

DE LA ARQUIDIÓCESIS DE NUEVA YORK

Acto de Perfecto de Contrición: El Santo Padre recientemente ha llamado la atención al hecho que, antes de Pascua, muchos creyentes van a la Confesión para encontrarse con Dios nuevamente. "Sin embargo", reconoció, "muchos me preguntarán hoy: "Pero, padre, ¿dónde puedo encontrar un sacerdote, un confesor, porque uno no puede salir de casa? Y quiero hacer las paces con el Señor, quiero que Él me abrace, que mi papá me abrace. . . ¿Qué puedo hacer si no puedo encontrar a un sacerdote? "

El Papa respondió: "Hagamos lo que el Catecismo dice. Allí está muy claro: Si usted no encuentra un sacerdote para confesarse, hable con Dios, Él es su Padre y dígame la verdad: 'Señor, yo he hecho esto y esto y esto... Me arrepiento' y pídale perdón con todo su corazón, con un perfecto Acto de Contrición y prométele a Dios: 'Después iré a confesarme, pero perdóname ahora.'"

Papa Francisco dice: "Si haces todo esto, usted estar retornando a la gracia de Dios inmediatamente. Tal como el Catecismo enseña," el Papa lo recuerda: "usted misma puede acercarse al perdón de Dios sin tener a un sacerdote a la mano. Piense: '¡Es el momento!' Y este es el momento preciso, este es el momento oportuno. Un Acto de Contrición bien hecho hará que nuestra alma se vuelva blanca como la nieve."

– Papa Francisco, Homilía de la Misa Diaria, Viernes de la Tercera Semana de Cuaresma, 20 de Marzo del 2020

Aunque no existe una formula establecida de un Acto de Contrición Perfecta, una oración común lee así:

*Dios mío, lamento mis pecados con todo mi corazón.
Al elegir hacer lo malo y no haber hecho el bien.
He pecado contra Ti, a quien debo amar sobre todas las cosas.
Intento firmemente, con tu ayuda, hacer penitencia,
no pecar más y evitar todo aquello que me lleve a pecar.*

DE LA ARQUIDIÓCESIS DE NUEVA ORLEANS

Oración de Contrición Perfecta

*Dios Mío, por favor, concédeme un dolor sincero de mis pecados.
Jesús, Salvador del Mundo,
en medio de tu Pasión en la Cruz,
tus sufrimientos por mi y dar tu vida
para purificarme de mis pecados.
Aléjame de cualquier deseo pecaminoso. Amén.*

Acto de Contrición

*Oh, Dios mío, lamento mucho haberte ofendido
Y detesto todos mis pecados por tu justo castigo,
Pero sobre todo, porque te ofenden, Dios mío,
Que eres totalmente bueno y merecedor de todo mi amor.
Firmemente resuelvo con la ayuda de tu gracia
para no pecar más y evitar la ocasión de pecar. Amén.*

Promesa de Reconciliación Futura

*Señor, en el momento que tenga la oportunidad,
Me comprometo a hacer una confesión sacramental.
Pero hoy, ven y tráeme tu gracia curativa.
Amén.*