

How to Go to Confession

A step-by-step guide to Reconciliation

Clear answers. Rooted in truth.

1 Prepare your heart

Ask the Holy Spirit for light. Review your life since your last confession using the Ten Commandments. Be sorry for your sins and resolve, with God's help, to change.

2 Begin with the priest

Make the Sign of the Cross. You may say: **"Bless me, Father, for I have sinned. It has been [length of time] since my last confession."** If unsure, give your best estimate.

3 Confess your sins

Name your sins clearly, without excuses. Confess all remembered mortal sins by kind and number; estimate honestly if needed. Venial sins may also be confessed. Ask for help if you are unsure what to say.

4 Listen and accept penance

The priest offers counsel and assigns a prayer or action. Ask for clarification if you do not understand or cannot do the penance.

5 Express your sorrow

When invited, pray an Act of Contrition. You may read the prayer here or use another form. Express sorrow and your intention to avoid sin.

6 Receive absolution

Listen as the priest prays absolution. Make the Sign of the Cross as he blesses you, and answer **"Amen."** Follow his words of dismissal.

7 Give thanks and begin again

After leaving, thank God and complete your penance as soon as reasonably possible. Take practical steps to avoid sin and repair harm you caused.

Need help?

You can simply say: **"Father, I am nervous. Please guide me."** Tell him if this is your first confession or you have been away for years.

An Act of Contrition

Traditional form

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 art 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 occasion of sin. Amen.

Forgot a sin?

If you honestly forgot a mortal sin in a sincere confession, it is forgiven. Mention it at your next confession when you remember. Do not deliberately conceal a mortal sin.

Prepare with our parish guide

Sources and further reading: Holy Rosary, Seattle: Reconciliation; Catechism 1451-1460.

Cómo confesarse

Guía paso a paso para la Reconciliación

Respuestas claras. Arraigadas en la verdad.

1 Prepare su corazón

Pida luz al Espíritu Santo. Examine su vida desde la última confesión a la luz de los Diez Mandamientos. Arrepiéntase y propóngase cambiar con la ayuda de Dios.

2 Comience con el sacerdote

Haga la señal de la cruz. Puede decir: **“Bendígame, padre, porque he pecado. Hace [tiempo] que no me confieso.”** Si no recuerda cuándo, dé una estimación sincera.

3 Confiese sus pecados

Diga sus pecados con claridad, sin excusas. Confiese todos los pecados mortales que recuerde, indicando su clase y número; si hace falta, estime con sinceridad. También puede confesar pecados veniales. Pida ayuda si no sabe qué decir.

4 Escuche y acepte la penitencia

El sacerdote le aconsejará y le indicará una oración o una acción. Pregunte si no entiende la penitencia o no puede cumplirla.

5 Exprese su arrepentimiento

Cuando se lo indique, rece un acto de contrición. Puede leer esta oración o usar otra fórmula. Exprese su dolor por el pecado y su propósito de evitarlo.

6 Reciba la absolución

Escuche la oración de absolución. Haga la señal de la cruz cuando el sacerdote lo bendiga y responda **“Amén.”** Siga sus palabras de despedida.

7 Dé gracias y comience de nuevo

Al salir, dé gracias a Dios y cumpla la penitencia tan pronto como sea razonablemente posible. Tome medidas para evitar el pecado y reparar el daño causado.

¿Necesita ayuda?

Puede decir: **“Padre, estoy nervioso. Por favor, guíeme.”** Avísele si es su primera confesión o si han pasado muchos años.

Acto de contrición

Fórmula tradicional

Señor mío Jesucristo, Dios y hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío. Por ser tú quien eres, Bondad infinita, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido. También me pesa que puedas castigarme con las penas del infierno. Ayudado de tu divina gracia propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén.

¿Olvidó un pecado?

Si olvidó sinceramente un pecado mortal en una confesión sincera, queda perdonado. Menciónelo en su próxima confesión cuando lo recuerde. No oculte deliberadamente un pecado mortal.

Prepárese con nuestra guía parroquial

Fuentes y lecturas: Holy Rosary, Seattle: Reconciliation; Catechism 1451-1460.