

A Guide to Confession

The Rite of Penance

Before entering the confessional, take the time to make a good EXAMINATION OF CONSCIENCE (at right) to determine all sins which need to be reconciled with God and the Church.

AFTER the SIGN of the CROSS:
"Bless me, Father, for I have sinned. It has been ...(state the length of time)... since my last confession. These are my sins..."

Now, mention the sins you are to confess. Mortal sins must be confessed in sacramental Confession to be forgiven. Venial sins may be confessed in general terms.

"I am sorry for these, and all the sins of my past."

The priest may say a few words, then assigns your penance.

Then you pray the Act of Contrition:

ACT of CONTRITION
"O my God, I am heartily sorry for having offended You, and I detest my sins because of your just punishments, but most of all because I have offended 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."

ABSOLUTION
The priest prays the words of absolution.

Following individual Confession, complete the penance required.

An Examination of Conscience

Loving God: we, your family, approach your throne of infinite mercy with contrite hearts for the times when...

... we have rejected you, or chosen to satisfy our own desires or convenience above our obligation to you.

... we have let our pride stand against you and your Church.

... we have missed Mass on Sundays or Holy Days, or have caused others to do so.

... we have abused your holy Name and used language unworthy of your children.

... we have chosen to lack trust and practical faith in your promises.

... we have been neglectful in the responsibilities of our spiritual life of prayer and active good works; we have not participated fully in the Mass or daily prayers.

... we have taken the sacredness of your covenant for granted by receiving Communion unworthily or presumed on your mercy.

... we have let hatred or anxiety get ahold of our hearts.

... we have let our selfishness stand against our love of others, serving ourselves at their expense.

... we have not been tolerant and accepting of others, sometimes falling into criticism or judgment.

... we have been disrespectful or disobedient of others, particularly those who deserve our obedience and respect.

... we have not followed through with teaching our children what they must learn from us about our faith in God.

... we have sought to harm others out of anger or jealousy, or had ill will toward them.

... we have gossiped about others or sought to ruin their reputation to increase our own popularity.

... we have been dishonest or cheated, or taken what is not our own.

... we have fallen in our thoughts or deeds with impurity.

... we have fallen into the use of pornography.

... we have allowed indecency to influence us, perhaps through movies, television or other media which is inappropriate.

... we have been an occasion of sin to others by immodest dress or behavior.

... we have fallen into sexual sin before or outside of marriage, or have selfishly sought to take rather than to give in our relationships.

... we have sinned against your gift of life by using birth control or abortion.

... we have lived intemperately, or abused alcohol or drugs, or used dangerous or illegal substances.

... we have allowed material possessions to have too much importance in our lives, or given into greed.

... we have failed in being patient or generous.

ST. MARY of the IMMACULATE CONCEPTION CATHOLIC CHURCH



Una Guía para la Confesión

El Sacramento de Penitencia

Antes de entrar a confesarse tome un tiempo para hacer un buen EXAMEN DE CONSCIENCIA, para determinar si todos sus pecados deben de reconciliarse con Dios y la Iglesia.

“En el nombre del Padre, y del Hijo... Padre, hace (días, meses, años) que me confesé. Mis pecados son. . .”

Recuerde que los pecados mortales deben de confesarse durante su confesión para ser perdonados. Los pecados veniales se confiesan en términos generales.

“Estoy arrepentido por estos y todos mis pecados.”

El sacerdote le dará unos unos consejos, y le dará su penitencia. Diga su Acto de Contrición:

ACTO de CONTRICIÓN

**“Dios Mío,
me pesa de haberte ofendido.
Detesto todos mis pecados
porque temo la pérdida
del cielo y las penas del infierno,
pero más porque
te he ofendido a Mi Dios,
tan bueno y digno
de todo mi amor.
Resuelvo firmemente, con la
ayuda de tu gracia, no pecar más
y evitar las ocasiones próximas
de pecado. Amen.”**

ABSOLUCIÓN

El sacerdote le dará su absolución.

Después de su confesión haga su penitencia que le dio el sacerdote.

Examen de Conciencia

Adorable Dios: tu familia se acerca al trono de tu infinita misericordia con los corazones arrepentidos, cuando. . .

...te hemos rechazado, o hemos escogido satisfacer nuestros deseos o conveniencia en ves de cumplir con tus obligaciones.

...hemos permitido que nuestro orgullo nos separe de ti y tu Iglesia.

...no hemos asistido a la Santa Misa los domingos o días de obligación o hemos causado a otros que no asistan.

...hemos abusado tu santo nombre y usado vocabulario indigno de tus hijos.

...hemos escogido no tener confianza y fe en tus promesas.

...hemos sido negligentes en nuestras responsabilidades en la vida de oración espiritual y actos buenos.

...no hemos participado completamente in la Santa Misa o orar diariamente.

...no hemos tomado en cuenta lo sagrado cuando tomamos la comunión sin merecerla y esperamos tu misericordia.

...hemos dejado que nuestro egoísmo nos separe de otros, y nos servimos a gasto a otros.

...no toleramos ni aceptamos a otros, y hasta hemos criticado y juzgado.

...no hemos respetado y obedeció a otros que merecen nuestro respeto y obediencia.

...no hemos cumplido con nuestra obligación de enseñar e instruir a nuestros hijos a nuestra fe.

...hemos hecho daño a nuestros hermanos por ira o celos, o hemos hecho mala a nuestro prójimo.

...hemos usado el chisme contra otros para malograr la reputación y aumentar nuestro bien.

...hemos sido deshonestos, robado o estafado a otros.

...hemos llenado nuestros pensamientos y hechos con maldades.

...hemos permitido malas influencias e indecencias, tal ves por medio de películas, televisión o otros medios inapropiados.

...hemos tenido ocasión de pecar por el en modo inapropiado de vestir o acciones.

...hemos callado en pecado del tener sexo antes o afuera del matrimonio. Hemos sido egoístas en nuestras relaciones, en ves de dar, hemos recibido.

...hemos pecado contra la santidad de vida, usando contraceptivos o abortado.

...hemos vivido desmedidos abusando del alcohol, drogas ilegales o peligrosas.

...hemos dejado que las cosas materiales tengan mucha importancia in nuestras vidas o hemos dejado que la avaricia nos domine.

...hemos dejado de tener paciencia o ser generosos.

ST. MARY of the IMMACULATE CONCEPTION CATHOLIC CHURCH

