

## OSMA ZAPOVED

"Ne pričaj po krivem proti svojemu bližnjemu." (2Mz 20,16)

- Sem lagal? Ali so moje laži drugim povzročile duhovno ali materialno škodo?
- Sem o drugih širil neresnice (obrekoval)?
- Sem druge prizadel z razkrivanjem njihovih prikritih slabosti (opravljal)?
- Sem krivo prisegal? Ali sem kriv, ker nisem pričal o nedolžnosti tistih, za katere sem vedel, da so nedolžni?
- Sem širil nestrpnost ali govoričenje?
- Sem razširjal škandale?
- Sem delal prevare?
- Sem druge žalil ali izzival z namero, da jih prizadenem?
- Sem se drugim lažno prilizoval ali dobrikal?
- Sem druge prenašlo obsojal?
- Sem prelomil obljube o varovanju osebnih, poslovnih in drugih tajnosti, ki so mi bile zaupane?

## DRUGI GREHI

- Sem zavestno zamolčal kakšen smrtni greh pri prejšnji spovedi?
- Sem izpolnil krščansko dolžnost, da grem vsaj enkrat v letu k spovedi in vsaj v velikonočnem času vredno prejmem sveto obhajilo?
- Sem se postil na pepelnično sredo in na veliki petek?
- Sem se zdržal mesnih jedi na pepelnično sredo in na vse petke v postnem času? Ostale petke lahko zdržek nadomestim z dobrim delom, molitvijo, spokornim dejanjem.

### Opozorilo:

Za odvezo kazni izobčenja zaradi splava, morajo imeti duhovniki spovedniki posebno dovoljenje krajevnega škofa. Vsi duhovniki lahko odvežejo od splava v smrtni nevarnosti, v adventnem in postnem času, v času misijona, duhovnih vaj ali v spovedi pred poroko. Pravico do odveze skozi vse leto imajo škofje, generalni vikar in penitencijari, ter spovedniki manjših redov: frančiškani, kapucini in minoriti zaradi posebnega papeškega dovoljenja.

Ta priporočila veljajo na ozemlju Škofije Koper.

## Kako grem k spovedi?

*Spovedanec in spovednik začeta spoved s pozdravom:*

**Hvaljen Jezus. Vekomaj, amen.**

*in z znamenjem križa: V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha.*

*Spovednik povabi spovedanca naj zaupa v Božje usmiljenje in ga blagoslovi:*

Naj bo Gospod v tvojem srcu, mislih in besedah, da se boš iskreno spovedal svojih grehov in jih prav obžaloval.

*Spovednik lahko prebere misel ali vrstico iz Svetega pisma in povabi spovedanca k izpovedi grehov, spovedanec nato začne:*

**Usmiljenji Jezus, ponižno prosim za odpuščanje grehov, ki sem jih zagrešil od svoje zadnje spovedi. Zadnja spoved je bila (pred dnevi, meseci, leti).**

*Spovedanec nato pove svoj življenjski stan in prizna svoje grehe.*

*Da je spoved veljavna, mora spovedanec spovedati vse smrtne grehe, ki se jih zaveda od zadnje spovedi, po vsebini in številu, vse grehe mora iskreno obžalovati, in obnoviti trdni sklep, da se bo trudil, da jih v prihodnje ne bo več delal.*

*Po priznanju grehov bo spovednik spovedanca z bratskim nasvetom opogumil za krepostno življenje, prav tako mu bo naložil zdravilno pokoro in ga povabil k molitvi kesanja. To lahko stori s predpisano molitvijo kesanja ali pa s svojimi besedami:*

## KESANJE

**Moj Bog, žal mi je, da sem grešil in žalil tebe, ki si moj najboljši Oče. Trdno sklenem, da se bom poboljšal. Pomagaj mi s svojo milostjo. Amen.**

*Nato duhovnik podelil odvezo z naslednjo molitvijo:*

Bog, Oče usmiljenja, ki je s smrtjo in vstajenjem svojega Sina svet spravil s seboj in poslal Svetega Duha v odpuščanje grehov, naj ti po službi Cerkve podeli odpuščanje in mir. **In jaz te odvežem tvojih grehov v imenu Očeta in Sina + in Svetega Duha.**

*Spovedanec odgovori: Amen.*

*Spovednik moli: Zahvaljujmo se Gospodu, ker je dober.*

*Spovedanec odgovori: Vekomaj traja njegova dobrot.*

*Spovednik reče: Bog ti je odpustil grehe, pojdi v miru.*

*Spovedanec odgovori: Bogu hvala!*

*Spovednik bo spovedanca na koncu odslovil s pozdravom ali spodbudo naj ne greši več. Spovedanec bo čim prej po spovedi opravil naloženo pokoro, razen v primeru, da to zaradi narave pokore ni mogoče.*

**Lučka**  **sveti, tudi zate !**

## POMOČ PRI IZPRAŠEVANJU VESTI ZA DOBRO SVETO SPOVED

### Pripravna na zakrament svete spovedi

Bog Sveti Duh naj ti pomaga, da si boš pravilno izprašal vest. Naj te vodi luč Božjih zapovedi in Jezusov zgled. Vprašanja, ki sledijo naj ti pri tem pomagajo.

Pri spovedi povej vse svoje grehe iskreno in po številu, kolikokrat si jih zagrešil od zadnje spovedi. Izogibaj se posploševanju. Spovedniku pojasni tudi vse okoliščine, ki so privedle do greha.

Spovedati si se dolžan vseh smrtnih grehov, mali grehi pa so ti bili že odpuščeni pri kesanju v začetku maše, če si se jih iskreno kesal. Kljub temu je spoved malih grehov koristna, saj nas varuje pred njimi in nam pomaga do svetosti.

Če dvomiš ali je greh, ki si ga storil smrtni ali mali, povej spovedniku svoj dvom. Da je greh smrten, so potrebni hkrati trije pogoji: "Smrtni greh je vsak greh, katerega vsebina je tehtna, pomembna, in ki ga poleg tega človek stori s popolno zavestjo in s premišljeno privolitvijo" (KKC 1857).

Prav je, da pri spovedi poveš spovedniku tudi svoj življenjski stan: ali si poročen ali samski, duhovnik ali redovnik, ali z večnimi ali drugimi zaobljubami.

### Izpraševanje vesti

*Katolici smo že stoletja prepričani, da je koristno, če si izprašujemo vest v luči desetih Božjih zapovedi. Zato te spodbujamo, da v ponižnosti srca in v iskreni molitvi v njihovi luči premisliš svoje življenje.*



## PRVA ZAPOVED

**"Jaz sem GOSPOD tvoj Bog, ne imej drugih bogov poleg mene!" (2Mz 20,2,3)**

- Ljubim zares Boga bolj kot vse stvari na zemlji? Ali so v mojem življenju pomembnejše stvari od Boga, kot na primer: delo, denar, droge, TV, slava, užitek, drugi ljudje?
- Imam čas za vsakodnevno molitev?
- Sem zanikal vero v Boga, ali jo ogrožal z okultizmom, protiverskim branjem in gledanjem protiverskih in nemoralnih oddaj?
- Sprejemam in izpolnjam z vsem srcem Božji nauk, ali izbiram samo tisto, kar mi ugaja? Ali sem trudim, da bi poglobil versko znanje in vero bolje razumel?
- Sem tajil vero pred drugimi? Ali sem bil pripravljen potrditi, braniti in oznanjati vero v javnosti in ne samo zasebno?
- Obupujem ali dvomim v Božjo milost?

## DRUGA ZAPOVED

**"Ne izgovarjaj po nemarnem imena GOSPODA, svojega Boga." (2Mz, 20,7)**

- Ljubim in spoštujem Gospodovo ime?
- Sem žali Gospodovo ime s preklinjanjem, žaljivkami, ali z nepremišljenim in brezbriznim govorjenjem?
- Sem izpolnil po svojih najboljših močeh obljube, ki sem jih izrekle Bogu, zlasti svoje krstne in birmanske obljube?
- Sem bil nespoštljiv do Božje Matere Device Marije, svetnikov, Cerkve, svetih stvari in posvečenih ljudi?

## TRETJA BOŽJA ZAPOVED

**"Posvečuj GOSPODOV dan." (2Mz 20, 8)**

- Sem neupravičeno opustil nedeljsko ali praznično mašo?
- Sem v polnosti, zbrano in dejavno sodeloval pri sveti maši ali sem bil navzoč samo fizično?
- Sem zbrano poslušal Božjo besedo ali se izgubljal v svojih raztresenih mislih?
- Zamujam k maši zaradi brezbriznosti in netočnosti?
- Sem mašo neupravičeno zapustil predčasno?
- Se držim enournega evharističnega posta pred obhajilom?
- Sem prejemal obhajilo nevredno v stanju smrtnega greha?
- Sem ob nedeljah delal nepotrebna in zaslužkarska dela?
- Je nedelja zame le konec tedna ali posvečeni dan namenjen izkazovanju ljubezni do Boga, družine in pomoči potrebnim?

## ČETRТА BOŽJA ZAPOVED

**"Spoštuj očeta in mater." (2Mz 20, 12)**

- Opuščam svoje dolžnosti moža, žene, otroka, starša, brata ali sestre?
- Sem hvaležen staršem za vse njihovo delo, skrbi in darovanje, ki mi ga namenjajo?
- Izkazujem dolžno spoštovanje svojim družinskim članom, sem do njih čustveno hladen, sprejemam njihova mnenja in kritiko? Odreagiram čustveno ali užaljeno?
- Povzročam napetosti in prepire v družini?
- Skrbim za ostarele in bolne sorodnike?
- Skrbim za versko vzgojo svojih otrok? Ali jim s svojim življenjem dajem dober zgled krščanskega in poštenega življenja ali jih s svojim ravnanjem in besedami pohujšujem?
- Vzgamaj svoje otroke, počnem to z usmiljenjem in preudarnostjo?
- Spodbujam svoje otroke, da molijo k Bogu za spoznanje za kaj so ustvarjeni, kakšen naj bo njihov življenjski poklic? Sem jim že kdaj omenil, da naj pomislijo ali jih Bog kliče v duhovniški ali redovniški poklic?

## PETA ZAPOVED

**"Ne ubijaj." (2Mz 20,13)**

- Sem koga ubil ali fizično poškodoval?
- Sem poizkušal samomor ali goji misli, da bi si vzel življenje?
- Sem naredil splav ali sem koga nagovarjal k temu ali mu pomagal do njega? Ali sem sodeloval pri širjenju abortivne miselnosti, finančno podpiram organizacije in ljudi, ki priporočajo splav, sem glasoval za splav, ali voli politike, ki javno zagovarjajo splav in ga podpirajo?
- Sem sodeloval, podpiral, zagovarjal evtanazijo, smrt ostarelih oseb, na njihovo prošnjo s soglasjem sorodnikov?
- Sem na kakršenkoli način zlorabi svoje otroke ali druge?
- Sem pohabil ali namerno poškodoval svoje telo?
- Gojim sovraštvo in neodpuščanje?
- Predrzno in prehitro vozim, tako da spravljam sebe in druge v nevarnost?
- Zanimarjam svoje zdravje?
- Dajem slab zgled zaradi jemanja drog, pitja alkohola, pretepanja ali prepiranja?
- Se hitro razjezim in izgubim kontrolo?

## ŠESTA IN DEVETA ZAPOVED

**"Ne prešuštuj." (2Mz 20,14)**

**"Ne želi žene svojega bližnjega." (2Mz 20,17)**

- Se zavedam, da je moje telo tempelj Svetega Duha?
- Se zavestno predajam nečistim mislim in poželenju?
- Namerno gledam nespodobne (pornografske, erotične) programe na TV, računalniku, internetu, video kasetah, slikah, telefonih, itd.?
- Sem se samozadovoljeval (masturbiral), spolno občeval z drugimi osebami, ali prešuštoval (imel spolne odnose z poročeno osebo), nečistoval (imel predzakonske spolne odnose) ali bil istospolno aktiven (imam spolne odnose z osebo istega spola)?
- Sem zvest svoji ženi in žena možu v srcu in v odnosih z drugimi?
- Sem grešil z uporabo kontracepcije, abortivnih pripomočkov, tablet, sterilizacije, umetne oploditve?
- Sem druge osebe dotikal ali poljubljal na poželjiv način?
- Sem druge ljudi v mislih in dejanjih imel za predmet poželenja?
- Pohujšujem in zapeljujem druge s svojim izzivalnim govorjenjem, obnašanjem ali oblačenjem?
- Sem poročen v skladu s predpisi in nauki Cerkve?
- Sem komu svetoval ali ga spodbujam, da se ne poroči v Cerkvi?

## SEDMA IN DESETA ZAPOVED

**"Ne kradi." (2Mz 20,15)**

**"Ne želi, kar pripada tvojemu bližnjemu." (2Mz 20,17)**

- Sem lakomen, požrešen, pohlepen, zavisten ali nevoščljiv?
- Je pridobivanje in posedovanje materialnih stvari glavna stvar mojega življenja? Ali sem pretirano navezan na stvari tega sveta?
- Sem kradel, goljufal, spodbujal ali nagovarjal druge h kraji, ali da ukradeno zadržijo? Sem sprejel, kupil ukradene stvari? Sem vrnil, ali poskrbel, da se ukradene stvari vrnejo?
- Sem namerno poškodoval ali uničil tujo lastnino? Ali sem poravnal in popravil povzročeno škodo?
- Sem plačal svoje dolgov, dajatve, davke ali sem goljufal in zaobšel zakone?
- Sem goljufal svojega delodajalca? Ali sem opravil svoje delo pošteno glede na dogovorjeno in prejeto plačilo? Sem pošteno plačal tistim, ki so delali zame? Sem bil zvest obljubam in pogodbam, ki sem jih sklenil?
- Sem dajal ali sprejemal podkupnine?
- Sem opuščal zaradi dela svoje dolžnosti do Boga in do družine?
- Sem radodaren do pomoči potrebnih?
- Sem radodaren za potrebe župnije skupnosti in Cerkve?
- Darujem svoj čas, sposobnosti in imetje za dela oznanjevanja in karitativne dejavnosti v župniji in v Cerkvi?

