

## A Brief Confession before One's Spiritual Father

I confess to the Lord my God and before thee, venerable father, all my countless sins, committed by me unto this very day and hour, in deed, word and thought. I sin daily and hourly by mine ingratitude toward God for His great and countless blessings and benevolent providence over me, a sinner.

### **I HAVE SINNED THROUGH:**

- idle-talking
- stubbornness
- hard-heartedness
- anger
- swearing
- negligence concerning my salvation
- carelessness
- impertinence
- despondency
- bitterness
- complaining
- contradicting others
- reproachfulness
- lying
- tempting others
- ambition
- eating and drinking to excess
- vanity
- entertaining unclean thoughts
- excessive sleeping
- impure glances
- absence from divine services because of laziness and carelessness
- absent-mindedness at prayer both in church and at home;
- judging others
- pride
- envy
- slander
- inattention
- indifference
- irritability
- rendering evil for evil
- disobedience
- self-justification
- self-will
- gossiping
- frivolity
- self-love
- gourmandizing
- laziness
- acquisitiveness

I have sinned in deed, word, thought; in sight, hearing, smell, taste, touch, and the rest of my mental and physical senses; of all my sins I repent and beg forgiveness.

*(Here one should mention specifically any other sins which may be burdening the soul.)*

I also repent and ask forgiveness for all those sins that I have not confessed because of their multitude and my forgetfulness.

Forgive and absolve me, venerable father, and bless me to commune of the holy and life-creating Mysteries of Christ unto the remission of sins and life everlasting. Amen.

## Breve Confesión ante el Padre Espiritual

Yo confieso ante el Señor mi Dios y ante ti, venerable padre, los innumerables pecados que he cometido hasta este mismo día y hora, por obra, palabra, y pensamiento. Peco cada día y a cada hora por mi ingratitude hacia Dios por Sus grandes e innumerables bendiciones y Su benevolente providencia otorgada hacia mí, pecador.

### **YO HE PECADO A TRAVÉS DE:**

- habladurías
- terquedad
- insensibilidad
- ira
- groserías
- negligencia con respecto a mi salvación
- descuido
- impertinencia
- desánimo
- amargura
- quejas
- contradiciendo a los demás
- reproches
- mentiras
- tentar a los demás
- ambición
- comiendo y bebiendo excesivamente
- vanidad
- pensamientos impuros
- durmiendo excesivamente
- miradas impuras
- ausencia de los servicios divinos por pereza y descuido
- distracción en la oración, tanto en la iglesia como en casa;
- juzgamiento a los demás
- orgullo
- envidia
- calumnia
- falta de atención
- indiferencia
- irritabilidad
- devolviendo mal por mal
- desobediencia
- autojustificación
- capricho
- chismes
- frivolidad
- egoísmo
- gula
- pereza
- codicia

He pecado por obra, palabra, y pensamiento, por la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto, y el resto de mis sentidos físicos y mentales. Me arrepiento e imploro el perdón de todos mis pecados.

*(Aquí debes mencionar específicamente cualquier otro pecado que te pese en el alma.)*

Además me arrepiento y pido perdón por todos los pecados que no he confesado debido a la gran multitud y el olvido.

Perdóname y absuélveme, venerable padre, y dame la bendición para comulgar de los Misterios santos y vivificantes de Cristo para la remisión de los pecados y la vida eterna. Amén.