

## Prihvatiti Božji zagrljaj

### Pomoć za razmišljanje uz svetu ispovijed

Za ispovijed je odlučujuća dobra priprava. Zato pronađi dostatno vremena – barem 20 - 30 minuta. Budi sam s Bogom, na mjestu gdje te ništa ne može smetati. Pripravi papir i pisačku.

#### Pripravna molitva

Možeš započeti znakom križa i zamoliti Boga za njegovo svjetlo.

**Nebeski Oče, ljubiš me i želiš mi dati iskusiti tvoje milosrđe. Daruj mi sada Duha Svetoga, svoje božansko svjetlo da bih spoznao tko sam i što je u mome životu ispravno, što pak krivo. Pokaži mi gdje sam slijedio krive misli i želje. Daj mi nanovo prihvatiti tvoju ljubav. Ojačaj moju volju da bih sada nanovo pošao k tebi i tvomu Sinu Isusu Kristu čije ime nosim i koji mi hoće darovati oprostjenje, ozdravljenje, spasenje i život u punini. Amen.**

#### Promisliti – razmisliti

A sada u Božjemu svjetlu razmisli o svome životu. Pritom mogu biti korisni sljedeći vidici:

##### 1.

#### Prihvatiti Božju ljubav

*Ivan piše: Mi smo upoznali ljubav... i povjerovali joj... (1 Iv 4,16a).*

- Sjeti se da te Bog odvijeka ljubi i da najviše želi učiniti te sretnim. Osvrni se na svoj život i zamoli Boga da ti pokaže sve gdje te je od posljednje ispovijedi (ili u posljednjih pola godine) okrenuo na dobro i obdario svojom ljubavlju.
- Prihvaćam li svjesno Božju ljubav koju mi dariva? Zahvaljujem li mu za to? Radujem li se što sam mu dragocjen i vrijedan?
- Vjerujem li potpuno u Božju ljubav prema meni? Želim li da se njegova volja dogodi na svim područjima moga života?
- Prihvaćam li stvorenje i darove stvorenja kao njegov dar? Brinem li se za stvorenje?
- Prihvaćam li zahvalno svaku ljubav, cijenjenje, zahvalnost, pomoć... koju mi bližnji daruju i iskazuju? Gdje se trudim dopustiti da budem ljubljen i prihvatim ljubav?

##### 2.

#### Oprostiti

*„Idi i najprije se izmiri...! (Mt 5,24) „Otpusti nam... kao što i mi otpuštamo...“*

Tako nas Isus uči moliti. Oproštenje je volja Božja. Oproštenje je odluka volje: nepravdu koju si mi ranije nanio više ti neću predbacivati, nabijati na nos. Sve to povjeravam Isusu Otkupitelju na križu i hoću se sada nanovo otvoriti Božjemu djelovanju u ovim odnosima.

Oprostiti moramo samima sebi. Često odbacujemo sebe i odgađamo ispovijed svoga života (prošlost, tijelo, karakter, dob... ili to želimo drukčije.

Često moramo oprostiti i samomu „Bogu“, budući da ne možemo razumjeti puno toga što je on pripustio. Puno toga bolnoga može u našim osjećajima dovesti do neke vrste protivljenja i pobune, do otpora prema Bogu.

Oprostiti moramo i svojim bližnjima: drugi su povrijedili nas i mi vrijeđamo druge. Te rane bole i mogu proizvesti i prouzročiti osjećaje pritajene mržnje i težnju za osvetom.

Često je nužno oprostiti i Crkvi. Mi se možemo čvrsto držati razočaranja i povrjeda, ali i predbacivanja i očekivanja: s obzirom na Crkvu, laike, svećenike, hijerarhiju..., trebalo bi..., moralo bi...!

Nepomirenim mogu smatrati i kad poželim zlo ili osjećam zloradost prema nekim osobama ili grupama...

Stoga pitanje: *Komu* želim i *što* oprostiti? Važno je biti konkretan i izreći oprostjenje. Zamoli Boga da ti dadne snage za to.

### 3.

#### Aktivno živjeti ljubav

*Isus govori: „Prva je: Čuj, Izraele, Gospodin je jedan, Gospodin je jedini. Zato ljubi Gospodina Boga svoga, svim srcem svojim, i svom snagom svojom i svim umom svojim, a bližnjega svoga kao sebe samoga“ (Mk 12,29-31).*

Bog ti je darovao život, darove i zvanje. I hoće da tvoj život postane blagoslov. Za tebe i za druge. Stoga ispovijedanje grijeha upućuje najprije na: zlo koje propustih... Stoga se pitam:

- Ljubim li Boga svim srcem? Kako se to konkretno pokazuje? Pokušavam li spoznati njegovu volju i vršiti ju? Želim li mu služiti i razveseljavati ga?
- Prihvaćam li svoju najdublju nutrinu, svoj život, svoje zvanje i ljubim li sebe takva kakav jesam? Jesam li potpuno iskren prema samome sebi?
- Ljubim li svoje bližnje? Opažam li kada je mojim bližnjima u mojoj okolini loše? Gdje sam propustio učiniti dobro, reći riječ koja pomaže, djelovati ohrabrujuće i podupiruće?

### 4.

#### Pogledati svoje odnose

Ako samomu sebi, Bogu ili drugim ljudima više ne mogu pogledati u oči, osjećam da tu nešto nije u redu. Stoga posebno pripazi na odnose, gdje su tu problemi i poteškoće u obitelji, na radnome mjestu, u slobodno vrijeme, u župnoj zajednici, susjedstvu...:

- Koje povrjede bi tu mogle biti kod drugih kad tako reagiraju? Kako bih se, Božjom pomoću i snagom, mogao prema njima ponašati bolje, ljubaznije...?
- Sada možeš pogledati i odnos prema sebi, postupanje prema svome vremenu, spolnosti, istini, novcu, radu... i razmisliti:
- Što Boga veseli? Što on od tebe želi i očekuje drukčije?

#### Pokajati se obratiti se

Možda ti na um padaju ne samo grijesi, nego i vlastiti problemi i poteškoće koje bi u ispovijedi rado iznio. Ako ti to koristi, možeš sve što ti padne na um, čak i sitnice, napisati.

Kad si to učinio, razmisli o odluci: U kojemu odnosu mogu i hoću nešto popraviti? Tko i što mi u tome može pomoći?

Korisno je usredotočiti se na jednu konkretnu točku.

Grijev ranjava mene samoga, moje bližnje i stvorenje, grijeh boli i vrijeđa i Boga. Sada se pokaj za svoje grijeha i odluči obratiti se i popraviti.

**Nebeski Oče, uviđam da tvoju ljubav nisam dostatno prihvaćao niti uvijek na nju mislio i s njom računao. Bio sam slab, zaokupljen samim sobom i zarobljen u sebe. Htio sam**

**zlo i činio ga. Žao mi je. Molim te, oprosti mi, ozdravi me i pomoz mi započeti iznova i živjeti onako kako ti želiš i od mene očekuješ. Amen.**

### **Priznati – primiti oprostjenje**

Sada možeš poći k svećeniku i

1. Pozdraviti ga
2. Kleknuti i prekrižiti se
3. Reći svoje grijeh (u tome ti mogu pomoći napisane bilješke!). Na kraju zamoli Boga za oprostjenje.
4. Svećenik će s tobom razgovarati. Zatim izmoli kajanje:  
**Bože dobri Oče, žao mi je za sve zlo koje sam učinio i dobro koje sam propustio. Iskreno ću se truditi da budem bolji, osobito... Pomoz mi da živim u tvome svjetlu i radosti...**
5. da bi po služenju Crkve od svećenika primio odrješenje od svojih grijeha:  
**Bog milosrdni Otac pomirio je sa sobom svijet smrću i uskrsnućem svoga Sina i izlio je Duha Svetoga za otpuštenje grijeha. Neka ti po služenju Crkve on udijeli oprostjenje i mir. I ja te odrješujem od tvojih grijeha u ime Oca i Sina i Duha Svetoga. Amen.**
6. Zahvali svećeniku i zatim izvrši što ti je rekao i što si sam odlučio poduzeti. Potom zahvali Bogu za oprostjenje.

### **Zahvaliti –popraviti**

Sada si kao prvo pozvan vlastitim riječima, pjesmom ili molitvom zahvaliti Bogu za dar oprostjenja:

**Nebeski Oče, ti si mi po svećeniku oprostio grijeh. Radostan sam zbog toga što ti mogu uvijek doći i što mi darivaš svoj zagrljaj i uvijek iznova mi opraštaš. Zahvaljujem ti za to. Ispuni me svojim Svetim Duhom. Pomoz mi popraviti se. Daj mi radost tebe i ljude ljubiti na nov način. Vodi me svojim putevima. Tebi hvala, čast i slava u vijeke vjekova. Amen.**

Možda sam osjećaš ili si iz razgovora sa svećenikom spoznao da sada nešto treba i popraviti, nadoknaditi, izvršiti kao pokoru. Razmisli: što možeš pridonijeti da ranjeni odnos opet ozdravi? Imaš li štogod razbistriti, priznati...? Ukradeno vratiti, štetu nadoknaditi... ispričati se...

Radostan što si primio oprostjenje, možeš Boga i ljude razveseliti i slaviti malu svečanost.

---

Prema:

Leo Tanner, GOTTES UMARMUNG ANNEHMEN, Eine Besinnungshilfe zur Beichte, 2014.,  
S njemačkoga preveo i priredio Pavao Madžarević. Brodsko Vinogorje, listopad 2014.