

Po vyznání hříchů řeknu: **Toto jsou mé hříchy. Ze srdce jich lituji a s Tvou pomocí, Pane Ježíši, můžu a chci být lepší.**

Pak pozorně poslouchám, co mi kněz řekne a co se mám pomodlit za pokání, nebo jaký mám udělat kající skutek.

Nakonec kněz říká:

*„Bůh Otec veškerého milosrdenství, smrtí a vzkříšením svého Syna smířil se sebou celý svět a na odpuštění hříchů dal svého svatého Ducha. Ať ti skrze tuto službu církve odpustí hříchy a naplní tě pokojem. Uděluji ti rozhřešení ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého.“*

Potom udělám **znamení kříže** a odpovím: **Amen.**

Kněz mě pak propustí slovy:

*„Pán ti odpustil hříchy, jdi v pokoji.“*

Odpovím: **Bohu díky.**

Při odchodu řeknu: **S Pánem Bohem.**

### **POKÁNÍ:**

Když odejdu od zpovědnice, pokleknu před svatostánkem a pomodlím se uložené pokání.

Po svaté zpovědi budu mít čisté srdce a můžu ke mně přijít Pán Ježíš při svatém přijímání.

**Pane Ježíši, těším se na Tebe!**

**5.** Bil jsem někoho? Posmíval jsem se? Hněval jsem se? Trápil jsem zvířata? Byl jsem ochoten odpustit tomu, kdo mi ublížil?

**6.(a 9).** Vyslovoval jsem sprostá slova? Kreslil jsem sprostárny? Díval jsem se na něco neslušného (v televizi, v časopisech, na internetu)? Sahal jsem neslušně na sebe?

**7. a 10.** Vrátil jsem vypůjčenou věc? Ukradl jsem někomu něco? (co to bylo) Neničil jsem cizí věci? Zacházel jsem dobře se svými věcmi? Dokázal jsem se rozdělit? Neutrácel jsem za zbytečnosti?

**8.** Lhal jsem? Podváděl jsem? Nadával jsem? Sváděl jsem na jiné, co jsem udělal sám? Podváděl jsem (ve škole, při hře)? Říkal jsem o druhých něco špatného?

**Ještě:** Uklízel jsem po sobě? Vytahoval jsem se? Byl jsem lenivý? Měl jsem radost z neštěstí jiného? Přál jsem někomu něco zlého? Byl jsem vybíravý v jídle?

## **PŘÍPRAVA KE SVÁTOSTI SMÍŘENÍ:**

### **NEJDŘÍVE SE POMODLÍM:**

**Přijď, Duchu Svatý a pomoz mi, abych své hříchy poznal, litoval jich a upřímně se z nich vyzpovídal. Amen.**

### **ZPYTOVÁNÍ SVĚDOMÍ:**

1. Modlil jsem se pravidelně ráno a večer? Modlil jsem se před jídlem a po jídle? Myslel jsem při modlitbě na to, co říkám? Nestyděl jsem se za víru? Nevyhýbal jsem se hodinám náboženství?
2. Nevyslovoval jsem jméno Boží bez úcty? Vykřikoval jsem svatá slova? Choval jsem se v kostele zbožně?
3. Nevynechal jsem v neděli vlastní vinou mši svatou? Nebyl jsem při mši svaté nepozorný? Nepřišel jsem na mši svatou vlastní vinou pozdě?
4. Poslouchal jsem rodiče? Pomáhal jsem jim? Odmlouval jsem rodičům, učitelům? Modlil jsem se za rodiče a příbuzné? Plnil jsem dobře své povinnosti doma a ve škole?

### **LÍTOST:**

Když jsem své hříchy poznal, je třeba, abych jich také litoval. Lítost vyjádřím třeba těmito slovy: **Pane Ježíši, ty mě máš tak rád! Ale já jsem se vždycky nechoval, jak chceš ty. Je mi to moc líto. Prosím tě, odpusť mi všechny mé hříchy a smiluj se nade mnou. Amen.**

### **OPRAVDOVÉ PŘEDSEVZETÍ:**

Jestliže jsem svých hříchů upřímně litoval, dokážu si jistě také dát dobré předsevzetí. To znamená, že se chci polepšit v tom, co jsem pokazil hříchem. **Pane Ježíši, pomáhej mi, prosím, abych se dokázal polepšit. Chci ...** (ted' řekni Pánu Ježíši v čem se chceš konkrétně polepšit.)

### **SVÁTOST SMÍŘENÍ – VYZNÁNÍ HŘÍCHŮ:**

Vejdu do zpovědnice a pozdravím:

**Chvála Kristu.**

Pak udělám znamení kříže a řeknu:

**Ve jménu Otce i Syna i Ducha Svatého. Amen. Chodím do ... třídy. Naposledy jsem byl u svátosti smíření ...** (před jedním měsícem ; nebo: dnes jdu poprvé ke zpovědi) **Vyznávám se před Pánem Bohem, že jsem se dopustil těchto hříchů:**

Potom řeknu všechny své hříchy.