

An Act of Contrition

**“O my God,
I am heartily sorry for having
offended Thee,
and I detest all my sins
because of Thy just punishments,
but most of all because they
offend**

**Thee, my God,
Who are all good and deserving of
all my love.
I firmly resolve,
with the help of Thy grace,
to sin no more
and to avoid the near occasions of
sin. Amen.”**

Acto de Contrición

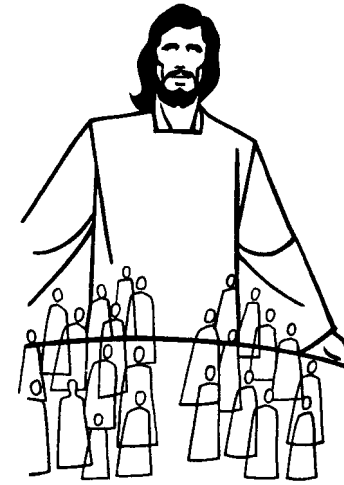
**“Oh Jesús mío,
me arrepiento de haberte
ofendido, porque eres
infinitamente bueno.
Padeciste y moriste por mi
clavado
en la cruz;
te amo con todo el corazón y
propongo con tu gracia no
volver a pecar. Amén.”**

Christ instituted the sacrament of Penance for all sinful members of his Church: above all for those who, since Baptism, have fallen into grave sin, and have thus lost their baptismal grace and wounded ecclesial communion. It is to them that the sacrament of Penance offers a new possibility to convert and to recover the grace of justification. (Catechism par. 1446)

Los que se acercan al sacramento de la confesión obtienen el perdón de la misericordia de Dios por las ofensas cometidas hacia Él; y son, al mismo tiempo, reconciliados con la Iglesia a la que ellos han ofendido con sus pecados; por la caridad, por el ejemplo y por la oración de conversión. (citado del CIC No. 1422)

¡Celebremos La Reconciliación!

A Guide to Confession at Sacred Heart Church



In Jesus Christ we have redemption, the forgiveness of sins. (Col. 1:14)

Por lo tanto, confiesen sus pecados unos con otros y hagan oración unos por otros, para que sean sanados. (Santiago 5,16)

Sacred Heart Parish gathers to celebrate the **Sacrament of Reconciliation** every Friday at 6 PM. Come ready to rejoice in God's amazing mercy --- because no matter how great your sins ... God's love for you is far greater. Try to be here by 6 PM so you can benefit from the entire ritual --- prayer, scripture and reflection, act of contrition and procession to the back of Church for individual confession.

~~~~~

La parroquia del Sagrado Corazón se reúne para celebrar el **Sacramento de la reconciliación** todos los viernes a las 6 de la tarde. Ven listo para gozarte en la maravillosa misericordia de Dios --- ya no importa que tan grandes sean tus pecados --- el amor de Dios por ti es más grande. Trata de estar aquí a las 6 PM para que te puedas beneficiar de todo el rito --- oración, Sagradas Escrituras y reflexión, el acto de contrición y la procesión hacia atrás del templo para la confesión individual.

*Friday afternoon penance services are not the proper place for long conversations, stories or spiritual advice. For those, please feel free to make an appointment so you and the priest can speak in peace without the pressure of others waiting.*

*Las confesiones del viernes por la noche no son el lugar apropiado para una conversación larga, historias o dirección espiritual. Para eso, por favor haz una cita en a oficina de la parroquia para oder hablar con un sacerdote con tranquilidad sin ninguna prisa porque otros estén esperando.*

## Examination of Conscience

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

Is God first in my life? Do I offer Him a concrete portion of my time, talent and money each week in thanksgiving?

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

Have I used God's name in vain: lightly or carelessly? Have I wished evil upon another person? Have I lacked respect for people or humiliated them with ugly words.

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

Have I neglected Sunday Mass? Have I tried to observe Sunday as a family day and a day of rest? Do I do needless work on Sunday?

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

Do I honor and obey my parents? Have I neglected my duties to my spouse and children? Have I given my family good religious example? Do I try to bring peace into my home life? Do I care for my aged and infirm relatives?

### 5. You shall not kill.

Have I had an abortion or encouraged anyone to have an abortion? Have I physically harmed anyone? Have I abused alcohol or drugs? Did I give scandal to anyone, thereby leading them into sin?

### 6. You shall not commit adultery.

Have I been unfaithful to my marriage vows ... in thought and action? Have I engaged in sexual activity outside of marriage? Have I respected all members of the opposite or same sex or have I thought of other people as objects? Do I seek to be pure in my thoughts,

words and actions? Am I careful to dress modestly, so as not to tempt others?

### 7. You shall not steal.

Have I stolen what is not mine? Have I returned or made restitution for what I have stolen? Do I waste time at work, school or at home? Do I gamble excessively, thereby depriving my family of their needs? Do I pay my debts promptly?

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

Have I lied? Have I gossiped? Harmed someone's reputation? Have I spoken behind someone else's back? Am I critical, negative, or uncharitable in my thoughts of others? Do I keep secret what should be kept confidential?

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

Have I consented to impure thoughts? Have I caused them by impure television, movies, books, magazines or internet? Do I pray to avoid impure thoughts and temptations?

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

Am I jealous of what other people have? Do I envy other people's families or possessions? Am I greedy or selfish? Are material possessions the purpose of my life? Do I trust that God will care for all of my material and spiritual needs?

## Examen de conciencia

### 1. Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás otros dioses fuera de mí.

¿Es Dios el primero en mi vida? ¿Le doy una buena porción de mi tiempo, de mi talento y de mi dinero en acción de gracias cada semana?

### 2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

He usado el nombre de Dios en vano: ¿mucho o poco, o ¿He deseado el mal para otros, he humillado a alguien con palabras fuertes?

### 3. Santificarás las fiestas.

¿He faltado a Misa el domingo? ¿He tratado de respetar el domingo como un día de descanso para mí y mi familia? ¿Trabajo sólo lo necesario el domingo?

### 4. Honrarás a tu padre y a tu madre.

¿Honro y respeto a mi familia? ¿He abandonado mis responsabilidades con mi esposa y mis hijos? ¿He tratado de traer la paz a mi familia? ¿Me he preocupado por cuidar de los ancianos y de mis parientes enfermos?

### 5 No matarás.

¿He cometido aborto o he ayudado a alguien a cometerlo? ¿He agredido físicamente a alguien? ¿He abusado del alcohol o de las drogas? ¿He dado escándalo a alguien, he llevado a otros a pecar?

### 6 No cometerás adulterio.

¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en palabras y hechos? ¿He tenido relaciones sexuales fuera del matrimonio? ¿He respetado a personas del sexo opuesto y del mismo sexo, o pensado en las otras personas como objetos sexuales? ¿He tratado de ser puro en mis pensamientos, palabras y acciones? ¿He vestido modestamente, sin tentar a los otros?

### 7. No robarás.

¿He robado lo que no es mío? ¿He regresado o restituido lo que he robado? ¿Pierdo el tiempo en el trabajo, en la escuela o en la casa? ¿He jugado excesivamente, olvidando a mi familia y otras necesidades? ¿He pagado mis deudas a tiempo?

### 8. No levantarás falso testimonio ni mentirás.

¿He mentido? ¿He vacilado? ¿He herido la reputación de alguien? ¿He hablado a espaldas de los demás? ¿He criticado, he sido negativo, y falto de caridad en mis pensamientos hacia los demás? ¿He mantenido los secretos?

### 9. No desearás la mujer de tu prójimo.

¿He consentido pensamientos impuros? ¿Los he causado a través de la televisión, películas, libros, revistas o por la internet? ¿He orado para no caer en pensamientos y tentaciones impuras?

### 10 No desearás los bienes ajenos.

¿Soy celoso de los que los demás tienen? ¿Envidio las familias y los bienes de los demás? ¿He sido orgulloso y presumido? ¿Los bienes materiales son el propósito de mi vida? ¿Confío en que Dios proveerá en mis bienes materiales y espirituales?