše vašu volju, a ne ono na što ih Bog poziva?
28. Promišljate li što bi bila Božja volja za vaše dijete, tako da taj izbor poduprete?
29. Poštujete li slobodu izbora njihova bračnog druga?
30. Nastojite li u obitelji služiti drugima?
31. Pravite li se važnima?
32. Ako nemate djece, razmišljate li o plemenitu činu posvajanja djeteta?
33. Ako ste odlučili biti trajno neoženjen (neudana), jeste li za to našli plemenite (evandeoske) razloge?

5. Ne ubij! (Izl 20,13; usp. Mt 5, 21-22).

1. Poštujete li ljudski život, svoj i tuđ?
2. Hotimično ubojstvo (u nebo vapijući grijeh), ubojstvo iz obrane, pokušaj samoubojstva.
3. Ubojstvo nerođena djeteta, pobačaj (jednako su krivi otac i majka), nagovaranje na pobačaj, sudjelovanje pri pobačaju, ne buniti se protiv pobačaja, zastupati pobačaj.
4. Uporaba sredstava koja ubijaju dijete nakon začeća (spirala, kontracepcijske pilule...).
5. Borite li se protiv pobačaja i kulture smrti?
6. Umjetna oplodnja (ako se pri umjetnoj oplodnji oplodi više jajnih stanica od kojih se odaberu neke, a preostale zamrznu ili unište, tada se ubija netom začeti život jer život počinje začetom).
7. Mučenje druge osobe (sadizam), mučenje sama sebe (mazohizam), mučenje životinja.
8. Ubijanje riječima drugoga ili sebe.
9. Tučnjava, srdžba, želja da se drugomu nanese zlo (osveta).
10. Ogovaranje, klevetanje.

11. Izdaja, otkrivanje nečije tajne.
12. Nebriga za tijelo, izglednjivanje, prejedanje, opijanje, droga.
13. Nastojite li živjeti u stanju milosti, pristupati svetoj pričesti čiste savjesti?
14. Ponižavate li, tlačite, iskorištavate li koga?
15. Jeste li u govoru ljubazni ili osorni?
16. Mrzite li koga?
17. Vozite li brže od dopuštene brzine?
18. Ako ste sudjelovali u prometnoj nesreći, jeste li pobjegli s mjesta nesreće?
19. Ovisnosti (hazarderstvo) o igrama i kocki, primjerice casino, kartanje, kladenje, loto, bingo, športska prognoza...
20. Ovisnost o alkoholu ili nekim narkoticima.
21. Radoholičarstvo, bježanje od nemirne savjesti, besposličarenje, potpuna bezvoljnost.
22. Želja da tko umre (ili da vi umrete), da koga ubiju ili da ga Bog kazni.

6. Ne sagriješi bludno! (Izl 20,14; usp. Mt 5, 27-28).

1. Prihvaćate li svoj spolni identitet, to što ste muško ili žensko?
2. Je li vam krepost čistoće vrednota?
3. Besramne misli i riječi, vicevi, nepristojno odijevanje, pjesme, priče.
4. Požudni pogledi i želje, kult strasti.
5. Tjelesna prisnost izvan braka, dodirivanje koje prelazi granicu prijateljskoga, poljupci „usta na usta“.
6. Spolni odnosi prije braka, izvan braka.
7. Prekinuti snošaj, samozadovoljavanje.
8. Izopačena spolna ponašanja: pedofilija, homoseksualnost, silovanje, perverzija, sodomija ili bestijalnost (u nebo vapijući grijeh).
9. Preljub, rodoskrvuće (incest), prostitucija.
10. Erotski i pornografski sadržaji, filmovi, časopisi, knjige, topless barovi, nudistička plaža.
11. Ponašate li se jednako i u muškom i u ženskom društvu?
12. Zavođenje.
13. Maštanje o izvanbračnom spolnom činu.
14. Spolnost u braku: je li u ljubavi i nježnosti?
15. Izbjegavanje spolnog čina u braku, izbjegavanje bračnog partnera.
16. Grubost u spolnom činu u braku, sebičnost, nesuradnja srcem.
17. Popuštate li neurednoj pohoti i požudi tijela?
18. Borite li se s požudom tijela ili udovoljavate svakom osjećaju?
19. Njegujete li u sebi čiste nakane?
20. Njegujete li stidljivost, čednost i čistoću kao vrednote?
21. Gledate li na bližnjega svoga kao na sestru ili brata?
22. Jeste li strpljivi sa sobom u borbi za čistoću srca i tijela?
23. Imate li problema s ljubomorom ili bludnim maštanjima?
24. Poštujete li svoje tijelo i tijelo bližnjega kao hram Duha Svetoga?
25. Molite li za milost čistoće?

7. Ne ukradi! (Izl 20,15; usp. Mt 19,18).

1. Poštujete li tuđu imovinu, privatno i državno vlasništvo?
2. Jeste li prevarili koga radi materijalne dobiti?
3. Jeste li uzeli (ukrali) ono što pripada drugomu?
4. Jeste li ukrali (što, koliko, od koga)?
5. Jeste li uništavali privatnu ili društvenu imovinu?
6. Jeste li uzajmljivali novac, vraćali dug ili posuđene stvari?

7. Jeste li pohlepni za novcem, bogatstvom, materijalnim blagostanjem?
8. Primete li ili dajete mito, sređujete „sve preko veze“ na štetu drugih, korupcija?
9. Nemar za sirotinju.
10. Odšteta radniku ili poslodavcu, nesavjesno obavljanje posla, krijumčarenje.
11. Procjenjujete li nepravedno tuđ rad, tuđu imovinu?
12. „Švercate“ li se u gradskom prijevozu, služite li se povlasticama koje vam ne pripadaju?
13. Nerad, lijenost, izbjegavanje (izgovaranje) posla, laka zarada (bez truda), neodlazak na posao.
14. Plaćate li uredno račune? Jeste li škrti ili rastrošni?
15. Svađate li se i sporite zbog imanja i imovine?
16. Prisvajate li sudskim postupkom nešto što vam ne pripada?
17. Tlačite li udovice i sirotinju (u nebo vapijući grijeh)?
18. Uskraćujete li radniku zasluženu plaću (u nebo vapijući grijeh) ili zdravstveno osiguranje.
19. Utajujete li porez, kupujete "na crno", kupujete ukradenu robu?
20. Umnažate li CD-e u komercijalne svrhe?
21. Prisvajate li tuđa dostignuća kao svoja?
22. Ako ste koga zakinuli u čemu, jeste li nadoknadili štetu?
23. Podupirete li građanska dobra, primjerice zaštitu okoliša, plaćanje poreza, glasovanje, domoljublje i t.d?
24. Jeste li rastrošni, nepotrebno trošite novac na kupnju novih stvari, prekomjerno puštate vodu ili struju da se troši, cijeli dan uključen TV i t.d.

8. Ne reci lažna svjedočanstva! (Izl 20,16; usp. Mt 5,33).

1. Jeste li istinoljubivi?
2. Jeste li ikad krivotvorili neku istinu?
3. Vjerujete li da je Božja riječ istina?
4. Jeste li kalkulirali i varali sebe pod izlikom: sagriješit ću pa ću se pokajati i ispovjediti?
5. Zauzimate li se za istinu i istinoljubivost među ljudima (Crkva, obitelj, posao, molitvena zajednica)?
6. Laskate li i dodvoravate li se lažno radi neke koristi?
7. Jeste li prema autoritetima pristojni, a prema ostalima otresiti?
8. Jeste li zatajili svjedočiti za Isusa, znajući što je sve za vas učinio?
9. Imate li povjerenja u ljude ili ste nepovjerljivi?
10. Priznajete li drugomu ono što mu pripada i u čemu se odlikuje?
11. Skrivate li dobra djela drugoga ili ih umanjujete radi vlastite koristi?
12. Jeste li ikad lažno svjedočili na sudu? Krivokletstvo: laž izrečena pod prisegom.
13. Jeste li ikad "ocrnili" drugoga kako bi poslodavac, poglavar ili tko drugi o njemu stekao loše mišljenje?
14. Jeste li dali negativan sud o drugome (kao svoje mišljenje) bez dokaza o krivnji?
15. Ogovarate li, t.j. otkrivete li tuđe pogreške i mane?
16. Klevećete li, t.j. štetite li dobru glasu drugoga tvrdeći suprotno od istine?
17. Jeste li ikad lagali?
18. Jeste li pristrani?
19. Jeste li komu otkrili povjerenju vam tajnu? Čuvate li tajne svoje struke?
20. Podnosite li ogovaranja ili uzvraćate istom mjerom?
21. Ako ste koga povrijedili lažima ili krivim sudom, jeste li zatražili oprost?
22. Iznosite li u javnosti istinu ili je krivotvorite radi koristi; branite li pogrešan stav unatoč objektivnoj istini?
23. Jeste li izrekli išta o drugome što je povrijedilo njegovo dostojanstvo djeteta Božjeg?

9. Ne poželi tuđega ženidbenog druga! (Izl 20,17; usp. Mt 5,28).

1. Ljubite li svoga bračnog druga nepodijeljena srca?
2. Jeste li poticali koga na razvod braka?
3. Jeste li komu ugrozili brak ili „vezu“?
4. Jeste li željeli da čiji brak ne uspije?
5. Jeste li bili zavidni zbog čijega sretna braka?
6. Jeste li se bez valjana razloga protivili čijoj ženidbi?
7. Jeste li se udvarali osobi koja je u braku ili u zaručničkoj (predbračnoj) vezi?
8. Jeste li počinili preljub s osobom koja je u braku ili zaručničkoj (predbračnoj) vezi?
9. Jeste li skloni svojim ponašanjem, ophođenjem i odijevanjem izazivati požudu?
10. Odijevate li se nepristojno (pripijena odjeća, odjeća koja ne pokriva bedra i poprsje, prozirna odjeća...)?
11. Jeste li svjesni da svojim nečednim ponašanjem i odijevanjem možete izazvati maštanja, emocije pa i požudu oženjenih/udanih, zauzetih ili Bogu posvećenih osoba?
12. Pazite li na to da ne gradite prisnost s osobom suprotna spola ako nije vaš (mogući) partner?
13. Nadzirete li svoje misli i maštanja da vas ne odvedu u požudu prema tuđem partneru?
14. Promatrate li tuđeg partnera s poštovanjem ili kao mogući objekt svoje požude?
15. Suzdržavate li se u razgovorima dvosmislenosti koje ugrožavaju vjernost i pristojnost?

10. Ne poželi nikakve tuđe stvari! (Izl 20,17; usp. Mt 6,21).

1. Jeste li poželjeli nešto što pripada drugomu?
2. Gledate li na sve kroz materijalnu dobit?
3. Uspoređujete li se s drugima po bogatstvu?
4. Jeste li nezadovoljni, ljubomorni i zavidni ako su drugi imućniji ili bogatiji od vas?
5. Jeste li skloni natjecanju i neumjerenu stjecanju materijalnih dobara?
6. Jeste li komu oduzeli posao ili mu uskratili mogućnost napretka?
7. Jeste li skloni karijerizmu i napredovanju „preko tuđih leđa“?
8. Jeste li poželjeli materijalnu štetu drugome?
9. Jesu li vam prijatelji samo oni od kojih imate koristi?
10. Radujete li se tuđem uspjehu i blagostanju?
11. Razmišljate li komu biste trebali materijalno pomoći?
12. Ako je tko u vašem rodu ili susjedstvu u velikoj oskudici, pomažete li mu?
13. Izbjegavate li pomoći potrebitima pod izlikom da se drugi trebaju zauzeti za njih?
14. Jeste li navezani na svoje bogatstvo, materijalni posjed? (Mt 5,3).
15. Jeste li spremni odreći se svega radi Isusa? (Lk 14,33).
16. Zavidite li na duhovnim darovima drugih?

ISPIT SAVJESTI PREMA BLAŽENSTVIMA

I. "Blago siromasima duhom: njihovo je kraljevstvo nebesko!" (Mt 5,3).

1. Osjećate li glad za Bogom?
2. Primete li Boga ponizna srca?
3. Razdajete li sebe i svoje stvari ljudima u potrebi?
4. Jeste li svjesni da Bog želi siromašne duhom po slobodnoj volji, a ne po prisili ili kazni?
5. Otvarate li se Bogu neprestano u svim okolnostima očekujući Njegovu pomoć?
6. Jeste li svjesni da ste siromah?
7. Molite li za dar poniznosti?
8. Prihvaćate li sebe?
9. Jeste li nezadovoljni svojim izgledom, zavidni na tuđu ljepotu?
10. Živate li svaki dan s pouzdanjem u Boga?
11. Jeste li umjereni u jelu, piću i kupnji?
12. Skupljate li nepotrebne stvari - neka ih ima?
13. Odbijate li Božje opomene?
14. Griješite li protiv nade, iščekujući da će se nešto loše dogoditi vama ili drugomu?
15. Čemu najviše posvećujete svoje vrijeme?

II. "Blago ožalošćenima: oni će se utješiti!" (Mt 5,4).

1. Prihvaćate li da će vaša konačna utjeha biti u Bogu?
2. Kako se razvija vaša svijest o vlastitoj grješnosti i Božjem milosrđu?
3. Imate li snage kajati se i za one grijehe koji su davno počinjeni, pa makar i ispovjedeni?
4. Jeste li pesimistični zbog neuspjelih i neispunjenih očekivanja?
5. Kako doživljavate svoje ispovijedi?
6. Je li sakrament pomirenja za vas susret sa živim Isusom?
7. Vjerujete li da ste nakon ispovijedi uistinu u prijateljstvu s Bogom?
8. Tješite li druge ili samo od drugih očekujete utjehu?
9. Vjerujete li Kristovu obećanju da nakon prave žalosti slijedi utjeha?
10. Okrivljujete li i žalostite li koga?
11. Vjerujete li u Duha Svetoga – Tješitelja?

III. "Blago krotkima: oni će baštiniti zemlju!" (Mt 5,5).

1. Jeste li ravnodušni prema širenju kraljevstva Božjega?
2. Prihvaćate li da će vaša konačna utjeha biti u Bogu?
3. Jeste li nezadovoljni kad nije po vašoj volji?
4. U kojoj mjeri druge ljutite, živcirate, ponižavate, omogućujete im da se pokažu slabima?
5. Što drugi misle o vašoj blagosti, a što vi sami mislite o njoj?
6. Donosite li mir u svim napetostima?
7. Što mislite na kojem području biste morali najviše poraditi da ukrotite svoju narav?
8. Molite li često: "Isuse, blaga i ponizna srca, učini srce moje (naše) po srcu svome?"
9. Vjerujete li u Isusovo obećanje da će krotki baštiniti zemlju, tj. mesijansko kraljevstvo, Božji život?
10. Krotite li svoju narav Božjom milošću ili svojom strogoćom?
11. Odlazite li na počinak, a da još komu niste oprostili?

IV. "Blago gladnima i žednima pravednosti: oni će se nasititi!" (Mt 5,6).

1. Tražite li Božju pravednost? Prihvaćate li da će vaša konačna utjeha biti u Bogu?
2. Odustajete li od zauzimanja za pravdu?
3. Dopuštate li da vas nepravda baca u depresiju?
4. Govorite li da nikad neće biti pravde?
5. Čeznete li za čitanjem Svetoga pisma i hranom na tim stranicama života?
6. Dopuštate li Isusu da u vama živi ili svoje srce otvarate svakomu osim Bogu?
7. Tražite li najprije Božje kraljevstvo ili zadovoljenje svojih potreba?
8. Pobjeđujete li nepravdu opraštanjem?

V. "Blago milosrdnima: oni će zadobiti milosrđe!" (Mt 5,7).

1. Jeste li milosrdni?
2. Koliko suosjećate sa zaplakanima, žalosnima, bolesnima, potlačenima, grješnima?
3. Najveći izraz milosrđa i ljubavi jest opraštanje. Opraštate li onima koji su vam nanijeli nepravdu, oduzeli dobar glas, postavili zapreke na put, omeli vam neke planove?
4. Je li vaša pomoć doista nesebična, požrtvovna, milosrdna i u ljubavi?
5. Jeste li ipak osvetoljubivi prema nekim ljudima?
6. Ustrajavate li u tome da nećete oprostiti komu dok ne zatraži vaše oprostjenje?
7. Jeste li ikad izjavili: „nikad neću oprostiti“?
8. Molite li za dar ljubavi, bez koje je sve ispraznost?

VI. "Blago čistima srcem: oni će Boga gledati!" (Mt 5,8).

1. Bdižite li nad čistoćom svoga srca, duše i tijela?
2. Bi li i vama Isus rekao: najprije očisti nutrinu, zatim vanjštinu?
3. Do čega vam je više stalo: do kreposti i blaženstva ili do tjelesnog izgleda i uspjeha?
4. Borite li se protiv pošasti nemoralna i svake nečistoće?
5. Vjerujete li da je u Bogu izvor vaše čistoće i nagrada za sva vaša odricanja?
6. Što za vas znači „blago čistima srcem: oni će Boga gledati“?
7. Govorite li makar i u šali kako se želite nauživati ovoga svijeta, pa onda što bude?
8. Jeste li ikad zapovjedili ili nagovarali koga na grijeh?
9. Jeste li koga sablaznili u čemu?
10. Nastojite li očima duše gledati Božji svijet?

VII. "Blago mirotvorcima: oni će se sinovima Božjim zvati!" (Mt 5,9).

1. Zadržavate li se samo na toleranciji ili prenosite mirotvorstvo u svojoj sredini?
2. Nosite li mir u svome srcu?
3. Prihvaćate li svoje ime i prezime kao i svoje porijeklo?
4. Djelujete li pomirateljski u zajednici, ili dijelite ljude na 'naše' i 'njihove'?
5. Dopuštate li Kristu da živi u vama sa svojim mirom?
6. Kažu li za vas: „kamo dođe, unosi mir“?
7. Izbjegavate li pomiriti zavađene?
8. Jeste li propustili upozoriti grešnika na njegov grijeh?
9. Jeste li izdvojili vrijeme kako bi neuka poučili?
10. Borite li se za mir molitvom i pokorom?
11. Upućujete li druge na sakrament pomirenja?
12. Što vas čini sretnima i što najviše volite raditi?

VIII. "Blago progonjenima zbog pravednosti: njihovo je kraljevstvo nebesko!" (Mt 5,10).

1. Podnosite li strpljivo progone (nutarnje i vanjske) sjedinjujući se s Kristom?
2. Nastojite li se u progonima uzdići na viši stupanj molitve, vjere, ljubavi i pouzdanja?
3. Progonite li koga svojim mislima i stajalištima?
4. Zavidite li onima koji posjeduju dobro znanje, izobrazbu i uspjeh?
5. Trudite li se postići potrebno znanje radi obrane istine i u progonima?
6. U čemu najviše nalazite svoju utjehu?
7. Nastojite li i u najtežim progonstvima gledati Božjim Očima?
8. Blagoslivljate li one koji vas progone i proklinju?
9. Vjerujete li u oprostjenje grijeha?

[Podrobno o sakramentu pomirenja govori KKC, 1422 - 1498].

"Dobra djela započinju ispovijeđu zlih djela" (Sv. Augustin).

"Griješiti je ljudski, ali ustrajati u grijehu je đavolski" (Sv. Katarina Sienska).

"Da je moja savjest opterećena svim grijesima koje je moguće počinuti, ja bih ipak išla i bacila se u ruke našega Gospodina, srca slomljena pokajanjem. Znam kakvu On nježnost ima za svako svoje izgubljeno dijete koje Mu se vrati."
(Sv. Terezija od Djeteta Isusa).

"Najdragocjeniji plod ispovijedi je pomirenje s Bogom" (Bl. Ivan Pavao II.).

*"Oprosti mi savršeni moj Bože, što sam više volio nesavršenost i zle sklonosti nego Tebe!
Oprosti mi pravedni moj Bože, jer sam Te uvrijedio svojim grijesima!
Oprosti mi sveti moj Bože, jer sam svojim grijesima toliko dugo kaljao čistoću Tvoga pogleda!
Oprosti mi milosrdni moj Bože, što sam toliko dugo prezirao glas tvoga milosrđa!
U dubokoj tuzi i kajanju, bacam se pred Tvoje noge. Smiluj mi se. Amen."*
(Sv. Ignacije Loyolski).