

SHORT GUIDE FOR CONFESSION

The basic requirement for a good Confession is to have the intention of returning to God like the “prodigal son” and to acknowledge our sins with true sorrow before his representative, the priest.

“To those who have been far away from the sacrament of Reconciliation and forgiving love I make this appeal: come back to this source of grace; do not be afraid! Christ himself is waiting for you. He will heal you, and you will be at peace with God!” (Homily of Pope John Paul II on September 13, 1987, at Westover Hills, San Antonio, Texas.)

EXAMINATION OF CONSCIENCE

Recall your sins. Calmly ask yourself what you have done with full knowledge and full consent against God’s and the Church’s Commandments.

- How have I failed to worship God in private and communal prayer?
- Do I pray daily?
- Do I receive the sacraments regularly?
- Do I keep Sundays and holy days sacred?
- Do I fulfill my commitments as a member of my faith community?
- What is my attitude toward the sacrament of reconciliation?
- Have I tried to grow in the life of the Spirit through prayer and the reading of the Word of God?
- Do I trust God’s goodness and providence, even in times of crisis and doubt?
- How have I failed to use the gifts of God in daily living?
- Do I respect my own body as a gift from God?
- Do I control my vices, including abuses of food and drink?
- Have I made good use of the gifts God has given me?
- Do I work too hard and too long? Do I neglect my family and health?
- Have I been lazy and given too much time to leisure or entertainment?
- How have I failed in my relationships with others?
- In my household, have I contributed to the well-being and happiness of the rest of my family? Am I patient? Am I loving?
- Do I treat my parents with respect?
- Am I ever angry with those I love?
- Have I been faithful in my relationships?
- Have I imposed my will on others without respecting their freedom and rights?
- Am I intolerant of other’s ideas or needs?
- Have I perpetuated racism, prejudices and stereotypes?
- Do I treat people with disabilities with respect?
- Have I failed to share God’s love with the world?
- Do I share my time and my treasure with others in need?

- Do I fail to speak out on behalf of the poor or the oppressed?
- Have I accepted suffering as a share in the suffering of Christ?
- Have I indulged in reading, conversation, or entertainments that are contrary to Christian decency and respect for human life?
- Do I use the earth’s resources wisely?
- Do I purchase a lot of material goods that I don’t really need?
- Do I resent the benefits to others?
- Do I lead others to sin and verbally dismiss the consequences?
- Do I lie consistently about a specific behavior or relationship?

If you remember other serious sins besides those indicated here, mention them in your Confession.

BEFORE CONFESSION

Be truly sorry for your sins. “The essential act of Penance, on the part of the penitent, is contrition, a clear and decisive rejection of the sin committed, together with a resolution not to commit it again, out of the love one has for God and which is reborn with repentance.

Understood in this way, *contrition* is therefore the beginning and the heart of *conversion*, of that evangelical *metánoia* which brings the person back to God like the Prodigal Son returning to his father, and which has in the sacrament of Penance its visible sign and which perfects attrition.” (John Paul II, Apostolic Exhortation *Reconciliatio et Pœnitentia*, n. 31. 1983.)

The *resolution to avoid committing these sins in the future* (amendment) is a sure sign that your sorrow is genuine and authentic.

This does not mean that a promise never to fall again into sin is necessary. A resolution to try to avoid the near occasions of sin suffices for true repentance. God’s grace in cooperation with the intention to rectify your life will give you the strength to resist and overcome temptation in the future.

You may now go to Confession.

ACT OF CONTRITION

My God, I am sorry for my sins with all my heart. In choosing to do wrong and failing to do good, I have sinned against you whom I should love above all things. I firmly intend, with your help, to do penance, to sin no more, and to avoid whatever leads me to sin.

Our Savior Jesus Christ suffered and died for us. In his name, my God, have mercy.

Amen.

DURING CONFESSION

- You can begin your confession by making the sign of the cross and greeting the priest: “**Bless me father, for I have sinned.**”
- The priest gives you a blessing and you may respond by reciting the words St. Peter said to Christ: “**Lord you know all things; you know that I love you.**” You may continue with the time since your last confession: “**My last good confession was...** (how many weeks, months or years approximately).”
- Say the sins that you remember. Start with the one that is most difficult to say, after this it will be easier to mention the rest. If you received general absolution, tell this and the sins forgiven then to the priest.
- If you do not know how to confess, feel uneasy or ashamed, simply ask the priest to assist you. Be assured he will help you make a good confession. Simply answer the questions without hiding anything out of shame or fear. Place your trust in God: he is your merciful Father and wants to forgive you.
- If you do not remember any serious sins, be sure to confess at least some of your venial sins, adding at the end: “**I am sorry for these and all the sins of my past life, especially for . . .** (mention in general any past sin for which you are particularly sorry, for example all my sins against charity, purity, etc.).”
- The priest will assign you some penance and give you some advice to help you to be a better Christian.
- Listen to the words of the absolution attentively.
- At the end answer: “**Amen.**” Be willing to do the penance as soon as possible. This penance will diminish the temporal punishment due to sins already forgiven.

AFTER CONFESSION

Give thanks to God for forgiving you again. If you recall some serious sin you forgot to tell, rest assured that it has been forgiven with the others, but be sure to confess it in your next Confession.

With ecclesiastical approval. Copyright© Midwest Theological Forum. All Rights Reserved. This resource may be reproduced and distributed free of charge with permission.



GUÍA BREVE PARA LA CONFESIÓN

El requisito básico para una buena confesión es tener la intención de regresar a Dios como el "hijo pródigo" y reconocer nuestros pecados con verdadero dolor ante su representante, el sacerdote.

"A aquellos que han estado muy lejos del sacramento de la Reconciliación y el amor perdonador les hago este llamado: regresen a esta fuente de gracia; ¡No tengas miedo! Cristo mismo te está esperando. ¡Él te sanará y estarás en paz con Dios! (Homilía del Papa Juan Pablo II el 13 de septiembre de 1987, en Westover Hills, San Antonio, Texas).

EXAMEN DE CONCIENCIA

Recuerde sus pecados. Con calma pregúntese qué ha hecho con pleno conocimiento y pleno consentimiento contra los mandamientos de Dios y de la Iglesia.

- ¿Cómo he fallado en adorar a Dios en la oración privada y comunal?
- ¿Rezo diariamente?
- ¿Recibo regularmente los sacramentos?
- ¿Guardo los domingos y los días sagrados? ¿Cumplo mis compromisos como miembro de mi comunidad de fe?
- ¿Cuál es mi actitud hacia el Sacramento de la Reconciliación?
- ¿He tratado de crecer en la vida del espíritu a través de la oración y la lectura de la palabra de Dios?
- ¿Confío en la bondad y la Providencia de Dios, incluso en tiempos de crisis y dudas? ¿Cómo he fallado en usar los dones de Dios en mi vida diaria?
- ¿Respeto mi propio cuerpo como un regalo de Dios?
- ¿Controlo mis vicios, incluyendo abusos de comida y bebida?
- ¿He hecho buen uso de los dones que Dios me ha dado?
- ¿Trabajo demasiado duro y demasiado tiempo?
- ¿Descuido a mi familia y a mi salud?
- ¿He sido perezoso y gastado demasiado tiempo en el ocio o el entretenimiento?
- ¿Cómo he fallado en mis relaciones con los demás?
- En mi hogar, ¿he contribuido al bienestar y a la felicidad del resto de mi familia? ¿soy paciente? ¿soy amoroso?
- ¿Trato a mis padres con respeto?
- ¿Alguna vez me enojé con los que amo? ¿he sido fiel en mis relaciones?
- ¿He impuesto mi voluntad a los demás sin respetar su libertad y sus derechos?
- ¿Soy intolerante con las ideas o necesidades de otros?
- ¿He perpetuado el racismo, los prejuicios y los estereotipos?
- ¿Trato con respecto a las personas con discapacidades?
- ¿He fallado en compartir el amor de Dios con el mundo?
- ¿Comparto mi tiempo y mi tesoro con los más necesitados?

- ¿He osado hablar en nombre de los pobres o de los oprimidos?
- ¿He aceptado el sufrimiento como una parte del sufrimiento de Cristo?
- ¿Me he entregado a la lectura, la conversación o los espectáculos que son contrarios a la decencia cristiana y el respeto a la vida humana?
- ¿Utilizo sabiamente los recursos de la tierra?
- ¿Compro un montón de bienes materiales que realmente no necesito?
- ¿Me molestan los beneficios de los demás?
- ¿Llevo a los demás al pecado y a descartar verbalmente las consecuencias?
- ¿Miento constantemente sobre algún comportamiento o relación específicos?

Si recuerda otros pecados graves además de los indicados aquí, menciónelos en su Confesión.

ANTES DE LA CONFESIÓN

Realmente lamente sus pecados. "El acto esencial de la Penitencia, por parte del penitente, es la contrición, un rechazo claro y decisivo del pecado cometido, junto con una resolución de no volver a cometerlo, por el amor que uno tiene por Dios y que renace con el arrepentimiento.

Entendido de esta manera, la *contrición* es el comienzo y el corazón de la *conversión*, de esa *metánoia* evangélica que trae a la persona de regreso a Dios como el Hijo Pródigo que regresa a su padre, y que tiene en el sacramento de la Penitencia su signo visible que perfecciona cualquier desgaste." (Juan Pablo II, Exhortación apostólica *Reconciliatio et Penitentia*, n. 31. 1983.)

La *resolución de evitar cometer estos pecados en el futuro* (enmienda) es una señal segura de que su arrepentimiento es genuino y auténtico.

Esto no significa que sea necesaria una promesa de nunca volver a caer en pecado. Una resolución para tratar de evitar las ocasiones cercanas del pecado es suficiente para el arrepentimiento verdadero. La gracia de Dios en cooperación con la intención de rectificar tu vida te dará la fuerza para resistir y vencer la tentación.

ACTO OF CONTRICIÓN

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer, porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador, Jesucristo.

Amen.

DURANTE LA CONFESIÓN

- Puede comenzar su confesión haciendo la señal de la cruz y saludando al sacerdote: **"Bendíceme padre, porque he pecado"**.
- El sacerdote le da una bendición y puede responder recitando las palabras que San Pedro le dijo a Cristo: **"Señor, tú lo sabes todo; Sabes que te amo."** Puede continuar con el tiempo transcurrido desde su última confesión: "Mi última buena confesión fue. . . (cuántas semanas, meses o años aproximadamente)".
- Diga los pecados que recuerde. Comience con el que es más difícil de decir, después de esto será más fácil mencionar el resto. Si recibió la absolución general, dígame esto y los pecados perdonados al sacerdote.
- Si no sabe cómo confesarse, o se siente incómodo o avergonzado, simplemente pídale al sacerdote que lo ayude. Tenga la seguridad de que lo ayudará a hacer una buena confesión. Simplemente responda las preguntas sin ocultar nada por vergüenza o miedo. Confíe en Dios: él es su Padre misericordioso y quiere perdonarlo.
- Si no recuerda ningún pecado grave, asegúrese de confesar al menos algunos de sus pecados veniales, agregando al final: **"Lo siento por estos y todos los pecados de mi vida pasada, especialmente por. . ."** (Mencione en general cualquier pecado pasado por el cual lamenta especialmente, por ejemplo, todos mis pecados contra la caridad, la pureza, etc.)".
- El sacerdote le asignará un poco de penitencia y le dará algunos consejos para ayudarlo a ser un mejor cristiano.
- Escucha atentamente las palabras de la absolución.
- Al final responda: **"Amén"**. Esté dispuesto a hacer la penitencia lo antes posible. Esta penitencia disminuirá el castigo temporal debido a los pecados ya perdonados.

DESPUÉS DE LA CONFESIÓN

Dele *gracias* a Dios por perdonarlo nuevamente. Si *recuerda algún pecado grave* que olvidó decir, tenga la seguridad de que ha sido perdonado con los demás, pero asegúrese de confesarlo en su próxima Confesión.

