

God's Gift of Forgiveness

A Pastoral Exhortation on the Sacrament of Penance and Reconciliation

Dear Brothers and Sisters in Christ:

"Peace be with you!" With these words, the Risen Lord greeted his frightened Apostles in the Upper Room on the day of his Resurrection. They were troubled, anxious, and fearful—much like each one of us at some point in our lives. Christ repeated the words, "Peace be with you." But then he added, "Receive the holy Spirit. Whose sins you forgive are forgiven them" (Jn 20:19-23).

What an extraordinary gift! The Risen Lord was proclaiming that all the suffering he had just endured was in order to make available the gifts of salvation and forgiveness. He wanted the Apostles to receive these gifts. He wanted them to become apostles of this forgiveness to others.

In the Sacrament of Penance and Reconciliation, also called confession, we meet the Lord, who wants to grant forgiveness and the grace to live a renewed life in him. In this sacrament, he prepares us to receive him free from serious sin, with a lively faith, earnest hope, and sacrificial love in the Eucharist. The Church sees confession as so important that she requires that every Catholic go at least once a year.¹ The Church also encourages frequent confession in order to grow closer to Christ Jesus and his Body, the Church. By the grace of the Holy Spirit, we seek forgiveness and repentance, let go of patterns

of sin, grow in the life of virtue, and witness to a joyful conversion. Since the graces of the sacrament are so similar to the purpose of the New Evangelization, Pope Benedict XVI has said, "The New Evangelization . . . begins in the confessional!"²

We bishops and priests are eager to help you if you experience difficulty, hesitation, or uncertainty about approaching the Lord in this sacrament. If you have not received this healing sacrament in a long time, we are ready to



welcome you. We, whom Christ has ordained to minister this forgiveness in his name, are also approaching this sacrament, as both penitents and ministers, throughout our lives and at this special moment of grace during Lent. We want to offer ourselves to you as forgiven sinners seeking to serve in the Lord's name.

During Lent—in addition to the various penitential services during which individual confession takes place—we bishops and priests will be making ourselves available often for the individual celebration of this sacrament. We pray that through the work of the Holy Spirit, all Catholics—clergy and laity—will respond to the call of the New Evangelization to encounter Christ in the Sacrament of Penance and Reconciliation. Come to the Lord and experience the extraordinary grace of his forgiveness!

¹ *Catechism of the Catholic Church*, nos. 1457-1458.

² Pope Benedict XVI, Address to the Annual Course on the Internal Forum Organized by the Apostolic Penitentiary, www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/speeches/2012/march/documents/hf_ben-xvi_spe_20120309_penitenzieria-apostolica_en.html.

FAITH
WORSHIP
WITNESS



JOURNEY
WITH CHRIST

How to Go to Confession...

May the Passion of Our Lord Jesus Christ,
the intercession of the Blessed Virgin Mary and of all
the saints,
whatever good you do and suffering you endure,
heal your sins,
help you grow in holiness,
and reward you with eternal life.
Go in peace.

—*Rite of Penance*, no. 93

1 PREPARATION: Before going to confession, take some time to prepare. Begin with prayer, and reflect on your life since your last confession. How have you—in your thoughts, words, and actions—neglected to live Christ’s commands to “love the Lord, your God, with all your heart, with all your soul, and with all your mind,” and to “love your neighbor as yourself” (Mt 22:37, 39)? As a help with this “examination of conscience,” you might review the Ten Commandments or the Beatitudes (Ex 20:2-17; Dt 5:6-21; Mt 5:3-10; or Lk 6:20-26).

2 GREETING: The priest will welcome you; he may say a short blessing or read a Scripture passage.

3 THE SIGN OF THE CROSS: Together, you and the priest will make the Sign of the Cross. You may then begin your confession with these or similar words: “Bless me, Father, for I have sinned. It has been [*give days, months, or years*] since my last confession.”

4 CONFESSION: Confess all your sins to the priest. If you are unsure what to say, ask the priest for help. When you are finished, conclude with these or similar words: “I am sorry for these and all my sins.”

5 PENANCE: The priest will propose an act of penance. The penance might be prayer, a work of mercy, or an act of charity. He might also counsel you on how to better live a Christian life.

6 ACT OF CONTRITION: After the priest has conferred your penance, pray an Act of Contrition, expressing sorrow for your sins and resolving to sin no more. A suggested Act of Contrition is:

My God,
I am sorry for my sins with all my heart.
In choosing to do wrong
and failing to do good,
I have sinned against you
whom I should love above all things.
I firmly intend, with your help,
to do penance,
to sin no more,
and to avoid whatever leads me to sin.
Our Savior Jesus Christ
suffered and died for us.
In his name, my God, have mercy.

(*Rite of Penance*, no. 45)

7 ABSOLUTION: The priest will extend his hands over your head and pronounce the words of absolution. You respond, “Amen.”

8 PRAISE: The priest will usually praise the mercy of God and will invite you to do the same. For example, the priest may say, “Give thanks to the Lord for he is good.” And your response would be, “His mercy endures for ever” (*Rite of Penance*, no. 47).

9 DISMISSAL: The priest will conclude the sacrament, often saying, “Go in peace.”

If it has been a while since your last confession, remember, “Do not fear” (Is 41:10). The priest will help guide you. And feel free to take this how-to guide with you! (For more information, visit www.usccb.org/confession.)

Copyright © 2013, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Scripture excerpts taken from the *New American Bible*, rev. ed. © 2010, 1991, 1986, 1970 Confraternity of Christian Doctrine, Inc., Washington, DC. All rights reserved. Excerpts from the English translation of *Rite of Penance* © 1974, International Committee on English in the Liturgy, Inc. All rights reserved. This text may be reproduced in whole or in part without alteration for nonprofit educational use, provided such reprints are not sold and include this notice. Image front: Design Pics Inc.

To order, visit our website at www.usccbpublishing.org or call us at 800-235-8722. Para ordenar recursos en español, llame al 800-235-8722 y presione 4 para hablar con un representante del servicio al cliente en español.



USCCB
COMMUNICATIONS

Publication No. 7-412
Washington, DC
ISBN 978-1-60137-412-7

ISBN 978-1-60137-412-7





Penitencia

Reconciliados con la relación correcta, llamados a curar y restaurar



La nueva vida en Cristo que comienza en el Bautismo puede debilitarse o perderse a través del pecado. El pecado rompe no sólo nuestra relación con Dios, sino también con nuestros hermanos y hermanas.

Por la nutritiva luz del Espíritu Santo, podemos prepararnos para el sacramento de la Penitencia examinando nuestras conciencias para identificar las maneras en que no estamos en una relación correcta con Dios y con los demás. Este examen también nos desafía a reconocer nuestra propia participación en las “estructuras de pecado” que degradan la vida y la dignidad de los demás.

Mediante el sacramento de la Penitencia, Dios ofrece misericordia y perdón. En respuesta a este regalo, estamos llamados a ser vehículos del amor de Cristo, enmendando faltas y restableciendo la justicia y los lazos que se han roto. Curados y perdonados, somos enviados a trabajar por la paz, la justicia y el amor en nuestras comunidades y el mundo.

El pecado daña nuestra relación con Dios y el prójimo.

En los Evangelios, Jesús enseña que el amor a Dios y el amor al prójimo están íntimamente conectados (Mt 22:38-39; Mc 12:29-31). Cuando pecamos contra los necesitados por no actuar con compasión hacia ellos, ignoramos a Cristo mismo (Mt 25:31-46). En las palabras del papa Benedicto XVI: “Cerrar los ojos ante el prójimo nos convierte también en ciegos ante Dios” (*Deus Caritas Est* [Dios es amor], no. 16). El pecado rompe nuestra relación con Dios, y también con otros miembros del Cuerpo de Cristo (*Catecismo de la Iglesia Católica* [CIC], no. 1440). Tómese un momento para considerar maneras en que ha infringido alguno de los Diez Mandamientos: ¿Hay falsos “dioses” (por ejemplo, cosas materiales, placer, etc.) que haya puesto por encima de Dios y otras personas? ¿Ha tratado a familiares u otras personas con falta de respeto? ¿Ha mentido, hablado mal de alguien, engañado o robado?

El pecado no es nunca un asunto individual.

El pecado daña nuestras relaciones con los demás y con toda la creación. Así pues, el pecado nunca es un asunto puramente individual y tiene dimensiones sociales (papa Benedicto XVI, *Sacramentum Caritatis* [Sacramento de la caridad], no. 20; Juan Pablo II, *Reconciliatio et Paenitentia* [Reconciliación y la penitencia], no. 15).

El pecado se manifiesta en estructuras injustas.

Las acciones (u omisiones) colectivas de los individuos crean “estructuras de pecado,” que

“se refuerzan, se difunden y son fuente de otros pecados” (Juan Pablo II, *Sollicitudo Rei Socialis*, no. 36). Por ejemplo, la pobreza extendida, la discriminación, la negación de derechos básicos y la violencia se derivan de acciones (u omisiones) de muchas personas debido a la avaricia, el racismo, el egoísmo o la indiferencia (*Reconciliatio et Paenitentia*, nos. 2, 16). Todos estamos llamados a considerar cómo contribuimos a las estructuras de pecado en nuestras elecciones personales, económicas y públicas. Por ejemplo, ¿tenemos en cuenta el trato a los trabajadores cuando hacemos compras? ¿Cómo contribuyen nuestras elecciones de consumo a la degradación ambiental? ¿Somos conscientes, estamos informados? ¿Nos tomamos el tiempo para educarnos sobre cuestiones que afectan a la comunidad y abogamos en nombre de los pobres y vulnerables?

Estamos llamados a examinar nuestras conciencias y admitir nuestras fallas.

El sacramento de la Penitencia nos desafía a examinar nuestros corazones interiormente y luego expresar exteriormente las maneras en que hemos fallado en amar a Dios y al prójimo, a través del pecado personal y del pecado social.

Examinar nuestras conciencias nos enseña cómo “mirar con sinceridad la propia existencia” para ver cuán bien estamos viviendo el Evangelio (papa Benedicto XVI, *Discurso a los participantes en el curso sobre el fuero interno organizado por la Penitenciaria Apostólica*, 25 de marzo de 2011). Sólo al reconocer nuestras fallas pueden nuestros corazones convertirse a Dios para que podamos recibir su perdón y

permitir que su gracia nos cure a nosotros y a nuestras relaciones.

Recibimos el perdón y la misericordia de Dios.

El sacramento de la Penitencia nos permite recibir el perdón de los pecados y reconciliarnos con Dios, con nosotros mismos, con la familia de la Iglesia y con la familia humana, restaurando nuestra comunión rota. A través de la Penitencia, volvemos a las relaciones correctas (*Sacramentum Caritatis*, no. 20).

Trabajamos para reparar el daño que hemos hecho.

La reconciliación nos absuelve de nuestros pecados, pero no repara el daño causado. Debemos hacer lo que sea posible para reparar el daño. El *Catecismo* presenta estos ejemplos: restituir las cosas robadas, restablecer la reputación del que ha sido calumniado y compensar las heridas (no. 1459). Debemos trabajar para reparar las

relaciones con Dios y nuestro prójimo que el pecado ha perjudicado. También debemos considerar cómo podemos trabajar para transformar las estructuras de pecado que amenazan la vida y dignidad humana. Enmendando las faltas y trabajando para edificar una comunidad más justa podemos reparar el daño y también restaurar nuestra propia salud espiritual.

Toda la comunidad de la Iglesia desempeña un papel en la reconciliación.

No participamos solos en el acto de la reconciliación. Aunque el sacerdote es el ministro del sacramento de la Penitencia, toda la comunidad de la Iglesia participa en el trabajo de reconciliación (*Ordo Paenitentiae*). Cuando nos reunimos cada domingo, traemos a la memoria nuestros pecados e intercedemos unos por otros. Escuchamos la Palabra de Dios, que nos reta a reflejar los valores del Evangelio en nuestra vida y nuestras relaciones. Como el Cuerpo de Cristo,

también nos retamos unos a otros a vivir una vida de santidad, justicia y amor. La Iglesia es un instrumento de conversión, llamando a todos sus miembros al amor y la reconciliación con Dios y el prójimo.

Estamos llamados a ser perdonadores y pacificadores.

Habiendo recibido el regalo inmerecido del perdón, estamos llamados a extender el mismo perdón y misericordia a los demás. Asumimos la tarea de ser instrumentos de reconciliación en nuestras comunidades y el mundo, trabajando por la paz, la justicia y el amor.

Copyright © 2013, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Reservados todos los derechos. Se autoriza la reproducción de esta obra, sin adaptaciones, para uso no comercial.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

Tómete un momento para reflexionar sobre cómo el pecado ha dañado su relación con los demás.

- ¿Qué falsos “dioses” pongo por encima de Dios y la gente?
- Después de salir de misa, ¿sigo glorificando a Dios con las acciones de mi vida?
- ¿Cómo he fallado en amar a los demás en mi familia, lugar de trabajo o comunidad?
- ¿Sostengo puntos de vista que son prejuiciosos o sesgados o que perpetúan estereotipos?
- ¿He respondido a las necesidades de los pobres y aquellos cuyos derechos son incumplidos?
- ¿Mis elecciones personales, económicas y públicas reflejan una preocupación genuina por los demás y el bien común?

- ¿Me he levantado para proteger la dignidad de los demás cuando está amenazada?
- ¿Soy consciente de los problemas que enfrenta mi comunidad local y participado en esfuerzos para encontrar soluciones?
- ¿Mis elecciones de compra toman en cuenta el bienestar de los que producen lo que compro?
- ¿Cómo protejo y cuido de la creación de Dios?
¿Hay maneras en que podría reducir mi consumo?

Adaptado de “Preguntas para examinar la conciencia a la luz de la Enseñanza Social Católica” en: www.usccb.org/beliefs-and-teachings/what-we-believe/catholic-social-teaching/upload/Examination-of-conscience-in-the-light-of-Catholic-Social-Teaching-Spanish.pdf.