

How to Make a Good Confession

1. Examine your conscience.
2. Be sincerely sorry for your sins.
3. Confess your sins to a priest.
4. Resolve to amend your life.
5. Do the assigned penance.

In the Confessional, you say:
"Bless me, Father, for I have sinned. It has been [length of time] since my last confession. These are my sins."

Then confess any mortal sins and the number of times committed. If you have no mortal sins to confess, then confess any venial sins you have committed since your last confession.

Then say: "For these and all the sins of my past, I am truly sorry." The priest may give advice on avoiding sin, then he assigns your penance.

Next, say an Act of Contrition.

Listen as the priest absolves you from all your sins, and then say "Thank you, Father" and leave the confessional.

There are two kinds of actual sin: mortal and venial. **Mortal sin** is an act that is so gravely immoral before God as to be entirely incompatible with true love of God and neighbor. To be an actual mortal sin, the act must be gravely immoral, and be chosen with full knowledge of its grave immorality and with full freedom of choice. Only actual mortal sin takes away the state of grace received at Baptism.

Venial sin is contrary to the true love of God and neighbor, but only to a substantially limited extent. Venial sins do not deserve eternal punishment, nor do they take away the state of grace.

An Examination of Conscience from the Ten Commandments

1. You shall worship the Lord your God, and serve him alone. Do I love God above all else? Do I worship God by prayer, selfdenial, and works of mercy? Do I faithfully adhere to the teachings of Tradition, Scripture, and the Magisterium?

2. You shall not take the name of the Lord your God in vain. Have I misused God's name or violated an oath? Am I guilty of sacrilege against a Sacrament or any holy person, place, or object?

3. Keep holy the Sabbath. Have I deliberately missed Mass on a Sunday or Holy Day without a just reason? Have I kept Sunday as a day for rest and the worship of God? Do I work needlessly on Sunday? Do I make others work needlessly on Sunday?

4. Honor your father and your mother. Do I honor my parents? Have I neglected my duties to my spouse and children? Have I been a good example to my family? Do I care for my aged and infirm relatives? Do I respect persons in authority over me, including my pastor, my bishop, and the Pope?

5. You shall not murder. Have I deliberately harmed myself or others? Have I obtained or condoned abortion, or used abortifacient contraception? Have I chosen hatred or malice in my heart or mind? Have I abused alcohol or drugs?

6. You shall not commit adultery. Have I engaged in sex outside of marriage? Have I been faithful to my marriage vows? Have I used contraception? Have I committed any unnatural sexual acts in my marriage? Has each sexual act in my marriage been unitive and procreative? Have I committed sins of masturbation or pornography? Have I committed homosexual sins? Have I treated other persons as sexual objects? Do I seek to be pure in thought, word, and deed?

7. You shall not steal. Have I committed any type of theft? Do I misuse my money, so as to deny my family their needs? Do I pay my debts? Do I share what I have with those in need?

8. You shall not bear false witness against your neighbor. Have I lied for any reason? Have I used words to cause harm? Am I uncharitable in thought or word? Am I an honest person?

9. You shall not covet your neighbor's wife. Have I committed the grave sin of lust or any interior sexual sins? Have I led anyone else into sexual sin? Am I chaste and modest in thought, word, and deed?

10. You shall not covet your neighbor's goods. Am I jealous of what other people have? Do I envy other people's employees or possessions? Am I greedy or selfish? Do I give my possessions greater importance than they deserve? Do I trust that God will care for all of my material and spiritual needs?

Act of Contrition

O MY GOD,
I AM HEARTILY SORRY
FOR HAVING OFFENDED YOU.
I DETEST ALL MY SINS
BECAUSE I DREAD
THE LOSS OF HEAVEN
AND THE PAINS OF HELL,
BUT MOST OF ALL
BECAUSE THEY OFFEND YOU,
MY GOD,
WHO ARE ALL GOOD
AND DESERVING OF ALL MY LOVE.
I FIRMLY RESOLVE,
WITH THE HELP OF YOUR GRACE,
TO CONFESS MY SINS,
TO DO PENANCE,
AND TO AMEND MY LIFE.
AMEN.

Como Hacer Una Buena Confesión

Cinco pasos para una buena confesión

1. Exámen de conciencia.
2. Arrepentimiento.
3. Propósito de no volver a pecar (enmienda).
4. Confesar los pecados a un sacerdote.
5. Despues de la confesión, cumplir la Penitencia.

Procedimiento en el confesionario

Usted dice: "Bendígame padre porque he pecado," ó bien, "Ave Maria Purísima, sin pecado concebida." Hace tantas semanas, meses, años, que me confesé.

Prosiga a decir los pecados mortales, cuantas veces le cometio. Si no tiene pecados mortales, entonces confiese los veniales que ha cometido desde su última confesión.

Cuando termine su confesión diga:

"por estos y por todos mis pecados de mi pasado estoy verdaderamente arrepentido". El sacerdote le dirigirá unas palabras y le dará la penitencia y le pedirá que haga el Acto de Contrición.

Espere y escuche cuando le dé la absolución. Despues diga: "Gracias Padre", salga del confesionario y haga la penitencia asignada.

Hay dos tipos de pecados. **Mortal:** es una horrible ofensa en contra de Dios que destruye la vida de gracia en el alma. Tres simultaneas condiciones deben estar presentes para que un pecado sea mortal: (1) Que el pecado sea grave, muy serio. (2) Que el pecador sepa que eso que va a hacer "es pecado". (3) Que a pesar de saber que eso es pecado, decida hacerlo.

Venial: Es hacer un pecado pequeño, una falta leve contra la ley de Dios. Faltar a la Santa Misa del domingo deliberadamente es un pecado mortal.

Exámen de Conciencia

Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados. Repasar los 10 Mandamientos.

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas. ¿Me acuesto o me levanto sin rezar? ¿Me avergüenzo de aparecer creyente ante los demás? ¿He creído en supersticiones, por ejemplo; amuletos, sales, brujas, lectura de naipes o de humo de cigarrillo, o espiritistas?

2. No jurarás el nombre de Dios en vano. ¿He dicho el Nombre de Dios sin respeto y por cualquier tontería?

3. Santificarás las fiestas. ¿He faltado a misa los domingos? ¿Cuántas veces? ¿Cuántos domingos voy a misa cada mes?

4. Honrarás a tu padre y a tu madre. ¿He desobedecido a mis padres? ¿No les he querido ayudar? ¿Los he tratado mal? ¿He perdido el tiempo en vez de estudiar o trabajar?

5. No matarás. ¿He deseado que a otros les vaya mal? ¿He peleado? ¿He dicho groserías? ¿Tengo resentimientos contra alguna persona y no le quiero perdonar? ¿No rezo por los que me han tratado mal? ¿Me he burlado de alguien? ¿He puesto sobrenombres? ¿He tratado con dureza? ¿He dicho palabras ofensivas? ¿He hablado mal de otras personas? ¿He contado lo malo que han hecho o lo que dicen de ellos? ¿He escandalizado? (o sea, ¿he enseñado lo malo a los que no lo saben?) ¿Cuántas veces? ¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?

6. No cometerás actos impuros. ¿He detenido en mi cerebro por varios minutos pensamientos o deseos impuros? ¿He mirado películas impuras, o revistas pornográficas o escenas impuras por televisión? ¿He dicho o celebrado chistes malos? ¿He hecho acciones impuras conmigo mismo o con algunas personas? ¿Tengo alguna amistad que me hace pecar?

7. No robarás. ¿He robado? ¿Cuánto vale lo que he robado? ¿Pienso devolverlo o dar eso a los pobres? ¿He devuelto lo prestado? ¿He tenido pereza en cumplir los deberes?

8. No mentirás. ¿He dicho mentiras? ¿He inventado de otros lo que no han hecho o dicho? ¿He hecho trampas en negocios o estudios? ¿He creído que Dios no me va a ayudar?

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros. ¿He codiciado la mujer o el esposo de mi prójimo? ¿He mirado a un hombre a una mujer de manera impura?

10. No desearás los bienes ajenos. ¿He deseado los bienes ajenos? ¿He sido evidioso? ¿He sido avaro? ¿He camido más de lo que necesito? ¿He sido orgulloso?

Acto de Contrición

O DIOS MÍO,
ME ARREPIENTO DE CORAZÓN
POR HABERTE OFENDIDO A TÍ,
Y DETESTO TODOS MIS PECADOS,
PORQUE TEMO
A LA PÉRDIDA DEL CIELO
Y A LOS DOLORES DEL INFIERNO,
PERO MÁS QUE TODO
PORQUE ELLOS TE OFENDEN A TÍ,
MI DIOS,
QUE ERES TODO BONDAD
Y MERECEDOR DE TODO MI AMOR.
RESUELVO FIRMEMENTE,
CON LA AYUDA DE TU GRACIA,
CONFESAR MIS PECADOS,
CUMPLIR LA PENITENCIA
Y ENMENDAR MI VIDA.
AMÉN.