Se recomienda que cuando te acerques al Sacramento de la Confesión (Reconciliación), que digas solamente tus pecados. Pecados cometidos contra Dios, contra la Iglesia o contra alguien más. No es necesario dar detalles de como paso o porque paso. Esto no es consejería. Tampoco tiempo para hacer preguntas que no tengan nada que ver con el Sacramento de la Reconciliación. *No se dice nombre de personas, ni se envuelva a otras personas porque estamos confesando nuestros pecados

CINCO COSAS ESENCIALES PARA UNA BUENA CONFESION:

1. Pensar en tus pecados.
2. Experimentar el dolor de haber ofendido a Dios
   O de haber ofendido a nuestro prójimo.
3. Arrepentimiento—Proponerse no volver a cometerlo.
4. Confesar— Decir pecados al Sacerdote.
5. Penitencia—No se tiene que hacer inmediatamente a menos de que el sacerdote se lo pida. La penitencia se hace a trabes de los días siguientes.

Pasos en el Rito de la Reconciliación

1. Comience su confesión haciendo la Señal de la Cruz y saludando al Sacerdote diciendo:
   "Perdóneme padre, porque he pecado."
2. El Sacerdote te dará una bendición y responderás en las palabras similares a las palabras de San Pedro a Cristo: **"Señor Tu sabes todas las cosas; Saber que te amo. Mi ultima confesión fue hace ...."**
   (cuantas semanas, meses, o años?)
3. Confiesa todos tus pecado al Sacerdote. El Sacerdote te ayudara a hacer una buena confesión. Si no sabes como confesarte o si te sientes inseguro, nada mas pídele al sacerdote que te ayude. Contesta a sus preguntas sin esconder nada por razón al miedo o a que tengas vergüenza siempre y cuando la pregunta tenga que ver con el Pecado cometido y no se den nombres de personas. Pon toda tu confianza en Dios, un Padre misericordioso que solamente desea perdonarte.
4. El Sacerdote te dará la penitencia y ofrecerá algún consejo para ayudarte a ser un mejor Cristiano. La penitencia impuesta tomara en cuenta su situación personal y apoyara su bien espiritual. Puede ser una oración, un ofrecimiento, obras misericordiosas, servicio o sacrificio; pero nos une de alguna manera a Cristo y a la cruz.
5. Después la confesión de tus pecados, di un Acto de Contrición (disponible en el confesionario); o di, con toda sinceridad: **"Siento mucha el haber hecho todo esto y todos mis pecados."**
6. El Sacerdote, actuando en la Persona de Cristo, te absolverá de todos tus pecado diciendo la Oración de Absolución a la que usted hará la Señal de la Cruz y responderá, "Amen."
7. El sacerdote ofrecerá una proclamación de alabanza, tal como "Dele gracias al Señor, ya que El es bueno," a lo que usted responde, "Su misericordia perdura para siempre."
8. El sacerdote entonces lo despedirá. Como el pecado a menudo le hace daño a otros, usted debe hacer satisfacción por sus pecados completando su penitencia asignada.

Ya estas libre para salir del confesionario en un Estado de Gracia.

La humildad requerida en confesar y completar la penitencia nos ayuda a someternos nuevamente a la voluntad de Dios y a Seguirlo mas de cerca. La confesión es una bendición ofreciendo paz, una mente clara y un corazón esperanzado.

Mas estudio: Catecismo de la Iglesia Católica: Sacramento de la Penitencia

ACTO DE CONTRICION:

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de todo lo Bueno que he dejado de hacer, porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas.

Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado.

Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro salvado Jesucristo.
Amen.

Exanimación de conciencia: Lo siguiente es para guiar y ayudar a reconocer la presencia del pecado en tu vida. Poniendo una marca (Y) en la frase que se aplica a usted, esto la ayudara a no olvidarse de las ofensas cuando este en el confesionario. Esta exanimación es personal, y no la debe discutir o compartir con nadie, solamente con el sacerdote, por lo tanto sea lo mas honesto posible con usted mismo. Recuerde que Dios se regocija sobre un verdadero pecador arrepentido.

PECADOS DE PENSAMIENTO

Actitudes: Falta de respeto a las autoridades___, celos ___, envidia ___, deseo de la propiedad ajena___,
o la esposa/esposo de tu prójimo ___.

Pensando: Como ser destructivo___, vengativo___, malvado___, pensamientos inmorales___, orgulloso___, fantasías sexuales___, degradación en si mismo___, pensamientos sensuales___, racista___, perjudicar___, indiferente hacia los demás___, el no querer reconciliarte___.

(Nota: Pensamientos son pecados cuando sabemos que estamos mal, los mantenemos en nuestra mente y no hacemos el esfuerzo por quitarlos de nuestra mente.)

PECADOS DE PALABRAS

Uso de lenguaje profano___, platicar obscenidades___, chismes___, jactancia___, mentir___, decir o escuchar historias inapropiadas___, maldecir___, platicar cosas que engañan___, criticas injustas___, hablar contra los demás sin conocimiento propio___, decir secretos___, fractura de confianza___, iniciar a otros al coraje o actos pecadores___, lastimar el buen carácter hablando mal contra los demás___, no defender a otros cuando sabemos que son acusados falsamente___, no hablar a los niños cuando se portan mal en nuestra presencia___, no hablar con los demás por razones equivocadas___, no decir a los demás que hay peligro___.

PECADOS DE HECHOS Y OMISION

Adulterio___, fornicación___, abuso sexual___, actos impuros___, hacer daños a los demás___, robar___, provocar dolor mental o físico a los demás___, crear disensión destructiva___, desobedecer las autoridades___, practicas engañosas___, engaño___, destruir la propiedad de los demás___, destruir la naturaleza sin tener razón___, desfiguración de propiedad___, acciones malas hacia los demás___, glotonería___, beber hasta emborracharse___, ingestión de drogas ilegales___, holgazanería___, conducir imprudentemente___, perder tiempo al ser pagado___, recubrimiento de trabajo mal hecho___, no cumplir con las obligaciones de uno___, no cumplir con las obligaciones de la familia___, deshonrar a nuestros padres___, hacer gestos obscenos___, tomar parte en actividades ilegales___, hacer daño a animales sin tener razón___, fallar de ayudar a los que están en mucha necesidad___, no pagar nuestras deudas___, no ayudar a apoyar a su Iglesia___, fallar de asistir a la Santa Misa___, recibir la Santa Eucaristía sin merecerlo___, discriminar contra otros injustamente___, actuar contra los demás nomas porque se dice___, ser cruel con los demás___, vender o comprar propiedad robada___.

"Yo te daré las llaves del Reino de los Cielos; lo que ates en la tierra quedara atado en el Cielo, y lo que desates en la tierra quedara desatado en el Cielo." — *Mateo 16:19*