



How to Go to Confession...

May the Passion of Our Lord Jesus Christ, the intercession of the Blessed Virgin Mary and of all the saints, whatever good you do and suffering you endure, heal your sins, help you grow in holiness, and reward you with eternal life.
Go in peace.

-Rite of Penance, no.93

A Brief Examination of Conscience Based on the 10 Commandments



I am the LORD your God; you shall not have strange Gods before me.

Have I treated people, events, or things as more important than God?

You shall not take the name of the LORD your God in vain.

Have my words, actively or passively, put down God, the Church, or people?

Remember to keep holy the LORD'S day.

Do I go to Mass every Sunday (or Saturday Vigil) and on Holy Days of Obligation (Jan. 1; the Ascension; Aug. 15; Nov. 1; Dec. 8; Dec. 25)? Do I avoid, when possible, work that impedes worship to God, joy for the Lord's Day, and proper relaxation of mind and body? Do I look for ways to spend time with family or in service on Sunday?

Honor your father and your mother.

Do I show my parents due respect? Do I seek to maintain good communication with my parents where possible? Do I criticize them for lacking skills I think they should have?

You shall not kill.

Have I harmed another through physical, verbal, or emotional means, including gossip or manipulation of any kind?

You shall not commit adultery.

Have I respected the physical and sexual dignity of other and of myself?

You shall not steal.

Have I taken or waster time or resources that belonged to another?

You shall not bear false witness against your neighbor.

Have I gossiped, told lies, or embellished stories at the expense of another?

You shall not covet your neighbor's spouse.

Have I honored by spouse with my full affection and exclusive love?

You shall not covet your neighbor's goods.

Am I content with my own means and needs, or do I compare myself to other unnecessarily?

CHRIST'S TWO COMMANDMENTS

How well do we love God and others? Do we love as Christ calls us to? In the Gospel of Matthew, Christ gives us Two Commandments: "He said to him, 'You shall love the Lord, your God, with all your heart, with all your soul and with all your mind. This is the greatest and the first commandment. The second is like it: You shall love your neighbor as yourself. The whole law and the prophets depend on these two commandments.'" (Mt. 22: 37-40).

Not sure what love is? St. Paul describes it for us in his Letter to the Corinthians. Is this how you love God and others? "Love is patient, love is kind. It is not jealous, [love] is not pompous, it is not inflated, it is not rude, it does not seek its own interests, it is not quick-tempered, it does not brood over injury, it does not rejoice over wrongdoing but rejoices with the truth. It bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. Love never fails" (1 Cor. 13: 4-8).

- 1 PREPARATION:** Before going to confession, take some time to prepare. Begin with prayer, and reflect on your life since your last confession. How have you—in your thoughts, words and actions—neglected to live Christ's commands to "love the Lord, your God, with all your heart, with all your soul, and with all your mind," and to "love your neighbor as yourself" (Mt 22: 37, 39)? As a help with this "examination of conscience," you might review the Ten Commandments or the Beatitudes (Ex 20: 2-17; Dt 5: 6-21; Mt 5: 3-10; or Lk 6: 20-26).
- 2 GREETING:** The priest will welcome you; he may say a short blessing or read a Scripture message.
- 3 THE SIGN OF THE CROSS:** Together, you and the priest will make the Sign of the Cross. You may then begin your confession with these or similar words: "Bless me, Father, for I have sinned. It has been [give days, months, or years] since my last confession."
- 4 CONFESSION:** Confess all your sins to the priest. If you are unsure what to say, ask the priest for help. When you are finished, conclude with these or similar words: "I am sorry for these and all my sins."
- 5 PENANCE:** The priest will propose an act of penance. The penance might be prayer, a work of mercy, or an act of charity. He might also counsel you on how to better live a Christian life.
- 6 ACT OF CONTRITION:** After the priest has conferred your penance, pray an Act of Contrition, expressing sorrow for your sins and resolving to sin no more. A suggested Act of Contrition is:
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.
(Rite of Penance, no. 45)
- 7 ABSOLUTION:** The priest will extend his hands over your head and pronounce the words of absolution. You respond, "Amen."
- 8 PRAISE:** The priest will usually praise the mercy of God and will invite you to do the same. For example, the priest may say, "give thanks to the Lord for he is good." And your response would be, "His mercy endures for ever" (Rite of Penance, no. 47)
- 9 DISMISSAL:** The priest will conclude the sacrament, often saying, "Go in peace."

If it has been a while since your last confessions, remember, "Do not fear" (Is 41:10). The priest will help guide you. And feel free to take this how to guide with you! (For more information, visit www.usccb.org/confession.)

Cómo Confesarse...



Que la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la Santísima Virgen María y de todos los santos, sea cual sea el bien que hagas y el sufrimiento que sufras, sane tus pecados, te ayude a crecer en santidad y te recompense con vida eterna.
Ve en paz.

-Rito de Penitencia, no.93

- 1 PREPARACIÓN:** Antes de confesarse, tómese un tiempo para prepararse. Comience con una oración y reflexione sobre su vida desde su última confesión. ¿Cómo, en sus pensamientos, palabras y acciones, ha descuidado vivir los mandamientos de Cristo de "amar al Señor, su Dios, con todo su corazón, con toda su alma y con toda su mente" y "amar a su prójimo como a ti mismo?" (Mt 22:37, 39) Como ayuda con este "examen de conciencia", Ud. puede revisar los Diez Mandamientos o las Bienaventuranzas (Ex 20: 2-17; Dt 5: 6-21; Mt 5: 3-10; o Lc 6: 20-26).
- 2 SALUDO:** El sacerdote te dará la bienvenida; él puede darte una breve bendición o leer un pasaje de las Escrituras.
- 3 LA SEÑAL DE LA CRUZ:** Juntos, usted y el sacerdote harán la Señal de la Cruz. Entonces puedes comenzar tu confesión con estas palabras o palabras similares: "Bendígame, Padre, porque he pecado. Han pasado [días, meses o años] desde mi última confesión".
- 4 CONFESIÓN:** Confiesa todos tus pecados al sacerdote. Si no está seguro de qué decir, pídale ayuda al sacerdote. Cuando haya terminado, concluya con estas palabras o palabras similares: "Lamento estos y todos mis pecados".
- 5 PENITENCIA:** El sacerdote propondrá un acto de penitencia. La penitencia puede ser la oración, una obra de misericordia o un acto de caridad. Él también podría aconsejarte sobre cómo vivir mejor una vida cristiana.
- 6 ACTO DE CONTRICIÓN:** Después de que el sacerdote te haya conferido tu penitencia, reza un acto de contrición, expresando tristeza por tus pecados y resolviendo no pecar más.
Un acto de contrición sugerido es:
*Dios mío, me arrepiento de mis pecados con todo mi corazón.
Al elegir hacer el mal y no hacer el bien, he pecado contra ti a quien debo amar por encima de todas las cosas.
Intento firmemente, con tu ayuda, cumplir mi penitencia,
no pecar más y evitar lo que me lleve a pecar.
Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros.
En su nombre, Dios mío, ten piedad.*
(Rito de penitencia, no. 45)
- 7 ABSOLUCIÓN:** El sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza y pronunciará las palabras de absolución. Usted responderá: "Amen."
- 8 ALABANZA:** El sacerdote generalmente alaba la misericordia de Dios y te invita a hacer lo mismo. Por ejemplo, el sacerdote puede decir: "Demos gracias al Señor porque es bueno". Y tu respuesta sería: "Su misericordia perdura para siempre" (*Rito de Penitencia, no. 47*).
- 9 DESPEDIDA:** El sacerdote concluirá el sacramento, a menudo diciendo: "Puedes ir en paz."

Si ha pasado un tiempo desde tu última confesión, recuerda: "No temas" (Is 41:10). El sacerdote te ayudará y guiará. ¡Y siéntete libre de llevar esta guía práctica contigo! (Para más información, visite www.usccb.org/confession.)

Examen de Conciencia Breve Basado en Los 10 Mandamientos

Yo soy el SEÑOR tu Dios: no tendrás Dioses extraños delante de mí.

¿He tratado a las personas, eventos o cosas como más importantes que Dios?

No tomarás el nombre del SEÑOR tu Dios en vano.

¿Con mis palabras, activa o pasivamente, he denunciado o negado a Dios, a la Iglesia o a su gente?

Recuerda santificar el día del SEÑOR.

¿Voy a misa todos los domingos (o la vigilia del sábado) y Días santos de obligación (1 de enero; la Ascensión; 15 de agosto; 1 de noviembre; 8 de diciembre; 25 de diciembre)? ¿Evito, cuando sea posible, el trabajo que impide adorar a Dios, gozo por el día del Señor, y Relajación adecuada de mente y cuerpo? ¿Busco formas de pasar tiempo con la familia o en las Misas del domingo?

Honra a tu padre y a tu madre.

¿Les muestro el debido respeto a mis padres? ¿Busco mantener buena comunicación con mis padres donde sea posible? ¿Los critico por carecer de habilidades que creo que deberían tener?

No matarás.

¿He dañado a otro de manera física, verbal o usando medios emocionales, incluidos chismes o manipulaciones de cualquier tipo?

No cometerás adulterio.

¿He respetado la dignidad física y sexual de los demás? ¿y de mí mismo?

No robarás.

¿He tomado o perdido tiempo o recursos que pertenecían a otro?

No darás falso testimonio contra tu prójimo.

¿He chismorreado, mentido o embellecido historias a expensas de otro?

No codiciarás al cónyuge de tu vecino.

¿He honrado a mi cónyuge con todo mi afecto y amor de manera exclusiva?

No codiciarás los bienes de tu vecino.

¿Estoy contento con lo que tengo, o me comparo con otros innecesariamente?

LOS DOS MANDAMIENTOS DE CRISTO

¿Qué tan bien amamos a Dios y a los demás? ¿Amamos como Cristo nos llama a hacerlo? En el Evangelio de Mateo, Cristo nos da dos mandamientos: "Él le dijo: Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Éste es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es así: amarás a tu prójimo como a ti mismo. Toda la ley y los profetas dependen de estos dos mandamientos" (Mt 22: 37-40).

¿No estás seguro de qué es el amor? San Pablo nos lo describe en su Carta a los Corintios. ¿Es así como amas a Dios y a los demás? "El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla. No actúa con baja ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo. No se alegra de lo injusto, sino que se goza en la verdad. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo. El amor nunca pasará." (1 Cor 13: 4-8).