

# GUIA PARA LA CONFESION

**El Sacramento de la reconciliación** es la forma ordinaria para que se nos perdonen nuestros pecados. Es un encuentro con la misericordia del Dios quien viene hacia nosotros no importa nuestra debilidad y nuestros pecados, y que profundiza nuestros crecimiento psicológico y espiritual. Como fuente de muchas gracias, se debe celebrar con regularidad y siempre que se sienta la necesidad. La confesión mensual es una forma provechosa y efectiva de crecer más cerca de Dios y de llevar un estilo de vida balanceado y centrado en Cristo.

**Acto de Contrición** "Señor mío, Jesucristo, Dios y hombre verdadero. Creador y Redentor mío, por ser Tú quien eres, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido. Quiero y propongo firmemente confesarme a su tiempo. Ofrezco mi vida, obras y trabajos en satisfacción de mis pecados. Y confío en tu bondad y misericordia infinita que me los perdonarás y me darás la gracia para no volverte a ofender. Amén."

## UNA AYUDA PARA SU EXAMEN DE CONCIENCIA

### 1. Yo soy el Señor tu Dios, no tendrás otros dioses sino a mí.

- ¿Busco amar a Dios con todo mi corazón y con toda mi alma y con toda mi fuerza (Dt. 6:5)? ¿Pongo a alguien o a algo por encima de Dios? ¿Rezo todos los días?
- ¿He tenido un poco de involucramiento con lo oculto, con la brujería, la santería, la tabla guiya, cartas del tarot, sesiones espiritistas, cristales de la nueva era, adivinos o algo parecido? He puesto mi fe en los horóscopos?
- ¿He comulgado estando en pecado mortal?
- ¿He abusado del sacramento de la penitencia al mentirle al sacerdote o deliberadamente no confesando algún pecado mortal?
- ¿He negado alguna verdad de la fe por preocuparme por el respeto o la opinión de los otros?

### 2. No tomarás en vano el nombre del Señor tu Dios.

- ¿He usado en santo nombre de Dios de manera irreverente?
- ¿He blasfemado contra Dios, la Iglesia, María, los Santos o cualquier otra cosa sagrada?

### 3) Recuerda mantener Santo el día del Señor.

### 4) Honrar padres y madres.

- ¿Honro y respeto a mis padres?
- ¿He herido deliberadamente a mis padres?
- ¿Trato a mis hijos con amor y respeto?
- ¿Respaldo y cuido del bienestar de todos los miembros de mi familia?
- ¿He sido negligente o he descuidado los deberes familiares?
- ¿Honro y respeto a mis padres legales?

### 5) No matarás.

- ¿He causado deliberadamente daño a alguien?
- ¿Me he sometido a un aborto o he instado a que se realice un aborto?
- ¿He intentado suicidarme o lo he considerado seriamente?
- ¿He abusado de las drogas o del alcohol?
- ¿He llevado a alguien a cometer pecado por medio del mal ejemplo o por instarlo directamente?

### 6) No cometerás adulterio.

- ¿Soy fiel a mi cónyuge en pensamiento y acción?
- ¿He usado anticonceptivos artificiales o he sido esterilizado?
- ¿Me casé fuera de la Iglesia sin la debida autorización de la Iglesia?
- ¿Soy soltero y he tenido actividad sexual con alguien de uno u otro sexo?
- ¿He visto deliberadamente revistas, videos o sitios de Internet pornográficos?
- ¿Me he masturbado?
- ¿He usado lenguaje impuro o dicho chistes impuros?
- ¿Visto con modestia?

### 7) No robarás.

- ¿He robado o he aceptado bienes robados?
- ¿He destruido deliberadamente los que le pertenece a otros?
- ¿Le he estafado a alguien lo que le debo?
- ¿Gasto en juegos de azar excesivamente?
- ¿Comparto lo que tengo con los pobres y la Iglesia de acuerdo con mis medios?
- ¿He pirateado materiales tales como videos, música o programas de computadora?

### 8) No levantarás falsos testimonios ni mentiras.

- ¿He mentido? ¿He jurado en falso?
- ¿He cometido plagio o he sido académicamente deshonesto?
- ¿He regado rumores? ¿He revelado secretos de información confidencial sin tener buenas razones?
- ¿He arruinado el buen nombre de otros al decir mentiras?

### 9) No codiciarás la mujer de tu prójimo.

- ¿He permitido deliberada o conscientemente pensamientos sexuales con alguien más que mi cónyuge?
- ¿Controlo mi imaginación y mis sentidos?
- ¿He visto espectáculos, obras, retratos o películas que contienen escenas impuras con la deliberada intención de sentirme excitado por ellos? ¿Soy responsable con lo que leo?

### 10) No desearás los bienes de tu prójimo.

- ¿Envidio las posesiones, habilidades, talentos, belleza o éxitos de otros?
- ¿Amo a mi prójimo? ¿Hay alguien a quien no amo o me niego amar? ¿Le he deseado daño o desgracia a alguien?
- ¿Perdono desde mi corazón a quienes me han lastimado? ¿Guardo odios o rencores? ¿Ruego por mis enemigos?
- ¿He ridiculizado o humillado a otros?
- ¿Busco ayudar a otros que tienen necesidades?
- ¿Me amo a mí mismo como Dios me ama? ¿Cuido mi salud física, emocional y espiritual?
- ¿Me perdono a mí mismo por mis pecados luego de llevarselos a Dios en el Sacramento de la Reconciliación?

### Preceptos de la Iglesia

- ¿He faltado a misa en domingo o día de obligación sin una razón seria?
- ¿Me confieso por lo menos una vez al año cuando tengo pecados serios que confesar?
- ¿Recibo la sagrada comunión por lo menos una vez durante el tiempo pascual?
- ¿Participo en las festividades principales que conmemoran a Nuestro Señor, la Virgen María y los santos?
- ¿Me abstengo de comer carne los viernes durante la cuaresma (para los que tienen 14 años de edad o más) y ayuno una comida completa el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo (Para las edades de 18 a 59 años)?
- ¿Ayuno una hora antes de la comunión (se permite agua y medicinas)?
- ¿Contribuyo a respaldar las necesidades materiales de la Iglesia?



# A GUIDE TO CONFESSION

**THE SACRAMENT OF RECONCILIATION** is the ordinary way to have our sins forgiven. It is an encounter with the mercy of the living God, who meets us where we are in our weakness and our sins, and it powerfully deepens our psychological and spiritual growth. The source of many graces it should be celebrated regularly and whenever the need is felt. Monthly confession is a healing and effective means of growing closer to God in leading a balanced, Christ-centered lifestyle.

**ACT OF CONTRITION** *"O my God, I am heartily sorry for having offended you, and I detest all my sins because your just punishments, 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 the near occasions of sin."*

## AN AID TO YOUR EXAMINATION OF CONSCIENCE

### **1. I am the Lord your God. You shall not have strange gods before me.**

- Do I seek to love God with all my heart and with all my soul and with all my strength (DT 6:5)? Do I put anything or anyone above God? Do I pray daily?
- Have I had any involvement with the occult, witchcraft, wicca, ouija boards, seances, tarot cards, new age crystals, fortune telling, or the like? Have I put faith in horoscopes?
- Have I received Holy Communion in the state of mortal sin?
- Have I denied a truth of the faith out of concern for the respect or opinion of others?

### **2. You shall not take the name of the Lord your God in vain.**

- Have I used God's holy name irreverently?
- Have I blasphemed God, the church, Mary, the saints, or sacred places or things?

### **3. Remember to keep holy the Lord's Day.**

- Do I try to keep Sunday as a day of prayer, rest, and relaxation, avoiding unnecessary work?
- Have I deliberately come late or left early from Mass

### **4. Honor your father and your mother.**

- Do I honor and respect my parents?
- Do I deliberately hurt my parents?
- Do I treat my children with love and respect?
- Do I support and care for the well-being of all family members?
- Have I neglected family duties?
- Do I honor and obey my lawful superiors?

### **5. You shall not kill.**

- Have I deliberately harmed anyone?
- Have I had an abortion or encouraged an abortion?
- Have I attempted suicide or seriously considered it?
- Have I abused drugs or alcohol?
- Have I led anyone to sin through bad example or through direct encouragement?

### **6. You shall not commit adultery.**

#### **For the married**

- Am I faithful to my spouse in thought and action?
- Have I used artificial contraception, or been sterilized?
- Was I married outside the Church without proper permission of the Church?
- I am single and I have had sex with another person.
- Have I deliberately viewed pornographic magazines, videos or internet websites?
- Have I masturbated?
- Have I used impure language or told impure jokes?
- Do I dress modestly?

### **7. You shall not steal.**

- Have I stolen or accepted stolen goods?
- Have I deliberately destroyed the property of others?
- Have I cheated anyone of what I owe?
- Do I gamble excessively?
- Do I share what I have with the poor and the Church according to my means?
- Have I pirated materials: videos, music, software?

### **8. You shall not bear false witness against your neighbor.**

- Have I lied? Have I sworn falsely?
- Have I plagiarized or been academically dishonest?
- Have I gossiped? Have I revealed secrets or confidential information without good reason?
- Have I ruined the good name of others by spreading lies or maliciously revealing their faults or sins?

### **9. You shall not desire your neighbor's wife.**

- Have I deliberately or consciously permitted sexual thoughts about anyone besides my spouse?
- Do I guard my imagination and senses?
- Have I watched shows, plays, pictures or movies that contain impure scenes with the deliberate intention of being aroused by them? Am I responsible about what I read?

### **10. You shall not desire your neighbor's goods.**

- Am I envious of the possessions, abilities, talents, beauty or success of others?
- Do I love my neighbor? Is there anyone who you do not love or refuse to love? Have I wished harm or misfortune on anyone?
- Do I forgive from my heart those who have hurt me? Do I harbor hatred or grudges? Do I pray for my enemies?
- Have I ridiculed or humiliated others?
- Do I seek to help others in need?
- Do I love myself as God loves me? Do I care for my physical, emotional and spiritual health?
- Do I forgive myself for my sins after bringing them to God in the Sacrament of Reconciliation?

### **Precepts of the Church**

- Have I deliberately missed Mass on a Sunday or Holy Day of obligation without a serious reason?
- Do I go to confession at least once a year when I have serious sins to confess?
- Do I receive Holy Communion at least once during Easter-time?
- Do I take part in the major feasts celebrating Our Lord, the Virgin Mary and the saints?
- Do I abstain from meat on Fridays during Lent (for ages 14 and over) and fast on one full meal on Ash Wednesday and Good Friday (For ages 18-59)?
- Do I fast for one hour before Holy Communion? (water and medicine allowed)
- Do I contribute to support the material needs of the Church?

