

SPYTOVANIE SVEDOMIA **PRE ŽENY A MATKY**

Skôr než pristúpiš k sv. spovedi...

Čakanie využi na tichú modlitbu a dobrú prípravu.

Zamysli sa nad sebou: spytuj si svedomie... aj to čo držíš v rukách ti môže pomôcť.
Ukáž Bohu svoju pravdivú tvár.

Ak chceš vedome zamlčať ťažký hriech, zbytočne si tu!
Slová odpustenia neplatia a hlas svedomia sa ozve znova.

Povedz kedy si bola naposledy na sv. spovedi a predstav sa: *(som slobodná, alebo vydatá; manželka, alebo matka rodiny)*

Spovedaj sa iba zo svojich hriechov, nie z hriechov iných ľudí.

K sv. spovedi patrí nielen vyznanie hriechov, ale aj ľútosť.
Nehovor ju iba ústami, ale hlavne srdcom!

***Bože môj, celým srdcom ťa milujem
a preto veľmi ľutujem,
že som ťa hriechmi urazila.
Chcem sa polepšiť a hriechu sa chrániť.
Otče, odpusť mi pre krv Kristovu.***

Úvod je spracovaný podľa nápisu na spovednici v Exercičnom dome sv. Ignáca v Prešove. Vydané ako pomôcka pre veriacich našej farnosti.

SPYTOVANIE SVEDOMIA PRE ŽENY A MATKY

Kedy som bola naposledy na sv. spovedi?

V predchádzajúcich spovediach som sa spovedala neúprimne, alebo som zatajila nejaký ťažký hriech?
(treba uviesť aký) Vykonala som skutok kajúcnosti?

Napravila, nahradila, ospravedlnila som sa za spôsobené škody?

- Starala som sa o svoje náboženské formovanie a svoju vieru?

- Bola som ľahkomyselná a nerozvážna vo vyjadreniach o Bohu a viere? - Hanbila som sa verejne prežehnať alebo katolícky pozdraviť? - Modlila som sa pravidelne ráno a večer? - Modlila som sa s deťmi? - Moja modlitba bola povrchná a modlila som sa iba z povinnosti? - Modlila som sa za svojho manžela a svoje deti? - Úmyselne som nechodila v nedeľu na sv. omšu, alebo som stála iba vonku pred kostolom? - Počas sv. omše som bola dobrovoľne nepozorná, rozprávala som sa, vyrušovala som iných? - Porušila som nedeľný odpočinok zbytočnou prácou? - Vyhýbala som sa sv. spovedi a odkladala som ju?

- Bola som poverčivá? - Konala som pravidelne skutky kajúcnosti, alebo sebazápor v piatok? - Hazardovala som so svojim zdravím ľahkovážnym obliekaním sa a podceňovaním rôznych vonkajších nebezpečenstiev? - Obliekala som sa vyzývavo, ba až nemravne? Beriem do úvahy názor svojho manžela, alebo otca? - Trávila som zbytočne veľa času starosťami o svoj vzhľad a zovňajšok?

- Utrácala som veľa peňazí na zbytočné módne doplnky, hry, alebo súťaže? - Závidela som iným ich prirodzené dary (*formu postavy, vzhľad, schopnosti*)? - Nenávidela a pohrdala som svojim telom, postavou, životom? - Nenávidela som iných ľudí (*manžela, deti, kolegyne, svokrovcov*)? - Pohrdala som inými a prejavovala som im prakticky nelásku a odpor?

- Kradla som? Vrátila som, čo mi nepatrí? Nahradila som spôsobenú škodu inému? - Dávala som iným zlý príklad nemravnými rečami a dvojsmyselnými vtipmi? - Rozprávala som nemravne, oplzlo, pohoršlivo, vulgárne?

- Pozerala som nemravné časopisy, filmy, internetové stránky, pornofilmy? - Dopustila som sa onanie a sebaukájania?

- Dopustila som sa smilstva (*so slobodným mužom*), alebo cudzoložstva (*so ženatým mužom*)? (*uviest' počet a okolnosti*)

- Bola som na potrat (*z donútenia alebo dobrovoľne*)? - Podporila som iné ženy k potratu svojim verejným vyhlásením, že to nie je hriech? - Bola som neverná svojmu manželovi v pocitoch, predstavách, alebo v skutkoch? - Zvádzala som iných na hriech?

- Bezdôvodne som bola odmietavá k manželovi v intímnom manželskom živote, čím som ho vystavila pokušeniu nevery, alebo onanie? - V intímnom živote sme používali ochranné prostriedky proti počatiu (*kondóm*) alebo sme prerušovali manželský akt? - Používam trvalú antikoncepciu abortívneho charakteru? (*hormonálne tabletky, DANU, inú*)? - Na vlastnú žiadosť som podstúpila u lekárov sterilizáciu?

- Preklínala som niekoho alebo niečo? Želala som od Boha zlo inému? (*Bodaj by si..*) - Hrešila som proti Bohu, Panne Márii a svätým? - Brala som ich mená nadarmo? - Robila som si posmech zo svätých vecí a úkonov? - Prisahala som zbytočne? - Rozprávala som o druhých pohrdavo a ponižovala som ich na verejnosti, či v súkromí?

- Bola som netolerantná a chcela mať vo všetkom pravdu? - Bola som náladová a nezniesiteľná? - Ublížovala som slovom, alebo skutkom manželovi, deťom, rodičom, súrodencom, svokrovcem?

- Hnevala som sa a viditeľne prejavovala odpor, nesympatiu k iným? - Bola som lakomá, nerada sa delím so svojimi vecami a nedávam almužnu chudobným?

- Klamala a podvádzala som (*v malých či veľkých veciach*)?

- Opíjala som sa? Nenalievala som alkohol tým, ktorí s ním majú viditeľný problém? - Riadila som opitá auto (*sama, alebo som v ňom mala aj iných ľudí*)?

- Pomstila som sa, resp. túžila sa pomstiť niekomu za spôsobené zlo? - Hovorila som bez potreby o tajných chybách iných, teda ohovárala som? - Vymýšľala som si chyby na iného s cieľom ublížiť mu, alebo som zväčšovala skutočné chyby druhého, teda osočovala som? - Nedostatočne som sa venovala náboženskej výchove svojich detí? - Nestarala som sa o výchovu svojich detí? Viem kde, kedy a s kým chodia a čo robia? - Bola som prehnane prísna k deťom, alebo naopak príliš zhovievavá, benevolentná?

- Viem sa s nimi porozprávať o viere, o tom čo prežívajú, čo ich trápi, alebo teší? - Nepodporovala som svoje deti v tom na čo nemajú nadanie? - Nevhodným spôsobom som zasahovala do manželského (rodinného) života svojich už dospelých detí?

- Úmyselne som porušovala štátne, obecné, pracovné a daňové zákony a nariadenia? - Neplnila som si svedomito svoje povinnosti v rodine, práci, spoločnosti? - V prehnanej miere som sa venovala práci a budovaniu kariéry? - Kryla som nečestné konanie iných? - Podporovala som zlé úmysly a hriechy druhých? - Zneužívala som svoju funkciu, postavenie pre osobné záujmy?

- Podporovala som rasistické či proti ľudské myšlienky? - Konala som vedome proti svojmu svedomiu a presvedčeniu v dôležitých rozhodnutiach? - Konala som niečo so zlým úmyslom, alebo zlými prostriedkami? Dávala som úplatky?

- Bola som pyšná na seba? Uvedomujem si, že všetko čo mám a viem, je Boží dar? - Preceňovala som svoje schopnosti, robila sa lepšou od druhých? - Závidela som iným, že majú viac, lepšie a krajšie veci ako mám ja? - Usilujem sa naprávať svoje hriechy a spôsobené škody v okolí slovom i skutkom? - Som trpezlivá v nesení krížov, znášaní chýb druhých, nedostatkov a protivenstiev? - Snažím sa rozvíjať svoje dary a talenty v prospech rodiny a spoločnosti?