



ZPOVĚĎ

JAK NA TO



AHOJ KAMARÁDE

Připravili jsme pro tebe tento sešitek, který tě provede svátostí smíření. Najdeš v něm zajímavé tipy a pomůcky, které ti pomohou prožít tuto svátost co nejlépe.

Moc ti přeji, aby svatá zpověď byla pro tebe vždy setkáním s milosrdným Bohem, který tě má moc rád. On ti chce odpustit hříchy. Otvírá ti svou náruč, tak se neboj do ní skočit.

**Za tým Vlčí doupe ti žehná
+ O. Roman Vlk**



Načti QR kód
a podívej se na videa
o svaté zpovědi!



5 KROKŮ SVATÉ ZPOVĚDI

1. ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ



Ničeho se
neboj,
kdo zpytuje
svědomí

Zpytovat svědomí znamená
zamyslet se nad sebou.

Chci si vzpomenout, kdy a čím jsem porušila
přátelství s Bohem, kdy jsem se zachovala
jinak, než On si přeje.

Modlitba před zpytováním svědomí

Nebeský Otče, Ty mě máš rád. Ty nejlépe
znáš moje hříchy. Prosím Tě, pomoz mi,
abych si vzala mluva, čím jsem Tě zarmoutila
a co se mi nelíbilo. Dej mi světlo Ducha
Svatého, abych to všechno poznala. Dej mi
také odvalu, abych se nevymlouvala, ale
pokorně uznala svoji vinu. Amen

Lituji, že tím, co jsem udělala zlého,
jsem ublížila sobě, druhým i Bohu.
A proto prosím za odpuštění:

**Pane Ježíši, poznala jsem,
co všechno jsem udělala zlého.**

**Dost jsem toho pokazila a mnoha lidem
i Tobě jsem způsobila bolest.**

Velmi mě to mrzí.

Mám Tě rád, a proto toho moc lituji. Amen

2. LÍTOST



**Bůh se může
smilovat,
jen když budu
litovat**

Průběh zpovědi



**Chvála
Kristu**

Udělej znamení kříže a řekni:

"Ve jménu Otce i Syna
i Ducha Svatého. Amen."

"Je mi ... let. Naposledy jsem
byl u zpovědi před ...
Vyznávám se
z těchto hříchů ..."
Vyjmenuj své hříchy

"Toto jsou mé hříchy
upřímně jich lituji."

Poslouchej a přečti si kněze

"Bože, lituji svých hříchů,
kterými jsem Tě zarmoutil.
S Tvou pomocí se chci změnit."

Udělej znamení kříže a řekni:
"Amen."

"Jeho milosrdenství
trvá navěky."

"Bohu díky. S Pánem Bohem."



**Až
navěky**

"Ve jménu Otce i Syna
i Ducha Svatého. Amen."

"... Za pokání se
pomodli/udělej ..."

"Lituj svých hříchů."

"... uděluji ti rozhřešení ve
jménu Otce i Syna i Ducha
Svatého. Amen."

"Chvalte Hospodina,
neboť je dobrý."

"Pán ti odpustil hříchy,
jdi v pokoji."

"S Pánem Bohem."





Zpovědní zrcadlo



1. V jednoho Boha věřit budeš

Nemodlil jsem se ráno a večer
Nemodlil jsem se před jídlem
Nesoustředil jsem se při modlitbě
Zanedbával jsem vyučování náboženství
Četl jsem a věřil jsem horoskopům
Používal jsem talismany, amulety (křišťály, kameny, lapače snů, ...)
Vývolával jsem duchy
Byl jsem pyšný



2. Nevezmeš jméno Boží nadarmo

Říkal jsem jméno Boží, Pana Ježíše, Panny Marie
bez potřeby, ze zvyku nebo jako nadávku
Neměl jsem úctu ke svatým věcem



3. Pomni, abys den sváteční světil

Vynechal jsem v neděli mši svatou vlastní vinou
(řekni kolikrát)
Přišel jsem na mši svatou vlastní vinou pozdě
Byl jsem v kostele nepozorný
Vyrušoval jsem ostatní v kostele
Pracoval jsem v neděli
Nakupoval jsem v neděli

