

SAKRAMENT POMIRENJA

Ispovijed je lijek za bolesti našeg srca i duše.

Kako imati najbolju ispovijed u životu? Evo nekoliko korisnih savjeta.

Za dobru ispovijed potrebna je prethodna priprema. Što je bolja priprema, to su obilnije milosti i veća je rijeka mira u tvojoj duši.

Slijedi deset savjeta za najbolju ispovijed u životu.

1. Dostojanstven pristup ispovijedi

Dvije najvažnije stvari za nas katolike jesu ispovijed i sveta pričest. S obzirom na to da uz pomoć ovih sakramenata imamo izravnu vezu s našim Gospodinom i Spasiteljem Isusom Kristom, trebali bismo poboljšati svoje susrete s Isusom u sakramentima. Drugim riječima, trebali bismo prepoznati milost koja nam je dana i ove sakramente ne uzimati zdravo za gotovo. Obilje milosti u izravnoj je vezi s raspoloživošću onoga koji ih prima. Na zidovima sakristija Misionara milosrđa piše: “Služi ovu misu kao da ti je prva, zadnja i jedina misa.” Možemo primijeniti isti princip: “Ispovjedi se kao da ti je prvi, zadnji i jedini put.”

2. Molitve svecima

Sve je milost! Zajedništvo svetih je izvor obilatih milosti. Zašto se za dobru ispovijed ne moliti svetim ispovjednicima? Neki od njih su: sveti Ivan Marija Vianney, sv. Ivan Bosco, sv. Leonardo da Porto Maurizio, sv. Leopold Mandić, sv. Padre Pio, sv. Franjo Regis, sv. Alfonz Liguori, sv. Antonio Claret i sv. Ignacije Loyolski. “Potraži malo pomoći od prijatelja (svetaca)....” Moli im se da ti pomognu da se dobro ispovjediš – da svaka sljedeća ispovijed bude bolja od prethodne!

3. Priprema noć prije

Nabavite dobru brošuru s ispitom savjesti. Nađite tiho mjesto kako biste ispitali svoju savjest. Koristite raspelo i sliku Milosrdnog Isusa kako biste potaknuli kajanje i pouzdanje. Pišite! Napišite grijehe tako da ih ne zaboravite u ispovjedaonici! Također, prije nego što uđete u ispovjedaonicu, molite se za svog ispovjednika — njegovu anđelu čuvaru!

4. Poznavanje sebe

Jedan od uobičajenih koraka za dobru ispovijed je kajanje, ali i čvrsta odluka više ne činiti zlo. To znači premotati film svoga života i sagledati razne padove u grijeh. Ali i otkriti prethodne uzroke koji su doveli do grijeha. Možda je uzrok osoba koja ugrožava vaš duhovni život? Možda neka situacija na poslu ili u obitelji koja se ponavlja? Možda vaše psihičko stanje ili umor? Možda pak neprikladno korištenje elektroničkih medija i nedostatak razboritosti? Primijetit ćete da uzrok često vodi do skliska puta i pada. Zbog toga pomno promatranje svakodnevnih stvari može koristiti za upoznavanje samoga sebe i zaštitu od bliže grešne prigode.

5. Biblijski odlomci

Crkva osobito preporučuje čitanje Svetog pisma kao pripremu za bolje primanje sakramenata. Osobno bih preporučio dva izvrsna teksta: Lk 15 i Psalam 51. Prvi tekst iz Lukina evanđelja, 15. glava, predstavlja nam Isusove prisposode o Božjem milosrđu, a najveća je ona o izgubljenom sinu. Psalam 51. jedan je od najboljih pokajničkih tekstova ikad sastavljenih, koji je napisao kralj David nakon što je počinio preljub s Bat-Šebom i ubio nevinog čovjeka. Božja Riječ daje dodatnu snagu molitvi!

6. Česta ispovijed

Sveći osobito preporučuju svetu ispovijed kao najučinkovitije sredstvo za rast u posvetnoj milosti. Ispovijed ili vraća posvetnu milost ili je povećava. Naravno, to podrazumijeva i temeljitu pripremu!

7. Sakramentalna milost

Svaki sakrament donosi milost. Međutim, za svaki je sakrament vezana specifična milost. Na primjer, specifična sakramentalna milost koju nam Bog daje u euharistiji ili pričesti je kruh života koji je hrana na putu prema vječnom životu. Kod sakramenta ispovijedi milost je drugačija. To je lijek! Isus je došao da nas hrani svojim tijelom, krvlju, dušom i božanstvom. Nadalje, on je došao kao božanski liječnik. Toliko puta u Evanđeljima vidimo Isusa kako ozdravlja bolesne: slijepe, gluhe, gluhonijeme, gubavce, uzete, čak i mrtve, Isus je ozdravio i vratio u život. Čak i danas u Crkvi, mističnom Tijelu Kristovu, Isus nas liječi. Sakramenti ozdravljenja jesu sakrament ispovijedi (pomirenja) i bolesničko pomazanje.

8. Odlike dobre ispovijedi

U Dnevniku svete Faustine Kowalske najvažnije odlike dobre ispovijedi označene su pod brojem 113., a to su: 1) potpuna iskrenost i otvorenost; 2) poniznost; 3) poslušnost. Držeći se ovih uputa ne možemo pogriješiti. Zapamtite, trebamo se truditi imati što bolju pričest i ispovijed do kraja naših života.

9. Izbjegavanje malodušnosti

Unatoč čestim padovima, ne smijemo nikada popustiti malodušnosti. Neke su loše navike vjerojatno godinama prilijepljene za nas. Mnogi žele instant-duhovnost –očekuju odmah trenutak svetosti! To ne ide tako! Promjena je često zamorna, naporna i bolna. Rješenje je u molitvi, radu i borbi poput pravog Kristova vojnika, kako bismo se tako oslobodili okova grijeha. Ključna poruka prema Dnevniku svete Faustine Kowalske jest ta da je najgora stvar ne vjerovati u Božje beskonačno milosrđe! Kao što nas sveti Pavao podsjeća: “Gdje se umnožio grijeh, nadmoćno obilova milost.”

10. Marija i milosrđe

Nikad ne zaboravite pozvati Mariju da bude prisutna u vašoj pripremi za ispovijed. Pozovite je čak da uđe s vama u ispovjedaonicu kako biste imali najbolju ispovijed u svom životu. Sveti Ivan Pavao II. nazvao je marijanska svetišta Lourdes, Fatimu, i Guadalupe “duhovnim klinikama”. Tako je i u Međugorju. Kako istinito! Kolone pokajničkih duša čekaju susret s Milosrdnim Isusom u ispovjedaonici u tim marijanskim svetištima. Među mnogim lijepim Marijinim nazivima nalaze se sljedeći: Majka Milosrđa, Majka Dobrog Savjeta, Zdravlje Bolesnih. U pozadini mnogih moćnih ispovijedi nalazi se, naravno, milost Božja, ali i Marijin majčinski zagovor!