

Have mercy on me, O God, in your kindness;
In the greatness of your compassion wipe out my offense.
Thoroughly wash me of my guilt
And of my sin cleanse me . . .
A clean heart create for me, O God,
And a steadfast spirit renew within me. (psalm 51,3-4,12)

Examination of Conscience

Before going to Confession one should make a review of Mortal and venial sins committed since one's last forgiveness in the Sacrament of Penance, and should express sorrow to God for all those sins, hatred for sins and firm resolution not to sin again.

A helpful pattern for examination of conscience is to review
The Commandments of God and the Precepts of the Church:

- * Have God and the pursuit of sanctity in Christ been the goal of my life?
- * Have I avoided the profane use of God's name in my speech? Do I swear and take God's Holy name in vain?
- * Have I honored every Sunday and tried by avoiding unnecessary work, celebrating the Mass, re-creating myself, spending time with my family, praying with my family?
- * Have I shown Christ-like respect to parents, spouse, and others?
- * Have I cared for the bodily health and safety of myself and all others? Have I put myself or others in harm's way? In my driving or my general conduct and behavior?
- * Have I been chaste in thought and word? Have I used sex only within marriage and while open to procreating new life?
- * Have I been a cause of sin to others? Have I been an accomplice to sin?
- * Have I stolen anything from another, from my employer, from government? If so, am I ready to repay it?
- * Have I spoken ill of any other person? Have I always told the truth?
- * Have I permitted sexual thoughts about someone to whom I am not married?
- * Have I desired what belongs to other people?
- * Have I been faithful to sacramental living in communion and Penance?
- * Have I helped make my parish community stronger and holier?
- * Have I done penance by abstaining and fasting on days stipulated by the Church? Fasting on Ash Wednesday and Good Friday; Abstaining from eating meat on days of fast (as mentioned above) and on all Fridays during Lent?
- * Have I been mindful of the poor? Have I practiced good stewardship with the talents, treasure and time that God has given me?

CONFESSING MY SINS

After examining your conscience and telling God of your sorrow, go into the Reconciliation Room. You may kneel at the screen or sit so as to talk face to face with the priest.

When you speak, use words such as these: I confess to Almighty God and to you, Father that I have sinned. My last Confession was weeks (months, years) ago.

Since then I know of no mortal sins (or) since then my mortal sins are these (Tell the sins and the number of times and important circumstances.)

My venial sins are these: (tell the sins and the number of times) or: since then I know of no venial sins.

My main fault is and I am working to overcome it. In my past life there were sins of for which I am still sorry.

Listen to the words of the priest. When invited, make An Act of Contrition such as:

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 sin no more and to avoid all occasions of sin.

Listen to the words of Absolution, the Prayer of forgiveness, concluding with the sign of the cross together with the priest. If he closes by saying, Give thanks to the Lord for he is good,

Answer: For his mercy endures forever.

Then say or do your assigned penance.

(Adapted from A Gift of the Knights of Columbus prayer Card)

Ten piedad de mí, O Dios, en tu bondad;
En la grandeza de tu compasión borra mi pecado.
Absuélveme completamente de mi culpa
Y de mi pecado limpiarme.. .
Crea un corazón limpio para mí, oh Dios,
Y renueva un espíritu firme dentro de mí. (Salmo 51,3-4,12)

Examen de Conciencia

Antes de ir a la Confesión uno debe de hacer una revisión de los pecados mortales y veniales cometidos desde la última vez de ser absueltos en el Sacramento de la Penitencia y debe expresar pesar a Dios por todos los pecados, odio por el pecado y firme resolución de no pecar de nuevo.

Un modelo útil para un examen de conciencia es revisar
Los Mandamientos de Dios y los preceptos de la Iglesia:

- * ¿Ha sido Dios y la búsqueda de la santidad en Cristo el objetivo de mi vida?
- * ¿He evitado el uso profano del nombre de Dios en mi expresión? ¿Juro y tomo el nombre Sagrado de Dios en vano?
- * ¿He honrado todos los Domingos y he tratado de evitar trabajo innecesario, celebrando la Misa, recreándome, pasando tiempo con mi familia, orando con mi familia?
- * ¿He demostrado respeto como Cristo a mis padres, cónyuge y otros?
- * ¿He cuidado mi salud y la seguridad mía y la de todos los demás? ¿He puesto a mi mismo o otros en peligro? ¿En mi conducción o mi conducta general y comportamiento?
- * ¿He sido casto en pensamiento y palabra? ¿He usado sexo sólo dentro del matrimonio y al mismo tiempo abierto a procreación de vida nueva?
- * ¿He sido causa de pecado a otros? ¿He sido cómplice al pecado?
- * ¿He robado algo de otro, de mi empleador, del Gobierno? ¿Si es así, estoy dispuesto a pagarlo?
- * ¿He hablado mal de cualquier otra persona? ¿Siempre he dicho la verdad?
- * ¿He permitido pensamientos sexuales acerca de alguien con quien no estoy casado?
- * ¿He deseado lo que pertenece a otras personas?
- * ¿He sido fiel al vivir el sacramento de comunión y penitencia?
- * ¿He ayudado a hacer mi comunidad parroquial más fuerte y sagrada?
- * ¿He hecho penitencia por medio de abstinencia y ayuno en los días estipulado por la Iglesia? ¿Ayunando el Miércoles de Ceniza y Viernes Santo; Absteniendo de comer carne en días de ayuno (como se ha mencionado anteriormente) y en todos los Viernes durante la Cuaresma?
- * ¿He sido consciente del pobre? ¿He practicado buena administración con los talentos, tesoros y tiempo que Dios me ha dado?

CONFESANDO MIS PECADOS

Después de examinar tu conciencia y decirle a Dios tu pesar, entra a la sala de reconciliación. Se puede arrodillar frente a la pantalla o sentarse para hablar cara a cara con el sacerdote.

Cuando hable, use palabras como estas: Yo confieso a Dios todo poderoso y a usted, padre que he pecado. Mi última confesión fue (meses, años) hace semanas.

Desde entonces, no sé de ningún pecado mortal (o) desde entonces mis pecados mortales son los siguientes (Indica los pecados y el número de veces y circunstancias importantes.)

Mis pecados veniales son los siguientes: (di los pecados y el número de veces) o: desde entonces no conozco de ningún pecado venial.

Mi culpa principal es y estoy trabajando para superarlo. En mi vida pasada hubo pecados de por cual lo sigo sintiendo.

Escucha las palabras del sacerdote. Cuando invitado, haces un Acto de Contrición como:

ACTO DE CONTRICIÓN
O Dios mío,
me arrepiento con todo mi corazón de haberte ofendido,
porque tu eres infinitivamente bueno,
dame tu santa gracia y
yo propongo firmemente de no ofenderte más.

Escucha las palabras de Absolución, la Oración del perdón, terminando con el signo de la Cruz junto con el sacerdote. Si él cierra, diciendo, Da gracias al Señor porque Él es bueno,

Contesta: Por su misericordia perdure para siempre.

Entonces, di o has tu penitencia asignado.

(Adaptado de 'A Gift of the Knights of Columbus' tarjeta de Oración)