



Подробен изпит на съвестта

Редовното изповядване на греховете в тайнството покаяние принася голяма полза за вашите отношения с Исус Христос. Много католици се изповядват всеки месец, а някои дори по-често. Редовната изповед ни помага по-лесно да признаем нашите грехове и по-бързо да преодолеем слабостта си с подкрепата на Светия Дух. Добрият изпит на съвестта може да бъде от голяма полза за поставяне на ново начало в духовния живот. Когато правим изпит на съвестта ние си припомняме греховете и недостатъците си в период на тихо размишление, преди да се обърнем към свещеника за изповед.

Припомнете си, че:

За да бъде един *грех смъртен*, се изискват три условия: „Смъртен е всеки грех, чийто обект е в **значима сфера** и е **извършен в пълно съзнание** и **преднамерен умисъл**.“ ККЦ 1857.

Ако някое от тези три условия не е изпълнено, грехът се нарича простителен. Този, който иска да получи помирение с Бога и с Църквата, трябва да изповяда пред свещеника всички тежки грехове, които още не е изповядал и за които си спомня след грижливо изпитване на съвестта. Без да бъде само по себе си необходимо, изповядването на простителните грехове е все пак горещо препоръчвано от Църквата.

За да направите добър изпит на съвестта, отделете малко тихо време за размишление. Започнете с молитва към Светия Дух, като Го помолите за помощ, за да се подготвите добре за тайнството покаяние.

Що се отнася до Десетте Божии заповеди

Десетте Божии заповеди

1. Аз съм Господ Бог твой, да нямаш други богове освен Мен.
2. Не вземай Божието име напразно.
3. Осветявай седмия ден – неделята.
4. Почитай баща си и майка си.
5. Не убивай.
6. Не прелюбодействай.
7. Не кради.
8. Не лъжесвидетелствай.
9. Не пожелавай жената на ближния си.
10. Не пожелавай имота на ближния си.

1. Аз съм Господ Бог твой, да нямаш други богове освен Мен.

- Отхвърляне на Бог чрез липса на изповед и пребъждане в състояние на смъртен грях.
- Липса на грижа за Божиите добродетели чрез молитва, систематична изповед, слушане на Словото, развитие на вярата, четене на Библията и т.н.
- Приемане на тайнства в състояние на тежък грях.
- Грехове против вярата: съзнателно съмнение, неверие, схизма, ерес, вероотстъпничество.
- Грехове против надеждата: отчаяние, самонадеяност, съмнения, грехове против любовта: безразличие, хладина, леност, омраза към Бога.
- Вяра в други богове, невяра в догмите на Църквата.
- Съмнение в Божието милосърдие, прекаляване в неговото използване: „Бог ще ми прости”
- Суеверие, безбожие, изкушаване на Бог чрез слова и постъпки, симония, идолопоклонство. Първата заповед отхвърля политеизма (многобожието). Не само отхвърля изповядването на други религии и култове, но също и обожествяването на всичко, което не е Бог. Случва се тогава, когато човек почита творението вместо Бога (пр. сатаната, властта, удоволствията, расата, прадедите, държавата, парите, кариерата, някаква вещ).
- Прибягване до предсказания и магии, врачки, демони, хороскопи, астрология, хиромантия (гледане на ръка), ясновидство, викане на духове, енерготерапия, носене на предмети за късмет.

2. Не вземай Божието име напразно.

- Липса на уважение към Божието име, това на Мария и на светците, липса на въздържание в свети места.
- Атаки срещу йерархията на Църквата, свещениците, монасите и монахините, срещу истините на вярата,
- Подигравка с Бога и вярата – липса на уважение към Бога
- Изпитване на срам заради вярата
- Отхвърляне на Божията воля, изразена чрез заповедите и науката на Църквата
- Липса на уважение към вярващите, отказ от признаването си за виновен
- Липса на защита на вярата спрямо невярващите
- Злоупотреба с Божието име – неспазване на обещания, богохулства, клетви, клетвопрестъпления, липса на християнско име, псувни и ругатни.

3. Почитай седмия ден – неделята, и всички свети дни.

- Неприсъствие по своя вина или закъснение за Евхаристията в неделя и на задължителен празник
- Невъздържане от незадължителната работа. Оправдано е извършването на някои служебни работи (полиция, болнични заведения, пожарна и т.н.)
- Неизползване на времето за почивка, за Бог, за семейството, за културата, за обществото и религията, за разсъждения, за молитва, за рефлексии, за четене на книги
- Липса на концентрация и ангажираност по време на тайнствата и молитвите
- Липса на изповед, поне веднъж в годината
- Неспазване на постите (особено на Пепеляна сряда и Велики Петък)
- Участие в забави по време на Великите пости и друго постно време
- Подигравка с тези, които манифестират принадлежността си към Христос.

4. Почитай баща си и майка си

деца – родители

- Липса на уважение спрямо родителите, бабите и дядовците, възпитателите, учителите и към тези, на които сме длъжни да бъдем послушни, и лошо поведение, насочено към тях

- Забравяне за родителите и за бабите и дядовците; липса на грижа за техния живот и здраве, особено когато са в напреднала възраст
- Липса на молитва за тях преди и след смъртта им
- Липса на старание за добро име на родителите и наставниците
- Изпитване на срам от своите родители
- Избягване на всекидневните си домашни задължения и липса на отговорност за тях

родители – деца

- липса на грижи за възпитанието на децата, за подготвянето им до самостоятелен живот в семейството и обществото
- липса на грижа за развитието на вярата, липса на добър пример, религиозни практики (участие на цялото семейство в неделната Евхаристия, сутрешни и вечерни молитви, четене на Библията и т.н)
- изпълняване на всички желания на децата

5. Не убивай

(от зачатие до натуралната смърт)

- Увреждане на здравето чрез наркотици, алкохол, цигари, както и тяхното разпространение,
- Култ към тялото (пр. прекомерно отслабване, прекомерно внимание на външния си вид)
- Желание за отмъщение
- Извършване на самоубийство и убийство, както и опит за извършването им
- Извършване на аборт или евтаназия, както и подтикване към тях
- Използване на противозачатъчни средства

6. Не прелюбодействай и 9. Не пожелавай жената на ближния

- Липса на святост във венчалната връзка, чистота на мислите, думите и действията
- Отказ или злоупотреба с брачните си права
- Извършване на полов акт преди венчавката, практикуване на хомосексуални отношения
- Възбуда чрез диалог, целувки, допир и т.н.; похотливи желания, сексуални удоволствия
- Възбуждане чрез текстове, снимки, филми, интернет страници, порнография
- Онанизъм (мастурбация)

- Липса на въздържание в облеклото, провокация към противоположния пол; ставам причина за грях на другите чрез думите, поведението си и начина си на обличане
- Физическа и психическа невярност към съпруга/съпругата
- Други сексуални нередности

7. Не кради и 10. Не пожелавай имота на ближния

- Липса на уважение към своята и чуждата собственост
- Кражба (количество, вид, материя)
- Покупко-продажба на крадени неща
- Унищожаване на чуждата собственост
- Неотдаване на крадени или взети под наем неща
- Корупция, изхвърляне или безразборно харчене на пари
- Унищожаване на книги, облекло и други предмети
- Сваляне на файлове от интернет без право
- Пътуване без билет
- Убеждаване на други към кражба
- Липса на грижа за бедните
- Измъчване на животните и унищожаване на природата
- Замърсяване на околната среда
- Отказ да се помогне на нуждаещите се
- Липса на възстановяване на откраднатото или унищоженото

8. Не лъжесвидетелствай

- Липса на отговорност за думите
- Незапазване на истината, лъжа, половин истина
- Очерняне на някого (липса на истина)
- Ключкарстване, злословене
- Незапазване на тайна, липса на дискретност
- Получаване на оценка по нечестен начин



Що се отнася до седемте смъртни гряха

1. Гордост

Гордостта е майката на всички грехове.

- Отказвал ли съм да призная собствените си слабости?
- Натяквал ли съм грешките на другите?
- Осъждал ли съм другите в мислите или чрез думите си?
- Мислил ли съм се за по-добър от другите?
- Изпитвал ли съм омраза към друг?
- Отказвал ли съм да се уча от другите?
- Бил ли съм инатлив?
- Отказвал ли съм да призная, че греша?
- Отказвал ли съм да приема, че друг човек има по-добра идея от моята?
- Бил ли съм арогантен?
- Пренебрегвал ли съм другите?

Малодушие – обратното на гордостта:

- Отказвал ли съм да използвам талантите с които Бог ме е дарил?
- Бягал ли съм от добрите ситуации в които Бог ме е поставял?

2. Суета

Суетата е прекомерна загриженост за това какво мислят другите за мен самия, не само какво мислят за външния ми вид.

- Бил ли съм прекалено загрижен за това какво мислят другите за мен? Оставял ли съм това да мотивира действията ми?
- Казвал ли съм лъжи или преувеличавал ли съм, за да изглеждам добре в очите на другите?
- Прекарвал ли съм излишно време или харчил ли съм прекалено много пари за дрехи и външен вид?
- Задоволявал ли съм се с минималното, което се изисква от мен и възмущавал ли съм се от същността, която Христос изисква от мен като християнин?

3. Похотливост

Похотливостта е непорядъчно желание или невъздържано наслаждаване на плътското сладострастие. Сексуалното удоволствие е морално нередно, когато се изпълнява самоцелно извън целта на брака за продължаване на човешкия род и възсъединяване на разделеното. (ККЦ 2351)

- Внимавал ли съм какво гледам: „Аз пък ви казвам, че всеки, който поглежда на жена с пожелание, вече е прелюбодействал с нея в сърцето си.“ (Матей 5:28)
- Гледал ли съм на другите хора просто като на сексуални обекти, а не като хора, които трябва да бъдат обичани?
- Гледал ли съм порнография: В интернет? или телевизия? или книги?

Нечисти мисли:

- Имал ли съм нечисти мисли?
- Нечисти действия: Сам или с друг?
- Нечисти думи: Вицове? Разговори?

3. Гняв/яд

Гневът е прекомерно желание за отмъщение – неоснователно по причина или по размер.

- Тая ли в мислите си негодувание, недоволство или омраза?
- Изпадал ли съм във въображаеми гневни разговори? Прощавал ли съм?
- Изпускал ли съм нервите си?
- Нетърпение: Как нося кръста си?
- Бил ли съм нетолерантен към хора, семейство, събития, страдания, болести?

4. Алчност/сребролюбие

Алчността е прекомерната любов към притежанието на неща.

- Бил ли съм прекалено загрижен за собствения си комфорт и благополучие?
- Негодувал ли съм поради липсата на пари?
- Бил ли съм щедър що се отнася до това да давам? Давал ли съм на добро сърце?
- Мамил ли съм, откраднал ли съм или плащал ли съм сметките си навреме?
- Използвал ли съм хора за собствените си цели и предимство?
- Харчил ли съм излишни пари?

5. Завист/ревност

„Не ме интересува дали е мое, просто не искам ти да го имаш” – завист.

„Искам това нещо, искам то да е мое” – ревност.

- Завиждал ли съм на способностите, талантите, идеите, външния вид, интелигентността, дрехите, вещите, парите, приятелите, семейството на другите?

Клюки:

- Осъждал ли съм другите в мислите си?
- Навреждал ли съм на репутацията на друг човек с моите думи, отношение или външен вид?

- Повтарял ли обвинения, които може да не са верни? Преувеличавал ли съм?
- Пропускал ли съм да защита репутацията на другите?
- Спазвал ли съм поверените ми тайни?
- Презирал ли съм другите от различна раса или култура?
- Лъгал / преувеличавал ли съм?

6. Леност/Апатия

Мързел, особено що се отнася до Божиите неща. Леността е скръб в лицето на духовното добро – прави ни латаргични, без желание да правим нищо.

- Търсил ли съм Бог преди всичко, или съм поставил други приоритети пред Него? (напр. приятелства, амбиция, комфорт)
- Увеличал ли съм се в светските неща дотолкова, че съм забравял Бог?
- Рискувал ли съм да загубя своята вяра/благодатно състояние поради лоша компания, четене на лоши книги, страх, срам или гордост?
- Доверявал ли се на Бог, особено във време на трудност?
- Присъствал ли съм литургия всяка неделя и на празнични дни?
- Пренебрегвал ли съм да се моля ежедневно?
- Отвличал ли съм вниманието си в молитва и успявал ли съм да дам на Бог необходимата концентрация по време на молитва или по време на литургия? (Да не полагаш за Бог усилията, които заслужава в молитва, е грях, но това не е същото нещо като неволна слабост при умствени разсейвания.)
- Подготвям ли се молитвено преди литургия и благодаря ли на Бог след литургия?
- Приемал ли съм Свето Причастие, докато съм бил в състояние на смъртен грях?
- Пропускал ли съм да изповядам тежките си грехове преди да приема Светото Причастие?
- Използвал ли съм напразно името Господне? Използвал ли съм нецензурен език, който не е присъщ на християните?

Към ближния:

- Бил ли съм мързелив що се отнася до това да помагам на другите?

- Бил ли съм отзивчив към нуждите на ближния си, към нуждите на семейството си?
- Разговорите, които водя, фокусирани ли са върху собственото ми удоволствие или върху изграждане на връзка с другите?
- Хуморът ми бил ли е неуважителен към другите?

Към семейството:

- Бил ли съм фокусиран върху себе си повече, отколкото върху нуждите на другите?
- Прекарвал ли съм време със семейството си? Как съм изразявал загрижеността си за тях? Бил ли съм прощаващ и толерантен към тях? Дали съм ги шокирал с лош или мързелив пример?

Поведение и дисциплина:

- Губил ли съм времето на други хора като закъснявам? Съгрешавал ли съм срещу Бог и общността, като съм закъснял за литургия?
- Заспивал ли съм навреме?
- Използвал ли съм времето си добре или съм го губил за ненужни неща? напр. телевизия или интернет?
- Планирал ли съм време за почивка и развлечение, когато зная, че имам нужда от добра почивка?

7. Лакомя

Лакомята е прекомерното желание (не само за храна).

- Ял ли съм повече от необходимото? До каква степен?
- Харчил ли съм прекалено много пари?
- Пил ли съм прекомерно количество алкохол?
- Шофирал ли съм след употреба на алкохол?
- Ял ли съм лакомо и с малко внимание към тези на масата заедно с мен?
- Давал ли съм средства в помощ на гладуващите?
- Практикувал ли съм редовно пост и себеотрицание, особено в петък?
- Въздържал ли съм се от месо в петък?
- Постил ли съм поне един час преди да получа Светото Причастие на литургия?



Що се отнася до любовта

Любовта към Бог

1. Обичам ли Бог като мой Баща?
2. Благодарен ли съм Му за всичко: за живота, за саможертвата на Исус за моето спасение, за дара на вярата (мисля ли, че тя ме ограничава), за природата, която ме заобикаля, пазя ли я....?
3. Уповавам ли се на Бог в трудни моменти или прибягвам към суеверия – гледачки, хороскопи.....?
4. Приемам ли с благодарност Божията воля – очаквана и неочаквана? Благодаря ли Му и тогава, когато съм просил нещо, а Божията воля е друга?
5. Присъствам ли на св. Литургия (в неделя и празници)? Работя ли и карам ли други да работят, когато няма основателна причина?
6. Имам ли през деня моменти на разговор с Бог? Моля ли се сутрин, вечер, преди храна....?
7. Старая ли се да се задълбоча във вярата? Чета ли Евангелието и духовни четива?
8. Има ли за мен неща и хора по-важни от Бог?
9. Употребявам ли Божието име без уважение? (проклетие, заклеване в Негово име....)
10. Използвам ли ТВ, интернет, gsm и други средства на комуникация по разумен и невредим начин. Тези неща отнемат ли от времето ми за Бог и за този който е до мен?

Любовта към ближния

11. Обичам ли ближния като себе си? Отнасям ли се към него както не бих искал да се отнасят към мен?
12. Старая ли се да виждам Исус в ближния?
13. Помогнах ли според моите възможности на този, който е в нужда?
14. Старая ли се да обичам пръв, без да очаквам да ми бъде върнато, да простя и да забравя обидата, и да обичам враговете си. Уважавам ли достойнството на всеки когото срещам?
15. Клеветя ли, злословя ли по адрес на ближния и така да вредя на авторитета му?
16. В семейството правя ли всичко, което е мой дълг или разчитам на другите? Какво възпитание давам на децата си с пример думи и дела. Каква грижа имам за своите родители и близки, когато са в нужда?
17. В Църквата – обичам ли Църквата, включвам ли се в живота ѝ, уважавам ли духовенството? Моля ли се за единството на Църквата?
18. Какво е отношението ми към държавата, спазвам ли законите, правилата за движение, за доброто на всички?
19. Честен ли съм на работното място и в употребата на материалните блага? Честен ли съм в заплащането на тези, които работят за мен?
20. Старая ли се всичко, което зависи от мен да е с добро качество и хубаво?
21. Откраднах ли нещо? Върнах ли откраднатото? Върнах ли заема, който бях взел?
22. Плащам ли данъците и ежемесечните задължения?
23. Позволявам ли си да критикувам, осъждам моя ближен? Спазвам ли поверената ми тайна?
24. Винаги ли казвам истината и действам с искреност?
25. Извършил ли съм грях против чистотата? Гледам ли филми, списания с порнографско съдържание? Извършил ли съм друг грях против чистотата?
26. Винаги ли бях верен на съпруга, съпругата си?
27. Приемал ли съм или съм давал съвети за извършване на аборт, ползване на противозачатъчни средства, които също предизвикват аборт, подкрепям ли евтаназията?
28. Вредя ли по някакъв начин на здравето си, злоупотребявайки с алкохол, цигари, наркотици....
29. Употребявах ли насилие, с думи или физически? Позволих ли си да ме владеят гняв, ярост или нетърпение?
30. Когато пазарувах или използвах природните ресурси, водиха ли ме умереността и добрата мярка или се оставих да ме водят консумизма и егоизма?
31. Приех ли страданието, (болестта, напрежението, трудностите....) виждайки в тях страдащия, изоставения Исус?



Що се отнася до петте заповеди на Църквата

1. Първа заповед на Църквата

„Участвай на Литургията всяка неделя и задължителните празници и се освободи от задълженията на работата.“

- Присъствах ли на литургия всяка неделя, както и в задължителните дни?

2. Втора заповед на Църквата

„Изповядвай твоите грехове поне веднъж в годината.“

- Изповядвам ли тежките си грехове поне веднъж годишно?
- Умишлено съм пропуснал да спомена смъртните си грехове при последната си изповед?
- Пропуснал ли съм да изпълня покората, която ми е била дадена от свещеника?
- Забравих ли или пренебрегнах да поправа вредите, които съм причинил на другите?

3. Трета заповед на Църквата

„Приемай тайнството Евхаристия поне на Великден.“

- Пренебрегнах ли да изпълня пасхалния си дълг да приема Светото Причастие поне веднъж на Възкресение?
- Приех Светото Причастие, докато бях в състояние на смъртен грях?
- Не съм постил поне един час, преди да приема Светото Причастие?
- Приех Светото Причастие повече от два пъти в рамките на един ден?

4. Четвърта заповед на Църквата

„В дните, установени от Църквата, се въздържай от месо и спазвай поста.“

- Пропуснал ли съм да правя покаяние в петъците през годината, или да се въздържам от месо?
- Пропуснал ли съм да се въздържам от месо на Пепеляна сряда и петъците на Великия пост (ако съм над 14 год.)?
- Пропуснал ли съм да постя на Пепеляна сряда и Велики (Разпети) петък (ако съм на възраст между 18 и 59 години)?
- Участвах ли в развлечения в дните на пост и покаяние (напр. посещавах дискотека, казино, клубове... на Пепеляна сряда и Велики петък)?
- Отбягвах ли да прекарвам време в молитва, извършването на духовни и телесни дела на милосърдие и практика на самоотричане?

5. Пета заповед на Църквата

„Помагай за издръжката на Църквата.“

- Допринасям ли справедливо количество от моето време, таланти и финанси за подпомагане на моята енория и работата на Църквата?
- Пренебрегвам ли Църквата, като не се опитвам да стана светец или като не се стремя искрено да напредвам в светостта всеки ден?