

## On Making an act of Perfect Contrition when unable to approach the Sacrament of Penance:

Approaching the Sacrament of Penance, through the ordinary way (confessing to a priest and receiving absolution) has become a challenge because of concerns for the COVID-19, as known as the coronavirus. Priests are making every effort to provide the Sacrament of Penance keeping in mind public health precautions and safeguarding the seal of confessions. Many of the Faithful, may find themselves unable to access to the Sacrament and receiving sacramental absolution. The Apostolic Penitentiary of the Holy See has published a note reminding both clergy and the Faithful of the salutary option of making an act of perfect contrition.

Primarily, a perfect contrition comes from the very love of God who is beloved above all things and whose mercy is inexhaustible. Secondly, in making an act of perfect contrition, the penitent is required to express a sincere and genuine request to receive forgiveness from God. And lastly, the penitent must make a firm resolve to approach the sacrament in the ordinary way as soon as possible. (*from the Catechism of the Catholic Church 1452*)

Here are simple steps in making an act of perfect contrition:

- 1) Find a good and private spot to pray. Reaffirm one's belief in the love and mercy of God. God's love for us is unconditional. Renew one's conviction of the truth of God's enduring love. Employ a meditation on God's Word (e.g. Parable of the Prodigal Son, Lk. 15.11-32; Sermon on the Mount, (Mt. 5:13-6:34 or other suitable text).
- 2) Make a good examination of conscience and articulate in prayer the request to receive forgiveness. At the end of the examination, pray the Act of Contrition or some similar prayer.
- 3) Finally, make a firm resolve to approach the Sacrament of Penance as soon as possible.
- 4) When possible, make satisfaction for sins against one's neighbor. (Catechism of the Catholic Church, 1459)

---

## Cómo cumplir un acto de Perfecta Contrición cuando no puede acercarse al Sacramento de la Penitencia:

Acercarse al Sacramento de la Penitencia, por la vía ordinaria (confesarse con un sacerdote y recibir la absolución) se ha convertido en un desafío debido a las preocupaciones por el COVID-19, conocido como el coronavirus. Los sacerdotes están haciendo todo lo posible para proporcionar el Sacramento de la Penitencia teniendo en cuenta las precauciones de salud pública y salvaguardando el sello de las confesiones. Muchos de los fieles pueden verse incapaces de acercarse al Sacramento y recibir la absolución sacramental. La Penitenciaria Apostólica de la Santa Sede ha publicado una nota recordando tanto al clero como a los Fieles la opción saludable de hacer un Acto de Contrición perfecto.

Principalmente, una contrición perfecta brota del mismo amor de Dios que es amado por encima de todas las cosas y cuya misericordia es inagotable. En segundo lugar, para realizar un acto de contrición perfecto, el penitente debe expresar un deseo sincero y genuino para recibir el perdón de Dios. Y, por último, el penitente debe hacer un firme propósito de acercarse al sacramento de la manera ordinaria lo antes posible. (*Catecismo de la Iglesia Católica 1452*)

A continuación le mostramos pasos sencillos para hacer un acto de contrición perfecto:

- 1) Encuentre un lugar privado y adecuado para orar. Reafirme la creencia en el amor y la misericordia de Dios. El amor de Dios por nosotros es incondicional. Renueve la convicción sobre la verdad del amor perdurable de Dios. Haga una meditación sobre la Palabra de Dios (por ejemplo, la Parábola del Hijo Pródigo, *Lucas 15.11-32*; Sermón del Monte, (*Mt. 5: 13-6: 34* u otro texto adecuado).
- 2) Haga un buen examen de conciencia y exprese con una oración el deseo de recibir perdón. Al final del examen, ofrezca el Acto de Contrición o alguna oración similar.
- 3) Finalmente, tome la firme decisión de acercarse al Sacramento de la Penitencia lo más pronto posible.
- 4) Cuando sea posible, haga reparación de los pecados contra el prójimo. (*Catecismo de la Iglesia Católica, 1459*)