

Making a Good Confession

Haciendo una Buena Confesión

THE RITE OF CONFESSION &
EXAMINATION OF CONSCIENCE

EL RITO DE LA CONFESIÓN Y EL
EXAMEN DE CONCIENCIA



Opening Prayer

Oración de Apertura

Father of heaven and earth, hear our prayer. Help us to recognize our faults and to seek forgiveness for our sins. Help us to forgive our neighbor as You forgive us. Open our hearts to hear the sound of Your voice. We ask this through Christ our Lord. Amen

Padre del cielo y de la tierra, escucha nuestra oración. Ayúdanos a reconocer nuestras faltas y a buscar el perdón de nuestros pecados. Ayúdanos a perdonar a nuestro prójimo como tú nos perdonas. Abre nuestros corazones para escuchar el sonido de tu voz. Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor. amén

Receiving Communion Worthily

Recibir la Comunión Dignamente

In order to be properly disposed to receive Communion, participants should not be conscious of grave sin and normally should have fasted for one hour. A person who is conscious of grave sin is not to receive the Body and Blood of the Lord without prior sacramental confession except for a grave reason where there is no opportunity for confession. In this case, the person is to be mindful of the obligation to make an act of perfect contrition, including the intention of confessing as soon as possible (canon 916). A frequent reception of the Sacrament of Penance is encouraged for all.

Para estar debidamente dispuestos a recibir la Comunión, los participantes no deben ser conscientes de un pecado grave y normalmente deben haber ayunado durante una hora. Una persona consciente de un pecado grave no debe recibir el Cuerpo y la Sangre del Señor sin una confesión sacramental previa, excepto por una razón grave en la que no haya oportunidad de confesarse. En este caso, la persona debe ser consciente de la obligación de realizar un acto de perfecta contrición, incluida la intención de confesar lo antes posible (canon 916). Se anima a todos a recibir con frecuencia el sacramento de la penitencia.

<https://youtu.be/GSWb7HDOA0Q>

Recibir la Comunión dignamente

As the Vatican II document called *Lumen Gentium* tells us, the Eucharist is the “source and summit of Christian life” (LG 11), in which Jesus Christ is made really and truly present to us... This is why we have customs of special reverence for the Blessed Sacrament, such as genuflecting before a tabernacle, keeping a sanctuary lamp or candle burning, and maintaining a respectful silence in churches or chapels where the Sacrament is reserved.

Como nos dice el documento *Lumen Gentium* del Vaticano II, la Eucaristía es “fuente y cumbre de la vida cristiana” (LG 11), en la que Jesucristo se nos hace real y verdaderamente presente... Por eso tenemos costumbres de especial reverencia por la Santísimo Sacramento, como arrodillarse ante un tabernáculo, mantener encendida una lámpara o vela del santuario y mantener un silencio respetuoso en las iglesias o capillas donde se reserva el Sacramento.

We also need to show reverence for the Blessed Sacrament in the depths of our own souls, by our being properly disposed to receive the Eucharist and by only receiving Communion worthily. But what does this mean?

También debemos mostrar reverencia por el Santísimo Sacramento en lo más profundo de nuestra propia alma, estando debidamente dispuestos a recibir la Eucaristía y solo recibiendo la Comunión dignamente. Pero ¿qué significa esto?

Receiving Communion Worthily

Recibir la Comunión dignamente

Receiving Communion Worthily... Para Recibir la Comunión dignamente...

Must be in a state of grace: Free of mortal sin.

Debe estar en estado de gracia: Libre de pecado mortal.

The Eucharistic Fast: Fasted for one hour before receiving Communion.

El ayuno eucarístico: ayuno durante una hora antes de recibir la comunión.

Eucharistic Fast

Ayuna Eucarística

We are required to keep the Eucharistic fast, that is, refraining from food and drink (except for water and medicines) for at least one hour prior to receiving Holy Communion. Estamos obligados a mantener el ayuno eucarístico, es decir, abstenernos de comer y beber (excepto agua y medicinas) durante al menos una hora antes de recibir la Sagrada Comunión.

This fast demonstrates reverence and respect for the Body and Blood of Christ that we are going to receive. It also teaches us to hunger for Jesus in Holy Communion. Este ayuno demuestra reverencia y respeto por el Cuerpo y la Sangre de Cristo que vamos a recibir. También nos enseña a tener hambre de Jesús en la Sagrada Comunión.

When do I need to go to Confession?

¿Cuándo Debo Confesarme?

After having reached the age of discretion, each member of the faithful is obliged to confess faithfully his or her grave sins at least once a year. (Canon 989) Después de haber alcanzado la edad de la discreción, cada fiel está obligado a confesar fielmente sus pecados graves al menos una vez al año. (Canon 989)

The second precept ("You shall confess your sins at least once a year") ensures **preparation for the Eucharist** by the reception of the sacrament of reconciliation, which continues Baptism's work of conversion and forgiveness. (CCC 2042) El segundo precepto ("Confesarás tus pecados al menos una vez al año") asegura la preparación para la Eucaristía mediante la recepción del sacramento de la reconciliación, que continúa la obra del Bautismo de conversión y perdón. (CCC 2042)

With this in mind, the Catechism further explains that in order to properly receive Holy Communion, one **must always confess grave sins beforehand**. Con esto en mente, el Catecismo explica además que para recibir adecuadamente la Sagrada Comunión, uno siempre debe confesar los pecados graves de antemano.

When do I need to go to Confession?

¿Cuándo Debo Confesarme?

“Truly, I say to you, unless you eat the flesh of the Son of man and drink his blood, you have no life in you.” (John 6:53) “De cierto os digo que a menos que comáis la carne del Hijo del Hombre y bebáis su sangre, no tendréis vida en vosotros”. (Juan 6:53)

“For as often as you eat this bread and drink the cup, you proclaim the death of the Lord until he comes. Therefore whoever eats the bread or drinks the cup of the Lord unworthily will have to answer for the body and blood of the Lord. A person should examine himself,* and so eat the bread and drink the cup. For anyone who eats and drinks without discerning the body, eats and drinks judgment* on himself.” (1 Corinthians 26-29)* “Porque todas las veces que coman este pan y beban la copa, proclaman la muerte del Señor hasta que Él venga. Por tanto, cualquiera que coma el pan o beba la copa del Señor indignamente tendrá que responder por el cuerpo y la sangre del Señor. * Una persona debe examinarse a sí mismo, * y así comer el pan y beber la copa. Porque todo el que come y bebe sin discernir el cuerpo, come y bebe juicio * sobre sí mismo “. (1 Corintios 26-29)

Anyone conscious of a grave sin must receive the sacrament of Reconciliation before coming to communion. (CCC 1384-1385) Cualquiera que tenga conciencia de un pecado grave debe recibir el sacramento de la Reconciliación antes de entrar a la comunión. (CCC 1384-1385)

When do I need to go to Confession?

¿Cuándo Debo Confesarme?

In the end, confession is a beautiful sacrament of God's mercy and **should not be looked at as a "requirement," but as an "opportunity" to receive God's love.** It gives us the ability to repair our relationship with God and with the Church, opening us up to a shower of God's grace.

Al final, la confesión es un hermoso sacramento de la misericordia de Dios y no debe considerarse como un "requisito", sino como una "oportunidad" para recibir el amor de Dios. Nos da la capacidad de reparar nuestra relación con Dios y con la Iglesia, abriéndonos a una lluvia de la gracia de Dios.

We should confess because we love God, not because we "have to," though the requirements are there to lead us along the path of eternal life. Debemos confesar porque amamos a Dios, no porque "tengamos que hacerlo", aunque los requisitos están ahí para guiarnos por el camino de la vida eterna.

(<https://aleteia.org/author/philip-kosloski/> From article: "How often should a Catholic go to confession?") (<https://aleteia.org/author/philip-kosloski/> Del artículo: "¿Con qué frecuencia un católico debe confesarse?")

What are the qualities of a good Confession?

¿Cuáles son las cualidades de una buena confesión?

A good confession is humble, sincere and complete. Una buena confesión es humilde, sincera y completa.

It's humble when we accuse ourselves of our sins with a deep sorrow for having offended the Lord while imploring his loving mercy. Es humilde cuando nos acusamos de nuestros pecados con un profundo dolor por haber ofendido al Señor mientras imploramos su amorosa misericordia.

It's sincere when we tell all of our sins honestly and truthfully, without exaggerating or excusing them. Es sincero cuando contamos todos nuestros pecados con honestidad y sinceridad, sin exagerarlos ni excusarlos.

It's complete when we confess all of our mortal sins, including the number of times we have committed each one. Está completo cuando confesamos todos nuestros pecados mortales, incluida la cantidad de veces que hemos cometido cada uno.

What is an Examination of Conscience?

¿Qué es un examen de la conciencia?

Conducting an Examination of Conscience: One does so by asking for God's help and prayerfully examining one's actions in the light of Christ's teaching and example. Some review their behavior by the Ten Commandments, others by Christ's command to love God and love others, others by their correspondence to the beatitudes, others by comparing their behavior to the most important Christian virtues, and others by the seven "capital" sins (pride, envy, anger, sloth, greed, lust and gluttony). It is not enough merely to focus on how one's broken God's "rules," but rather how one has damaged his relationship with God and others and hurt himself interiorly. It is also important to examine for sins of omission.

Realización de un examen de conciencia: Uno lo hace pidiendo la ayuda de Dios y examinando con oración sus acciones a la luz de las enseñanzas y el ejemplo de Cristo. Algunos revisan su comportamiento por los Diez Mandamientos, otros por el mandato de Cristo de amar a Dios y amar a los demás, otros por su correspondencia con las bienaventuranzas, otros comparando su comportamiento con las virtudes cristianas más importantes, y otros por los siete pecados "capitales" (orgullo, envidia, ira, pereza, codicia, lujuria y glotonería). No es suficiente concentrarse simplemente en cómo uno quebranta las "reglas" de Dios, sino más bien en cómo uno ha dañado su relación con Dios y con los demás y se ha lastimado a sí mismo interiormente. También es importante examinar los pecados de omisión.

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

I am the Lord your God. You shall not have strange gods before me. (Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí.)

- Do I give God time every day in prayer? (¿Le doy a Dios tiempo todos los días en oración?)
- Do I seek to love Him with my whole heart? (¿Busco amarlo con todo mi corazón?)
- Have I been involved with superstitious practices, or have I been involved with the occult? (¿He estado involucrado en prácticas supersticiosas o he estado involucrado con lo oculto?)

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

I am the Lord your God. You shall not have strange gods before me. (Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí.)

- Do I seek to surrender myself to God's word as taught by the Church? ¿Busco entregarme a la palabra de Dios tal como la enseña la Iglesia?
- Have I ever received communion in the state of mortal sin? ¿He recibido alguna vez la comunión en estado de pecado mortal?
- Have I ever deliberately told a lie in Confession or have I withheld a mortal sin from the priest in Confession? ¿He dicho alguna vez deliberadamente una mentira en la confesión o he retenido un pecado mortal del sacerdote en la confesión?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

I am the Lord your God. You shall not have strange gods before me. (Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí.)

- Have I ever deliberately told a lie in Confession or have I withheld a mortal sin from the priest in Confession? ¿He dicho alguna vez deliberadamente una mentira en la confesión o he retenido un pecado mortal del sacerdote en la confesión?
- Are there other "gods" in my life? Money, Security, Power, People, etc.? ¿Hay otros "dioses" en mi vida? ¿Dinero, seguridad, poder, gente, etc.?

Examination of Conscience

Examen de conciencia

- *You shall not take the name of the Lord your God in vain.* No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.
- Have I used God's name in vain: lightly or carelessly? ¿He usado el nombre de Dios en vano: a la ligera o descuidadamente?
- Have I been angry with God? ¿Me he enojado con Dios?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

- *You shall not take the name of the Lord your God in vain.* No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.
- *Have I wished evil upon any other person?* ¿Le he deseado mal a otra persona?
- *Have I insulted a sacred person or abused a sacred object?* ¿He insultado a una persona sagrada o abusado de un objeto sagrado?

Examination of Conscience

Examen de conciencia

Remember to keep holy the Lord's Day. Recuerde santificar el día del Señor.

- Have I deliberately missed Mass on Sundays or Holy Days of Obligation? ¿He faltado deliberadamente a misa los domingos o días de precepto?
- Have I tried to observe Sunday as a family day and a day of rest? ¿He tratado de observar el domingo como un día familiar y un día de descanso?
- Do I do needless work on Sunday? ¿Hago trabajo innecesario los domingos?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

Honor your father and your mother. Honra a tu padre y a tu madre.

- Do I honor and obey my parents? ¿Honro y obedezco a mis padres?
- Have I neglected my duties to my spouse and children? ¿He descuidado mis deberes para con mi cónyuge e hijos?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

Honor your father and your mother. Honra a tu padre y a tu madre.

- Have I given my family good religious example? Le he dado un buen ejemplo religioso a mi familia?
- Do I try to bring peace into my home life? ¿Trato de traer paz a mi vida hogareña?
- Do I care for my aged and infirm relatives? ¿Tengo cuidado de mis parientes ancianos y enfermos?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not kill. No matarás.

- Have I had an abortion or encouraged or helped anyone to have an abortion? ¿He tenido un aborto o he animado o ayudado a alguien a tener un aborto?
- Have I physically harmed anyone? ¿He hecho daño físico a alguien?
- Have I abused alcohol or drugs? ¿He abusado del alcohol o las drogas?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not kill. No matarás.

- Did I give scandal to anyone, thereby leading him or her into sin? ¿Le di escándalo a alguien, llevándolo al pecado?
- Have I been angry or resentful? ¿He estado enojado o resentido?
- Have I harbored hatred in my heart? ¿He albergado odio en mi corazón?
- Have I mutilated myself through any form of sterilization? ¿Me he mutilado mediante alguna forma de esterilización?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not kill. No matarás.

- Have I encouraged or condoned sterilization? ¿He alentado o tolerado la esterilización?
- Have I engaged, in any way, in sins against humanlife such as artificial insemination or in vitro fertilization? ¿Me he involucrado, de alguna manera, en pecados contra la vida humana como la inseminación artificial o la fecundación in vitro?
- Have I participated in or approved of euthanasia? ¿He participado o aprobado la eutanasia?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not commit adultery. No cometerás adulterio.

- Have I been faithful to my marriage vows in thought and action? ¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y acción?
- Have I engaged in any sexual activity outside of marriage? ¿He tenido alguna actividad sexual fuera del matrimonio?
- Have I used any method of contraception or artificial birth control in my marriage? ¿He usado algún método anticonceptivo o anticonceptivo artificial en mi matrimonio?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not commit adultery. No cometerás adulterio.

- **Has each sexual act in my marriage been open to the transmission of new life?** ¿Cada acto sexual en mi matrimonio ha estado abierto a la transmisión de una nueva vida?
- **Have I been guilty of masturbation?** ¿He sido culpable de masturbación?
- **Do I seek to control my thoughts and imaginations?** ¿Busco controlar mis pensamientos e imaginaciones?
- **Have I respected all members of the opposite sex, or have I thought of other people as mere objects?** He respetado a todos los miembros del sexo opuesto o he pensado en otras personas como meros objetos?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not commit adultery. No cometerás adulterio.

- Have I been guilty of any homosexual activity? ¿He sido culpable de alguna actividad homosexual?
- Do I seek to be chaste in my thoughts, words, & actions? ¿Busco ser casto en mis pensamientos, palabras, & acciones?
- Am I careful to dress modestly? ¿Tengo cuidado de vestirme modestamente?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not steal. No robarás.

- Have I stolen what is not mine? ¿He regresado o he restituido lo que he robado?
- Have I returned or made restitution for what I have stolen? ¿Pierdo tiempo en el trabajo, la escuela y el hogar?
- Do I waste time at work, school, and home? ¿Juego en exceso, negando así a mi familia sus necesidades?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

- **You shall not steal. No robarás.**
- **Do I gamble excessively, thereby denying my family of their needs?** ¿Juego en exceso, negando así a mi familia sus necesidades?
- **Do I pay my debts promptly?** ¿Pago mis deudas con prontitud?
- **Do I seek to share what I have with the poor?** ¿Busco compartir lo que tengo con los pobres?
- **Have I cheated anyone out of what is justly theirs, for example creditors, insurance companies, big corporations?**
¿He engañado a alguien con lo que es justamente suyo, por ejemplo, acreedores, compañías de seguros, grandes corporaciones?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not bear false witness against your neighbor. No darás falso testimonio contra tu prójimo.

- Have I lied? Have I gossiped? He mentido ¿He cotilleado?
- Do I speak badly of others behind their back? ¿Hablo mal de los demás a sus espaldas?
- Am I sincere in my dealings with others? ¿Soy sincero en mi trato con los demás?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

You shall not bear false witness against your neighbor. No darás falso testimonio contra tu prójimo.

- Am I critical, negative or uncharitable in my thoughts of others? ¿Soy crítico, negativo o poco caritativo en mis pensamientos sobre los demás?
- Do I keep secret what should be kept confidential? ¿Mantengo en secreto lo que debería mantenerse confidencial?
- Have I injured the reputation of others by slanders? ¿He dañado la reputación de otros con calumnias?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

- **You shall not desire your neighbor's wife.** No desearás a la mujer de tu prójimo.
- Have I consented to impure thoughts? Have I caused them by impure reading, movies, television, conversation or **curiosity**? ¿He consentido pensamientos impuros ?, ¿los he provocado por lecturas, películas, televisión, conversación o curiosidad impuras?
- **Do I pray at once to banish impure thoughts and temptations?** ¿Rezo de inmediato para desterrar los pensamientos impuros y las tentaciones?
- Have I behaved in an inappropriate way with members of the opposite sex: flirting, being superficial, etc.? ¿Me he comportado de forma inapropiada con miembros del sexo opuesto: coqueteando, siendo superficial, etc.?

Examination of Conscience

Examen de la conciencia

- **You shall not desire your neighbor's goods.** No desearás los bienes de tu prójimo.
- Am I jealous of what other people have? ¿Estoy celoso de lo que tienen otras personas?
- Do I envy the families or possessions of others? ¿Envidio a las familias o las posesiones de los demás?
- Am I greedy or selfish? ¿Soy codicioso o egoísta?
- Are material possessions the purpose of my life? ¿Son las posesiones materiales el propósito de mi vida?

Journal Activity #1

Actividad de Diario

Read the following three articles and write record in your journal, at least three things you learned from each article.

Lea los tres siguientes artículos y escriba en su diario al menos tres cosas que aprendió de cada artículo.

<https://aleteia.org/2017/08/12/how-to-go-to-confession-when-you-havent-gone-in-years/>

<https://www.usccb.org/about/doctrine/publications/upload/statement-happy-are-those-who-are-called-to-his-supper-2006-11-14.pdf>

<https://aleteia.org/2020/07/01/what-is-sin/>