

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 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.

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 en 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 de 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.