

# ISPIT SAVJESTI ZA ŽIVOTNU ISPOVIJED

Prije svega trebamo zahvaliti Gospodinu na sakramentu svete ispovijedi. Dobro je moliti Duha Svetoga da nam prosvijetli savjest i svijest kako bismo mogli učiniti savjesnu ispovijed te za svećenika koji će nas ispovijediti. Sve svoje grijehе trebamo iskreno očitovati pred svećenikom. Stoga je dobro prije svete ispovijedi temeljito ispitati svoju savjest kako bismo se prisjetili počinjenih grijehа.

Iskreno se pitaj: pristupam li sakramentu sv. ispovijedi s iskrenom željom da očistim dušu i zadobijem nov život, da se obratim, da produbim prijateljstvo s Bogom ili se ispovijedam iz običaja, bez prave želje da se popravim? Kajem li se iskreno za svoje grijehе, žalim li i plačem li nad njima zato što sam uvrijedio Boga, bližnjega i sebe te što mi grijesi upropaštavaju život? Odričem li se iskreno svakoga grijehа i odlučujem li doista da više neću grijешiti ili mislim nastaviti grijешiti i poslije svete ispovijedi? **Ako nema iskrenoga kajanja i odluke da više nećemo grijешiti, te ako svojevoljno zatajimo neki teški grijeh, ispovijed nije valjana i ne opraštaju nam se grijesi.** Tako činimo još jedan novi veliki grijeh, to jest svetogrdno se ispovijedamo i bez prave nakane primamo Kristove svetinje – sakramente. **Sveta ispovijed je obraćenje i odricanje od svakoga, pa i najmanjega grijehа te potpuno opredjeljenje za Krista i život u njegovoj ljubavi i milosti.**

Pitaj se: kada sam se posljednji put ispovijedio, jesam li zaboravio ili možda namjerno prešutio teške grijehе na prošlim ispovijedima, jesam li prešutio nepravde koje sam počinio, jesam li ispunio zadanu pokoru, jesam li zlo koje sam počinio bližnjemu ispravio, ispovijedam li se suviše rijetko, živim li duže vrijeme u teškom grijehu pa sam zato opterećen i bezvoljan? Bilo bi dobro ići na ispovijed što češće, barem jednom mjesečno i svake se nedjelje i na blagdan pričestiti.

## UPUTE:

Označite samo tamo gdje imate grijeh!

- To trebam ispovijediti!  To NEMAM kao grijeh

Prazne linije dopuštaju vaš komentar kao podsjetnik, pa ih koristite!

Koristite metodu zaokruživanja i označavanja kako bi označili ono što ste zgriješili!

Npr:

10. povezanost s voodoo ritualima ili osobama koje se bave voodooom, magijom (bijelom, crvenom, crnom)

Ako tko zbog srama ili površnosti prešuti na ispovijedi ijedan smrtni grijeh i ne ispovijedi ga, učinit će lošu ispovijed i još jedan vrlo teški grijeh svetogrđa!

1.) Ja sam Gospodin Bog tvoj, nemaj drugih bogova uz mene.

1. vjerujem li iskreno u Trojedinoga Boga (Boga Oca, Boga Sina, Boga Duha Svetoga)

2. nastojim li upoznati bolje svoju vjeru čitanjem Sv. Pisma, Katekizma Katoličke crkve, slušanjem, razgovorom, izbjegavanjem onoga što vjeri može škoditi

3. jesam li imao hrabrosti priznati se kršćaninom u društvu i tako se ponašati

4. ljubim li Boga kao Oca, Stvoritelja, Sina kao Brata i Otkupitelja, Duha Svetoga kao Branitelja

5. molim li dnevno i molim li tako da istinski razgovaram s Bogom

6. držim li Boga odgovornim i optužujem li u svom srcu Njega za svoje loše stanje, protivštine na koje nailazim i nepovoljne okolnosti u kojima živim

*Idolopoklonstvo, pogrešna vjerovanja i prakse<sup>4</sup> (naglasite moguće inicijacije)<sup>5</sup>*

7. klanjanje idolima (bilo kojem stvorenju), popuštanje ili njegovanje strasti (npr. za nekim sportom ili drugom djelatnosti, za osobom) ili vjerovanje u amajlija (sretni predmet)

8. sklapanje saveza sa Sotonom ili povezanost sa štovanjem Sotone

9. povezanost s vješticijima, pojedinih vješticama, magima, čarobnjacima, ljudima koji imaju ikakve "posebne moći"

10. povezanost s voodoo ritualima ili osobama koje se bave voodooom, magijom (bijelom, crvenom, crnom)

11. članstvo u slobodnom zidarstvu (masoneriji)

---

12. bavljenje ezoterijom, antropozofijom

---

13. odlaženje bioenergetičarima i bavljenje bioenergijom

---

14. pohađanje reiki tečajeva, korištenje reiki postupaka

---

15. traženje izlječenja od kiropraktičara, homeopata, akupunktura, bilo kakvih samozvanih liječnika koji za sebe tvrde da imaju posebne iscjeliteljske moći i koji se služe znanstveno nepotvrđenim metodama<sup>6</sup>

---

16. joga (Hatha, Kriya, Tantra i ostale)

---

17. transcedentalna meditacija, učenje Maharishi Mashesh Jogija

---

18. bavljenje ili pristajanje uz druga staroindijska vjerovanja i čine, učenje kojeg gurua ili jogija, Hare Krishna, Sai Baba, udisanja prane i dr.

---

19. vjera u reinkarnaciju, druge duhovne pojmove koji nisu katolički, pojmove iz starih ili živih nekršćanskih religija (indijskih, azijskih, egipatske, starogermanske, grčko-rimske, afričke ili s drugog područja)

---

20. članstvo u komunističkoj ili socijalističkoj partiji (navesti članstva)<sup>7</sup>

---

21. istočnjačke borilačke vještine<sup>8</sup>

---

22. uvjerenje u pojmove, zamisli, umišljanja do kojih sam došao sâm vlastitim razmišljanjem, a koji nisu u skladu s katoličkim naukom

---

23. vjerovanje u sudbinu

---

24. pretjerano obraćanje pažnje na snove i njihovo tumačenje sanjaricom

---

*Spiritizam, vidovnjaštvo, proricanja*

25. sudjelovanje ili prisutnost na spiritističkim seansama ili sastancima

---

26. igranje, šale, gluma zazivanja duhova

---

27. savjetovanje s medijem, možda ste vi bili medij ili ste se na koji drugi način bavili provođenjem duhovnih sila

---

28. nadziranje umom ili traganje za parapsihološkim iskustvima

---

29. bavljenje podizanjem stolova, tijela, automatskim pisanjem ili putovanjima duše

---

30. kreativna vizualizacija

---

31. "igranje" pločom za zazivanje duhova

---

32. određivanje viskom (ili rašljama) položaja u kući, podzemnih voda (npr. za kopanje bunara), držanje ploča ili drugih predmeta da bi se "neutralizirala loša zračenja"

---

33. posjete vidovnjaku ili njegove telefonske usluge

---

34. posjete vračarama, gatarama

---

35. posjete različitim osobama koje govore da vide prošlost ili budućnost, koje koriste različite vrste «energija»

---

36. proricanje iz tarot karata (kojih), drugih vrsta karata (kojih)

---

37. "ispitivanje" viska i okultnih knjiga

---

38. kineske ili druge tehnike proricanja budućnosti (štapićima, kockicama i sl.)

---

39. numerologija

---

40. čitanje i usklađivanje ponašanja s horoskopom, izrađivanje natalnih horoskopa

---

41. proricanje iz šalice kave, graha, lišća čaja, dlana, salivenog olova, irisa, kristalne kugle i sl.

---

#### *Uroci, čaranje, bajanje*

42. bacanje uroka (da bi se kome nanijelo zlo)

---

43. bajanje (da bi se "skinuli" uroci), "salivanje strava", «gašenje uroka», čarobni prašci, hodžini zapisi i sl.

---

44. stavljanje po kući, okućnici, u posteljinu, na odjeću ili tijelo različitih smotuljaka, ispisanih komadića papira, "zapisa" (hodžinih, popovih ...), jaja, kosti, dugih čavala ili drugih predmeta (osobito ako ste ih dobili od koje osobe koja se bavi okultnim)

---

45. izvođenje ili sudjelovanje bilo kakvih nekršćanskih obreda ili proslava (npr. Dana vještica, ljetnog solisticija ...)

---

46. **Pažljivo pročitajte sve prakse koje su dolje navedene jer mnogi od vas nisu svjesni da spadaju pod okultnu praksu:**

santerija, vudu, alkemija, aikido, kandonbé, čitanje akashi, Aleksandrova tehnika, ozdravljenje vodom, bioenergija, bioritmovi, terapija biorezonancije, terapija aure, čitanje aure, fotografiranje aure, iluminacija, eneagrami, određeni pravci aromaterapije, ozdravljenje čakri, kanaliziranje ili mediji, terapija craneosacra, terapija dragim kamenjem, kamenje koje iscjeljuje, razno razne masaže energetskih zona, Falun gong, feng shui,

pritisak bojama, vatreni krugovi, pet tibetanaca, pet ritmova, geomancija, grafologija, čitanje iz dlana, proricanje iz karata, vidovnjaštvo, astrologija i općenito horoskopi, heksagrami, alotropska terapija, Hoffmanov proces, homeopatija, terapija hipnozom, inicijacijska terapija, dijagnoza šarenice oka, kabala, karmička analiza, karmička dijagnostika, transgresija, sonomasaža, terapija kristalima, gledanje u kristalnu kuglu, hrana po svjetlu kundalini, terapija fabula, magija, fotografija Kirlian, iscjeljenje magnetskim poljem, molekularno cerebralno jelo, nada brama, neurolingvistično programiranje, Naikan, numerologija, pozitivno mišljenje, brzo čitanje, primarna terapija, terapija polarizacije, visak, gatanje, primarna terapija, pranoiscjeljenje, energetska sazvežđa, aura soma, ayurveda, cvjetna terapija dr. Bacha, biodinamika, biosinteza, ozdravljenje na daljinu, I-Ching, inkasan, kineziologija, kamasutra, lunatizam, terapija fabula, mentalni stroj mar-ka-ba, orgon terapija, položajna integracija, prenatalne masaže, predispozicija, rebalanstiranje, preporod, refleksologija, terapija reinkarnacije, regresija u prošle živote, energija piramida qi-gong, radiestezija, čitanje magije runa, šatori znojenja, šamanizam, Silva metoda mentalne kontrole, ozdravljenje tachyone, tantra, čitanje tarota, gledanje u karte, gatanje na kavu, fonologija, subliminalna terapija, telekineza, tai-chi, ozdravljenje dodirrom, preobražavajuća terapija, teozofija, ples u transu, tibetansko opipavanje pulsa, tri u jedan, TNI, ta-ke-ti-na, ezoterija, masonerija, sotonizam, reinkarnacija, transcendentna meditacija, proricanje sreće, joga, reiki, watsu, Cony Mendez, Atlanta prsten, spiritizam, mentalizam...

#### *"Praznovjerja"*

47. predmeti koji "donose sreću" ili "štite od zla": amajlije, talismani, kipići, privjesci, odjevni predmeti (kao npr. Sai Babine majice), narukvice, brojalice – osobito ako su od osoba koje su povezane s okultnim

---

48. vjerovanje da djetelina, potkova, dimnjačar, mačak preko ceste... donose sreću ili nesreću

---

49. uvjerenje da vam neka vrsta situacije, neke riječi ili što slično donosi sreću

---

50. izvršavanje narodnih običaja koji donose sreću (npr. stavljanje predmeta, krvi životinja ili sl. u temelje kuće i dr.)

---

#### *New Age*

51. pristajanje uz obmanu da smo samodostatni, da nam ne treba Bog ili koji drugi sličan koncept, stav ili način razmišljanja

---

52. pristajanje uz New Age pisce (Richard Bach, Pablo Coelho ...), glazbu (Volleander ...), "kulturu" (koji dio: npr. način stanovanja, prehrane, tjelovježbe itd.)

---

53. različite nekatoličke tehnike "duhovnog pročišćenja" kroz tehnike opuštanja (npr. vježbama disanja, osobito tjelovježbom i sl.), tehnike meditiranja, osobiti oblici prehrane (npr. isključiva makrobiotička prehrana)

---

54. obožavanje anđela (kojih) ili drugih nadnaravnih bića (kojih), energijâ (kojih)

---

55. držanje u kući kristalnih ili drugačijih piramida, kugli ili sličnih predmeta, različitih New Age simbola, predmeta, slika

---

56. manipulacija teorijama koje ljude dijele na kategorije zanemarujući da smo svi jednaka djeca Božja (npr. eneagram, prema psihološkim svojstvima, prema auri i sl.)

---

57. izračunavanje bioritma i ravanje po njemu

---

#### *Knjige, glazba, igre*

58. računalne igrice kao što je "Tamnice i zmajevi" ("Dungeons & Dragons") ili slične koje imaju okultni sadržaj, kupovanje i dobavljanje takvih igrica drugima

---

59. igrice, sakupljanje sličica, gledanje programa s bićima kakvi su Pokemon (Pocket Monsters - «džepna čudovišta», Digimon (Digital Monsters - «digitalna čudovišta»), teletabisi, ... u kojima nema jasnoga stava da je nasilje zlo i u kojem nema vrijednosnoga suda dobra i zla, kupovanje takvih igrica i sličica, omogućavanje drugima da budu u dodiru s njima

---

60. igranje igara okultne naravi, koristeći se izvanosjetilnom percepcijom, telepatijom ili sličnim

---

61. čitanje i posjedovanje knjiga o vještičarenju, čitanju budućnosti, izvanosjetilnoj percepciji, parapsihološkim pojavama, opsjednućima (iz zlih namjera, radoznalosti, zabave)

---

62. držanje u kući ičega što je povezano s okultnim ili što vam je dala neka osoba povezana s okultnim: kipića, ukrasa, slika, poklona, dijelova namještaja, uspomena ...

---

63. opčinjenost filmovima o demonima, filmovima strave (kojima osobito), opčinjenost okultnim

---

64. intenzivno slušanje nekih vrsta glazbe: sotonističke, heavy metal, psychodelia, hard rock, techno, dark ...

#### *Ostalo*

65) Jesam li nekoga ili nešto proklinjao, bio bahat, ironičan i ciničan?

---

66) Pripisujem li možda Bogu ona zla i loše stvari što se događaju u mom životu pa ga optužujem?

---

67) Jesam li često i nepotrebno spominjao vruga (makar i kroz poštapalicu!)?

---

2.) Spomeni se da svetkuješ dan Gospodnji

1. pohađanje svete mise nedjeljom i blagdanom

---

2. sudjelujem li pažljivo u sv. Misi

---

3. Jesam li radio, osim onoga što je najnužnije, nedjeljom i blagdanom (rad u bolnici/ lječenju/ hospitalizaciji/ policiji/ vatrogasci/ javni poslovi bitni za očuvanje sigurnosti ljudi i izdavlja ne spadaju pod grijeh rada nedjeljom)? Jesam li ostavljao za nedjelju i blagdane učenje i domaće zadaće? S kime sam i kako provodio nedjelju i blagdane?

---

4. neposvećivanje nedjelje i blagdana Bogu

---

5. želim li sudjelovati i sudjelujem li u životu Crkve (npr. svoje župe)

---

6. Jesam li kasnio na misu ili se nedolično ponašao na misi?

---

7. Vjerujem li da je u euharistiji prisutan živi Isus pod prilikama kruha i vina?

---

8. Jesam li izbjegavao ići na crkvene pobožnosti kao što su križni put, krunica, pučke pobožnosti?

---

9. Koliko vremena nedjeljom i blagdanom posvećujem obitelji, roditeljima, rođacima i prijateljima?

---

3.) Ne spomeni Imena Gospodina Boga svojega uzalud

1. psovka (bogopsovke, psovanje svetinja, B. D. Marije i svetaca, psovke roditelja ...)..druge psovke

---

2. "bogmanje"<sup>10</sup> - kada za sve i svašta prizivamo Božje ime govoreći prvo Bog i nakon toga "mi", "mu", "te ubio", "te mazo", "Da \_\_\_\_ da crko", "Isusa ti"...

---

3. govoriti o Bogu zlo, pokazivati manjak poštovanja prema njemu u svojim odlukama, zlorabiti ime Božje

---

4. zaklinjanje Bogom

---

5. spominjanje Božjeg imena u posve običnim uzvicima ili u poštapalicama

---

6. ispričavam li se da mi je psovka, spominjanje Boga u uzvicima i poštapalicama «samo navika»

---

4.) Poštuj oca i majku da dugo živiš i dobro ti bude na zemlji<sup>11</sup>

1. ljutiti se na roditelje

---

2. ne slušati ih i poštivati

---

3. namjerno ih razočarati

---

4. ostaviti ih u nevolji; uvrijediti, prijetiti im ili ih udario?

---

5. zaboraviti na njihova dobročinstva, ne sjećati ih se, ne javljati im se

---

6. ismijavati ih, rugati im se, omalovažavati ih; Jesam li im uskratio pomoć, razumijevanje i utjehu?

---

7. ne oprostiti im, mrziti ih, s njima ne razgovarati

---

8. ogovarati ih ili klevetati

---

9. ne dati im osnovno sa život

---

10. ne brinuti se za njih kad su nemoćni

---

11. zlostavljati ih

---

12. odbaciti ih

---

13. u odnosu prema djeci: iskazujem li im ljubav i ljubim li ih uopće, jesam li pravedan prema njima (prestrogi ili popustljiv), brinem li se za njihov dobar opći i vjerski odgoj

---

14. brinem li da smo gostoljubiva obitelj, otvorena da drugima pomaže, dajemo li kao obitelj svojim životom dobar primjer drugim obiteljima

---

15. Kako se ponašam u obitelji?

---

16. Trudim li se oko dobra i sreće svoje obitelji?

---

17. Razgovaram li s članovima svoje obitelji? Izbivam li mnogo iz svoga doma?

---

18. Jesam li ih zanemarivao ili napustio?

---

19. Molim li za pokojne članove svoje obitelji?

---

20. Jesam li zanemarivao kršćanski odgoj vlastite djece? Jesam li pružio ljubav, nježnost i zaštitu svojoj djeci, jesam li ih propustio nadzirati i ohrabrivati? Molim li i prikazujem li žrtve za njih? Jesam li loš primjer i sablazan svojoj djeci?

---

21. Jesam li nepomiren i u mržnji s rođacima i susjedima?

---

22. Jesam li slušao i poštivao crkvene velikodostojnike, papu, biskupe, svećenike? Jesam li ih izrugivao, prezirao ili klevetao ili ogovarao?

---

23. Jesam li sudjelovao na nekim predavanjima na kojima se govorilo protiv života u vjeri i protiv istina naše vjere?

---

## 5. Ne ubij

1. ubojstvo čovjeka; pokušaj ubojstva čovjeka

---

2. pobačaj, sredstva koja sprječavaju začće ili ubijaju dijete u sâmom začetku (spirala, kontracepcijska pilula ...), odobravanje i savjetovanje pobačaja, sudjelovanje u pobačaju; "ne bi se štel mešat" stav po pitanju pobačaja

---

3. mučenje druge osobe ili sebe sâma<sup>12</sup> (tjelesno, duševno, duhovno)

---

4. izdaja i iznevjeriti nečije povjerenje

---

5. kršenje obećanja

---

6. Jesam li nekome bio zavidan ili želio zlo, radovao se tuđoj nesreći? Jesam li bio ljubomoran, mrzim li koga, jesam li se kome osvećivao, odbio oprostiti drugome?

---

7. Jesam li bio mrzovoljan, ljutit, srdit i gnjevan prema sebi i bližnjima? Jesam li bio zavidan, sebičan, škrt? Jesam li nekome dao loš primjer ili loš savjet?

---

8. Neumjerenost u piću i hrani

---

9. Jesam li gubio noći u zadimljenim gostionicama i diskoklubovima u raskalašenim zabavama, a onda dane provodio spavajući? Jesam li sate i sate provodio uz televiziju i internet?

---

10. otkrivanje tajne koju sam se obvezao čuvati

---

11. čuvam li dobar glas bližnjega i kada mi to nije izriječkom naloženo

---

12. ubojstvo riječima (nazivati koga glupanom, ništarijom, reći komu: "Nikad ništa od tebe" ...)

---

13. ogovaranje<sup>13</sup>; sudjelovanje u ogovaranju taman i šutnjom (pod ogovaranje spada kada govorimo negativno o nemoj osobi ističući mane i grijeh te osobe, neovisno da li ta osoba zna ili ne zna da li je mi ogovaramo - jedini slučaj koji ne spada pod ogovaranje je kada iz srca govorimo o nedostatku neke osobe tražeći savjet od druge osobe ili riješenje da pomognemo toj osobi).

---

14. uništavanje vlastita tijela drogom (laka droga, teška droga), nemarom, dijetom, anoreksičnim ili bulimičnim ponašanjem

---

15. pušenje cigareta, cigara, marihuane ili drugih opojnih sredstava. Pretjerano tabletiranje s lijekovima.

---

16. odnos prema sebi: brinem li za to da ne prestano budem sve više Kristov molitvom, čitanjem Sv. pisma, primanjem sakramenata, samosvladavanjem; borim li se protiv svojih pogrešaka, krotim li svoje neuredne i zle sklonosti. Da li imam poroke i koji su (ovisnosti bilo koje vrste i bilo čega bez čega ne možemo zamisliti život i bez čega ne živimo!)

---

17. namećem li drugima svoju volju, vrijeđam li čiju slobodu i prava; ne slušanje drugih u njihovim argumentima

---

18. odnosim li se prema komu tako da ga iskorištavam ili bih ga želio iskoristiti kad bih mogao: njegov ugled, poštovanje koje uživa, njegov posao ...

---

19. činim li drugima što ne bih želio da meni čine

---

20. ogrješujem li se o strpljivost, ljubaznost i ljubav prema drugima

---

21. svađam li se, mrzim li koga, ne želim kome oprostiti, u srcu ne želim nekoga prihvatiti. Bijes, gnjev, srdžba, srditost (smrtni grijeh)

---

22. jesam li neodgovoran vozač: poštivanje prometnih pravila (brzina, crveno svjetlo ...), vožnja u pospanom stanju ili pod utjecajem droge ili alkohola

---

23. poštivanje prirode i prirodnih resursa<sup>14</sup>: nepotreban rad motora i drugih strojeva koji zagađuju okoliš, nebriga za otpad koji nije smeće, bacanje smeća u prirodu, nepropisno odlaganja otrovnih tvari (za one koji rade u zdravstvu, kemijskoj ili sličnoj industriji), nepotrebna uporaba freona (npr. u laku za kosu), rasipanje vode, el. energije ...

---

24. ovisnost o alkoholu, narkoticima ("lakim", "teškim"), lijekovima (antidepresivi i slično), kavi, cigaretama ...<sup>15</sup>

---

25. ovisnost o kocki

---

26. ovisnost o neumjerenom radu, gledanju TV, hrani, Internetu, određenoj hrani, određenim proizvodima...

---

27. popuštanje napasti da zaželite da budete mrtvi vi ili tko drugi

---

28. popuštanje napasti da počinite samoubojstvo ili da koga lišite života

---

29. Jesam li nekoga vrijeđao, proklinjao, tukao ili maltretirao? Jesam li sklon stalno ponižavati svoga bližnjega, govoriti loše o njemu?

---

30. Jesam li propustio pomoći bližnjima u potrebi?

---

31. Jesam li zanemario dobrim postupcima popraviti onoga koji psuje, govori proste riječi ili čini druge teške grijehе?

---

32. Jesam li zapostavio stegu i red u svome životu i u životu svoje obitelji?

---

## 6. Ne sagriješi bludno

1. silovanje; prisiljavanje druge osobe na spolno općenje; pokušaj silovanja

---

2. izopačena spolna ponašanja: homoseksualizam; sodomija; perverzni i grupni spolni odnošaji; pedofilija; egzibicionizam (težnja za vlastitim pokazivanjem, isticanjem sama sebe, ali i seksualno nastrano ponašanje); oralno zadovoljavanje partnera; primanje muškog spolnog organa u trticu (sotonski izraz izrugivanja spolnosti koju nam je podario Bog); voajerstvo (osoba koja ima potrebu pokazivati spolne dijelove tijela radi svog seksualnog zadovoljstva ili npr. pišanje u javnosti da vas drugi gledaju; igre poput "poker na skidanje");...

---

3. samozadovoljavanje (mastrubiranje); razmišljanje o seksu;

---

4. tjelesna prisnost prije ili izvan braka (poljubac "usta na usta", dodirivanje koje prelazi granicu prijateljskog dodira)

---

5. spolni čini u kojima se sprječava mogućnost začeća (prezervativom, prekinutim snošajem, antibebi pilule, spirala...)

---

6. izlaganje pornografiji u časopisima<sup>16</sup>, na televiziji ili kinu, u knjigama, u topless ili noćnim barovima; skidanje osoba pogledom (u mislima);

---

7. Odlazak na nudističke plaže (neovisno da li ste odlazili obučeni ili ne); pohađanje nudistički pokreta

---

8. umjetna oplodnja

---

9. posjećivanje predstava, zabava, erotičnih noćnih barova; sudjelovanje u razgovorima koji su protivni čestitosti

---

10. jesam li poticao požudu, pristajao na nju kad bi se pojavila napast; jesam li dopuštao da robujem strastima; Jesam li namjerno podržavao bludne misli, poglede, želje?

---

11. jesam li čvrsto ustrajao u čednosti ili sam popuštao iz straha, nesigurnosti ili bilo kojeg drugog razloga

---

12. uskraćivanje bračnom drugu<sup>17</sup>, grubost u bračnom činu;

---

13. "sado-mazo"; korištenje sprava u seksualnom činu radi ranjavanja /ozljeđivanje drugih osobe ili sebe - radi vlastitog i tuđeg seksualnog uživanja (sa ili bez pristanka te druge osobe)

---

14. jesam li gledao na bračni čin drugačije nego kao na čisti izraz ljubavi; jesam li sebičan pri bračnom činu i gledam samo na svoj užitak

---

15. trudim li se da raste ljubav u braku; jesam li bezobziran, zloban, osvetoljubiv i ne praštam bračnom drugu; zlopamtilo; u svakoj raspravi iznošenje "prljavog veša" iz prošlosti

---

16. manipuliranje osjećajima drugoga<sup>18</sup>; iskorištavanje situacija radi nadmoći nad drugima

---

17. jesam li se držao i odijevao tako da sam drugoga mogao pobuditi na grijeh, jesam li se ispričavao da se tako odijevam isključivo zbog sebe

---

18. maštanje o izvanbračnim spolnim činima<sup>19</sup>

---

19. Bavljenje prostitucijom; erotičnim plesovima; otvaranje / poticanje / podržavanje javnih kuća - bordela; Jesam li se provodio s lošim društvom i odlazio u raskalašene provode?

---

20. Posjećivanje javnih kuća; korištenje usluga istih ustanova; naplaćivanje usluga spolnog općenja i sličnih usluga;

---

21. Jesam li naveo druge na grijeh bludnosti pogledima, riječima, lošim primjerom, izazovnim oblačenjem (dekolte, minice, uske hlače, rupičaste majice, prozirne haljinice, majice, hlače...)?

---

22. Jesam li sagriješio bludno s osobama drugoga spola koje nisu u braku ili s osobama koje su u braku, s osobama istoga spola?

---

23) Jesam li čitao besramne knjige i časopise, gledao takve filmove i drugima ih preporučivao?

---

24) Jesam li gledao pornografske filmove, internetske ili TV-programe koji sablažnjavaju?

---

25) Jesam li bio nevjeran svome bračnom drugu te činom, riječju, željom počinio preljub?

---

26. Jesam li u bračnom životu propustio držati se moralnoga zakona te sprječavao začecje djeteta bacanjem sjemena, raznim kontracepcijskim sredstvima, spiralom koja je abortivno sredstvo?

---

27. Jesam li se u intimnim odnosima egoistično ponašao prema svome bračnome drugu?

---

28. Požuda prema ugledu, moći, nadmoći nad drugima (političke pozicije; šefovske pozicije); potreba za slavom; uništavanje putem osoba kako bi se postigla slava, moć, nadmoć...; težnja za visokim ugledom u društvu (manjak poniznosti)

---

## 7. Ne ukradi

1. otuđivanje stvari, novca; Jesam li zadržavao ukradenu stvar?

---

2. zakidanje pri određivanju i plaćanju pravedne cijene za nečiji rad; Jesam li koga prevario u prodaji i kupnji ili bilo kakvu poslu?

---

3. zakidanje pri određivanju i plaćanju cijene za nečiju imovinu ili bilo kakvo drugo materijalno pravo koje pripada drugoj osobi; jesam li propustio nadoknaditi štetu?

---

4. jesam li nadoknadio štetu onomu kojega sam zakinuo

---

5. sudjelovanje u krijumčarenju

---

6. primanje i davanje mita

---

7. neplaćanje usluga javnog prijevoza, televizijske ili slične pretplate, bilo kojih drugih usluga ili dobara

---

8. korištenje povlastica koje mi ne pripadaju (npr. koristim student-servis iako nisam student, koristim bolovanje iako nisam bolestan)

---

9. trudim li se oko napretka društva i dobrobiti bližnjih

---

10. promičem li pravdu, mir, slogu, ljubav

---

11. vršim li svoje građanske dužnosti

---

12. utaja poreza<sup>20</sup> (preprodaja bez plaćanja poreza)

---

13. kupovina "na crno" (robe na koju nije plaćen porez)

---

14. nepoštivanje tuđeg prava na vlasništvo (uzimanje stvari koje pripadaju braći, roditeljima bez pitanja, kao da pripadaju meni, npr. odjeću, automobil ...)

---

15. umnažanje zaštićenih računalnih programa, audio i video kazeta, knjiga i članaka bez dopuštenja vlasnika<sup>21</sup> za vlastite ili komercijalne potrebe

---

16. korištenje tuđeg otkrića i navođenje tuđih riječi kao da je to moje

---

17. Jesam li zanemario vratiti dug? Jesam li pravodobno vratio dugove?

---

18. Jesam li oštetio podređenoga nepravednom plaćom, jesam li primao mito?

---

19. Jesam li učinio štetu poslodavcu? Jesam li neopravdano izostao s posla?

---

20. Jesam li se bavio lihvarstvom, jesam li zavidio drugima i poželio tuđa dobra?

---

21. Jesam li drugima otkrio koju povjerenu tajnu ili skriveni grijeh bližnjeg, prenosio loše stvari iz nečijega života?

---

22. Jesam li loše pričao i sudio o nekome, i to samo na temelju toga što sam tako čuo od drugih?

---

## 8. Ne reci lažna svjedočanstva

1. lažno svjedočenje

---

2. "velike" i "male"<sup>22</sup> laži

---

3. klevetanje<sup>23</sup>; jesam li nekoga krivo i nepravedno optužio, oklevetao?

---

4. izvrtnje istine, iznošenje činjenica ali tako da se pretjeruje u njihovom značaju ili im se značaj umanjuje ili se govori namjerno krivim naglašavanjem riječi, pokreta i sl. što sugovornika navodi da misli nešto što nije istina

---

5. zaobilaženje istine (npr. da bih se zaštitio od posljedica svojih pogrešnih djela)

---

6. jesam li uskratio svjedočanstvo o nevinosti bližnjega

---

7. Jesam li odavao tajne, kritizirao, sumnjao, prenaplo donosio sudove?

---

8. Jesam li bio neiskren i hvalisao se? Jesam li bio lažno ponizan, prikazivao se boljim no što jesam? Jesam li davao lažna obećanja?

---

9. Jesam li nekome oduzeo dobar glas ili ga sebi prisvajao na tuđim zaslugama?

---

10. Jesam li drugoga kritizirao te tako ranjavao i sebe i bližnjega, a druge stavljao u priliku da sude?

---

## 9. Ne poželi žene bližnjega svoga

1. preljub

---

2. ljubomora

---

3. maštati o tuđem bračnom drugu

---

4. sudjelovanje u uništavanju svoga ili tuđeg braka

---

5. uništavanje veze ("hodanja") mladića i djevojke<sup>24</sup>

---

6. zavist na tuđeg bračnog druga, zaručnicu/ka, prijatelja

---

7. željeti nesreću nekom bračnom paru, proklinjati im sreću, potomstvo ... i činiti bilo što da se to i ostvari

---

## 10. Ne poželi nikakve stvari bližnjega svoga

1. zavist, ljubomora na tuđa materijalna dobra (kuću, automobil, bilo koju imovinu ...)

---

2. zavist, ljubomora na tjelesni izgled, "sreću u životu", Božje darove<sup>25</sup>, pamet, sposobnost, uspjeh, popularnost, prijatelje ... neke osobe

---

3. željeti da se nečijim materijalnim dobrima dogodi nesreća ili proklinjati čije materijalno stanje

---

4. željeti da se dogodi nesreća ili proklinjati nečiji tjelesni izgled, "sreću u životu", darove Božje, pamet, uspjeh, sposobnost, popularnost, prijatelje ...