



REV. DARÍO MIRANDA, PÁRROCO
PARROCHIAL VICAR FR. ISAAC ARRIETA, VICARIO
FR. FREDDY DE JESÚS GONZALEZ, VICARIO

3 • 5 • 2023

Bienvenidos Welcome

II DOMINGO DE CUARESMA
SECOND SUNDAY OF LENT

"Éste es mi Hijo muy amado."
"This is my beloved Son."



MISAS / MASSES

DOMINGO / SUNDAY

Español 6:30am - 10:30am
12:30pm - 5:00pm - 7:00pm
English 8:30am

LUN - VIER / MON - FRI

English 8:00am
Español 5:00pm Excepción los Martes

SÁBADO / SATURDAY

English 8:00am
Bilingüe / Bilingual 5:00pm

HORAS DE OFICINA PARISH OFFICE HOURS

Lunes a Viernes / Monday - Friday
9AM a 1PM - 2PM a 5PM

● Saturday / Sábado
9AM a 1PM

Sunday / Domingo
8am - 11am / 11:30am - 2pm

CONFESIONES / CONFESSIONS

Saturdays at 2pm • Sabados 2pm
MON - FRI In the Office
Lunes a Viernes en la Oficina
(please call ahead / favor de llamar antes)
10AM to 1PM • 2:30PM to 5PM

ADORACION EUCARISTICA / EUCCHARISTIC ADORATION

Thursdays 9am to 5pm
Jueves de 9am a 5pm

BAUTISMOS o UNCIÓN DE LOS ENFERMOS BAPTISMS or ANNOINTING OF THE SICK

Llamar al / call us (323) 560-2381



1 (323) 560-2381

FOLLOW US    **SIGUENOS** www.sroflima.org



 sroflima@sroflima.org

DIRECTORIO / DIRECTORY

RECEPCIÓN / RECEPTION 1(323) 560-2381

ADMINISTRADORA / ADMINISTRATOR
Victoria Pulido 1(323) 560-2381 Ext. 111

CATEQUESIS / CATECHISM
PRIMERA COMUNIÓN / FIRST COMMUNION
Álvaro Guardado 1(323) 560-0187 Ext. 119

CONFIRMACIÓN / CONFIRMATION
Jennifer Guerra 1(213) 331-1435

SACRAMENTOS ADULTOS IC / ADULTS CI
Gerardo y Margarita Aguila 1(323) 636-9848

NUOVA VIDA EN CRISTO / NEW LIFE IN CHRIST
Ma. del Carmen Dávalos 1(323) 807-3286

COMITÉ PARA UN AMBIENTE SEGURO
SAFE ENVIRONMENT COMMITTEE
Pablo y Mónica López 1(562) 879-9884

PASTORAL LITÚRGICA / LITURGY MINISTRIES
MÚSICA Y COROS / MUSIC AND CHOIRS

HOSPITALIDAD / HOSPITALITY MINISTERS
1(323) 560-2381

MONAGUILLOS / ALTAR SERVERS
José Acosta 1(323) 597-7909

LECTORES / LECTORS
María Ulloa 1(323) 560-7392

MINISTERIO DE DUELO / BEREAVEMENT MINISTRY
María Luisa Jiménez 1(323) 684-6874

MINISTROS COMUNIÓN / EUCHARISTIC MINISTERS
Nohemi Flores 1(323) 335-4850
Silvia Gutiérrez 1(323) 574-3199

PASTORAL FAMILIAR / FAMILY MINISTRY
MOVIMIENTO FAMILIAR CRISTIANO / MFCC
Tomas y María Chavez 323.527.3503

PLANIFICACIÓN NATURAL / NATURAL PLANNING
René y Mayra Magaña 1(323) 533-9970
ENCUENTRO MATRIMONIAL / MARRIAGE ENCOUNTER
1(323) 560-2381

BODAS COMUNITARIAS Y CLASES PRE-BAUTISMALES
COMMUNITY WEDDINGS & PRE-BAPTISM CLASSES
Sergio y Emilia Aguilera 1(323) 513-6735
GRUPO ORACIÓN JOVENES / YOUTH PRAYER GROUP
Cecilia Morales 1(323) 535-7361

PASTORAL SOCIAL / SOCIAL MINISTRY
AA
Manuel (323) 489-0387
AL-ANÓN
Ana Vivian (562) 583-6331
BALLET FOLKLORICO / FOLK DANCE GROUP
Jennifer Lima 1(323) 977-4017

PRO-VIDA / PRO-LIFE
Beatriz Gómez 1(323) 535-7077
NUOVA ALIANZA / NEW ALLIANCE
Tomas Ceja 1(323) 677-8399
UN PASO MAS / A STEP AHEAD
María Elena Rubio 1(323) 312-0762
FLORECITAS / FLOWERS
Lupita Delgado 1(818) 356-6977
CONSEJERÍA BASADA EN LA FE
FAITH BASED COUNSELING
Ofelia Neri, LMFT 1(323) 434-5710
MINISTERIO GRACIAS A DIOS TV
Guillermo Mendoza 1(323) 382-3593

MOVIMIENTOS Y GRUPOS / OTHER MINISTRIES
CABALLEROS DE COLÓN / KNIGHTS OF COLUMBUS
Julián Zavala 1(323) 768-1613

ESCUELA DE LA CRUZ / SCHOOL OF THE CROSS
Salvador Osorio 1(818) 201-6396

DIVINA MISERICORDIA / DIVINE MERCY
Ernestina Meraz 1(323) 496-5396

VAN CLAR (ENGLISH GROUP)
Heidi Torres 1(323) 423-7999

La oficina parroquial está abierta al público. También estamos aquí para servirles por teléfono. Llámenos al (323) 560-2381 Hay alguien respondiendo sus llamadas de lunes a viernes de 9am-1pm y 2pm-6pm. También estamos abiertos los Domingos de 8am-11am y 11:30am-2pm.

Para emergencias puede llamarnos a cualquier hora.

Our parish office is open to the public, we are also here to serve you over the phone. Call us at (323) 560-2381 There is someone answering your calls Monday through Friday from 9am-1pm and 2pm-6pm. We are also open on Sundays from 8am-11am and 11:30am-2pm. **For emergencies you can call us at any time.**

SAINT ROSE OF LIMA SCHOOL
ESCUELA SANTA ROSA DE LIMA

DIRECTORA / PRINCIPAL
Ms. Jacqueline Rueda 1(323) 560-3376
SECRETARIA / SECRETARY
Alicia Salgado 1(323) 560-3376



INSCRIPCIONES ABIERTAS



INTENCIONES PARA LAS MISAS / MASS INTENTIONS

MZO 5 • 23	SUNDAY	DOMINGO
6:30 AM	Rubén Frausto (bday) Florentina Hernández (Bend/Especial) Lidia Espíndola Paredes (Bend/Especial) Victor Vázquez Galvan (Bend/Especial)	Ma. Del Carmen Galvan (s) Arturo Salgado (Necesidades) José Luis Plascencia (Necesidades) Fam. Contreras Vázquez (Bendicion)
8:30 AM	Giovana del Rincon (s) Antonia y Margarita Gomez (s) Regina Bermudez (s) Obispo Rolando Alvarez (Su Libertad) Edgard Rene Jimenez + Hilda Flores +	Edwin Lao Ortiz + Leroy Ortiz + Carlos Menjivar + Alfredo Concha (Aniv.+) Almas del Purgatorio
10:30 AM	St. Antonio de Padua (AdeG) St. Judas Tadeo (AdeG) Jorge Carrillo (s) Rosa Raquel Ortiz + Roberto Ortiz +	Albertano Acosta + Juana Ramírez + Irene Hernández + Jorge Bautista. (Aniv.+) Aura de Montenegro (Aniv.+)
12:30 PM	Por Nuestra Comunidad Parroquial José Lizarraga + Pedro Zavala + Efrain Zavala + Eduardo Aguilar +	Luisa Venegas de Gallo + Armando Gallo + Ma. Del Carmen Rodríguez + José Aguilera + José Luis Frías (Aniv.+)
5:00 PM	Francisca Cueva Aguilar (Intenciones) Manuel Villegas +	Almas del Purgatorio
7:00 PM	Clara Perez (s) Robert Quimbao (s) Shirley Posadas (s)	Nuria Rivas (s) Miguel A. Lopez Perez + J. Guadalupe Rodriguez +
03/06/23	MONDAY	LUNES
8:00AM	Janeth Ureña (bday)	Miguel A. López Pérez +
5:00 PM	Guillermo Arellano (bday)	Eulogia Valerio +
03/07/23	TUESDAY	MARTES
8:00 AM	Albertano Acosta (bday) Maximina Dunca +	Martiniano Hidalgo (Aniv+)
03/08/23	WEDNESDAY	MIERCOLES
8:00 AM		
5:00 PM	Oscar Salas + Jesús Salazar +	Irene Hernández +
03/09/23	THURSDAY	JUEVES
8:00 AM	Mary Ann Perry +	Lilian González +
5:00 PM	Yolanda For (bday)	José Luis Ruiz (bday)
03/10/23	FRIDAY	VIERNES
8:00 AM	Pedro Velázquez +	
5:00 PM	Evelia Echaui + Alejandro Muñoz +	Amparo Ruiz (Aniv.+)
03/11/23	SATURDAY	SABADO
8:00 AM		
5:00 PM	Gustavo y Leonor Mejía (bendiciones) Eulogia Valerio + Jesús Salazar +	María Lidia Oporto + Pedro Oporto + Ernesto Oporto +

Primera lectura Gn 12, 1-4a

En aquellos días, dijo el Señor a Abram: "Deja tu país, a tu parentela y la casa de tu padre, para ir a la tierra que yo te mostraré. Haré nacer de ti un gran pueblo y te bendeciré. Engrandeceré tu nombre y tú mismo serás una bendición. Bendeciré a los que te bendigan, maldeciré a los que te maldigan. En ti serán bendecidos todos los pueblos de la tierra". Abram partió, como se lo había ordenado el Señor.

Salmo Responsorial 32, 4-5. 18-19. 20

R. (22) Señor, ten misericordia de nosotros.

Sincera es la palabra del Señor y todas sus acciones son leales.

El ama la justicia y el derecho, la tierra llena está de sus bondades.

R. Señor, ten misericordia de nosotros.
Cuida el Señor de aquellos que lo temen y en su bondad confían; los salva de la muerte y en épocas de hambre de la vida.

R. Señor, ten misericordia de nosotros.

Segunda lectura 2 Tm 1, 8b-10

Querido hermano: Comparte conmigo los sufrimientos por la predicación del Evangelio, sostenido por la fuerza de Dios. Pues Dios es quien nos ha salvado y nos ha llamado a que le consagremos nuestra vida, no porque lo merecieran nuestras buenas obras, sino porque así lo dispuso él gratuitamente.

Este don, que Dios nos ha concedido por medio de Cristo Jesús desde toda la eternidad, ahora se ha manifestado con la venida del mismo Cristo Jesús, nuestro Salvador, que destruyó la muerte y ha hecho brillar la luz de la vida y de la inmortalidad, por medio del Evangelio.

Evangelio Mt 17, 1-9

En aquel tiempo, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a Juan, el hermano de éste, y los hizo subir a solas con él a un monte elevado. Ahí se transfiguró en su presencia: su rostro se puso resplandeciente como el sol y sus vestiduras se volvieron blancas como la nieve. De pronto aparecieron ante ellos Moisés y Elías, conversando con Jesús.

Entonces Pedro le dijo a Jesús: "Señor, ¡qué bueno sería quedarnos aquí! Si quieres, haremos aquí tres chozas, una para ti, otra para Moisés y otra para Elías".

Cuando aún estaba hablando, una nube luminosa los cubrió y de ella salió una voz que decía: "Éste es mi Hijo muy amado, en quien tengo puestas mis complacencias; escúchenlo". Al oír esto, los discípulos cayeron rostro en tierra, llenos de un gran temor. Jesús se acercó a ellos, los tocó y les dijo: "Levántense y no teman". Alzando entonces los ojos, ya no vieron a nadie más que a Jesús.

Mientras bajaban del monte, Jesús les ordenó: "No le cuenten a nadie lo que han visto, hasta que el Hijo del hombre haya resucitado de entre los muertos".

Reading 1

Gn 12:1-4a

The LORD said to Abram:

"Go forth from the land of your kinsfolk and from your father's house to a land that I will show you.

"I will make of you a great nation, and I will bless you; I will make your name great, so that you will be a blessing. I will bless those who bless you and curse those who curse you.

All the communities of the earth shall find blessing in you."

Abram went as the LORD directed him.

Responsorial Psalm Ps 33:4-5,

R. (22) Lord, let your mercy be on us, as we place our trust in you.

Reading 2

2 Tm 1:8b-10

Beloved:

Bear your share of hardship for the gospel with the strength that comes from God.

He saved us and called us to a holy life, not according to our works but according to his own design and the grace bestowed on us in Christ Jesus before time began, but now made manifest through the appearance of our savior Christ Jesus, who destroyed death and brought life and immortality to light through the gospel.

Gospel

Mt 17:1-9

Jesus took Peter, James, and John his brother, and led them up a high mountain by themselves.

And he was transfigured before them; his face shone like the sun and his clothes became white as light.

And behold, Moses and Elijah appeared to them, conversing with him.

Then Peter said to Jesus in reply, "Lord, it is good that we are here.

If you wish, I will make three tents here, one for you, one for Moses, and one for Elijah."

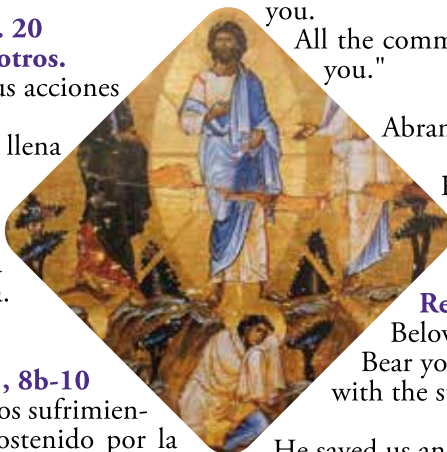
While he was still speaking, behold, a bright cloud cast a shadow over them, then from the cloud came a voice that said, "This is my beloved Son, with whom I am well pleased; listen to him."

When the disciples heard this, they fell prostrate and were very much afraid.

But Jesus came and touched them, saying, "Rise, and do not be afraid."

And when the disciples raised their eyes, they saw no one else but Jesus alone.

As they were coming down from the mountain, Jesus charged them, "Do not tell the vision to anyone until the Son of Man has been raised from the dead."



«¿Qué decir ahora de aquella obra de misericordia que no comporta sacar nada ni de la despensa ni de la cartera, sino sólo extraer del corazón lo que comienza a ser más dañino si queda ahí dentro que si sale fuera?» (Sermón 208, 2)

(San Agustín)



LA CONFESIÓN.-

La confesión es el sacramento en el cual, por medio de la absolución del sacerdote, recibimos el perdón de nuestros pecados si nos confesamos arrepentidos.
La sagrada Biblia dice: "Confesáos unos a otros vuestros pecados para que seáis salvos".

¿Qué gracias o favores se obtienen con la confesión?

Con la confesión se obtienen tres gracias o favores especiales: 1) Nos devuelve o nos aumenta la gracia santificante: la amistad con Dios.
2) Nos da fuerzas especiales para evitar el pecado y rechazar las tentaciones.
3) Nos da asco y antipatía por todo lo que sea ofender a Dios.

¿Cuántas cosas son necesarias para hacer una buena confesión?

Para hacer una buena confesión son necesarias cinco cosas:

- 1) Un examen de conciencia
- 2) Arrepentirse de los pecados
- 3) Propósito de enmienda
- 4) Confesarse con el sacerdote
- 5) Cumplir la penitencia que impone el confesor.

¿Qué es el examen de conciencia?

Examen de conciencia es recordar los pecados cometidos después de la última confesión bien hecha.

"Cada uno examine su propia conducta, porque cada cual responderá por sus pecados ante Dios".
(Gálatas 6,4)



Lent – a time to receive the love of God

"In our Lenten journey towards Easter, let us remember the One who "humbled himself and became obedient unto death, even death on a cross" (Phil 2:8). During this season of conversion, let us renew our faith, draw from the "living water" of hope, and receive with open hearts the love of God, who makes us brothers and sisters in Christ." (see image below)

Pope Francis, Lenten Message 2021, 11th November 2020



REGISTRATE!

Le hacemos una cordial invitación
para que se registre a nuestra red Flock note

REGISTRATE A Flocknote
para recibir notificaciones por mensaje de texto,
simplemente

Envía un texto que diga
"Saint-Rose"
al numero (202)765-3441



**Pedimos sus Oraciones por
los enfermos de nuestra Comunidad.**

We ask for your prayers for the sick in our
Community:

Todos los enfermos de COVID.

Por los enfermos Terminales.

Por los que están en tratamientos.

Shirley Posadas, María Contreras y

Teresa Ramírez.



LECTURAS PRÓXIMO DOMINGO **MZO. 12**
III Domingo de Cuaresma

Primera Lectura Ex 17, 3-7
Segunda Lectura Rm 5, 1-2, 5-8
Evangelio Jn 4, 5-42



venmo

@strose-offlima
venmo



zelle

donaciones@sroflima.org

PayPal

paypal.me/sroflima



St. Rose of Lima School is inviting
you to our annual Fish Fry Dinners.
Come and join us for delicious
lenten dishes every Friday in the
month of March.

**When: Every Friday in the month of
March** (March 3, 10, 17, 24, 31)

Time: 12:30PM - 6:30PM

Where:

Inside the Parish Hall (This year the
parish hall is open for indoor dining)

CENAS CUARESMALES

LA ESCUELA ST. ROSE OF LIMA LOS
INVITA A NUESTRAS CENAS ANUALES
DE CUARESMA. VENGA Y ÚNASE A NO-
SOTROS PARA DISFRUTAR DE DELICIO-
SOS PLATOS DE CUARESMA TODOS
LOS VIERNES DEL MES DE MARZO.

**CUÁNDO: TODOS LOS VIERNES DEL
MES DE MARZO (3, 10, 17, 24, 31 DE
MARZO)**

HORA: 12:30PM-6:30PM

DÓNDE:

DENTRO DEL SALÓN PARROQUIAL
(ESTE AÑO EL SALÓN PARROQUIAL ESTÁ
ABIERTO PARA COMER ADENTRO)



ACTIVIDADES PARA TI



El Ministerio Católico Nueva Alianza de la Parroquia Santa Rosa de Lima, le hace una cordial invitación a un

**ENCUENTRO DE MUJERES,
Jueves 09 de Marzo al Domingo 12 de marzo, 2023.**

Pero el que beba del agua que yo le dé, no tendrá sed jamás, sino que el agua que yo le dé se convertirá en Fuente de agua que brota para la Vida Eterna...

Jn. 4:14

“Muchas veces ponemos nuestra confianza en tantas cosas vanas, cuando el único que cumple sus promesas es Dios.”

**Para más información: Ernestina M. (323) 327-1489
Margarita R. (909) 775-2583
Ana M. (323) 747-9900**

El Ministerio Católico Nueva Alianza de la Parroquia Santa Rosa de Lima, le hace una cordial invitación a un

**ENCUENTRO DE HOMBRES,
Jueves 23 al Domingo 26 de marzo, 2023.**

**“No temas, que yo estoy contigo”
Isaias 43:5**

Existe un breve momento en la vida en el que te sientes más perdido que nunca: ese momento es el principio de un Encuentro...

**Para más información: Rafael V. (909) 609-6708
Mauricio C. (909) 637-8414
Agustín A. (323) 797-2242**



DID YOU KNOW?

Archdiocese of Los Angeles partners with ex-FBI agents

Over the last several decades, the Archdiocese of Los Angeles has partnered with ex-FBI agents to investigate allegations of clerical sexual abuse. This partnership is part of a comprehensive abuse protection effort in the archdiocese that includes mandatory fingerprinting, background checks, and safe environment training.

La Arquidiócesis de Los Ángeles se asocia con exagentes del FBI

Durante las últimas décadas, la Arquidiócesis de Los Ángeles se ha asociado con exagentes del FBI para investigar las denuncias de abuso sexual por parte del clero. Esta asociación es parte de un esfuerzo integral de protección contra el abuso en la Arquidiócesis, que incluye la toma obligatoria de huellas dactilares, verificación de antecedentes y capacitación en un ambiente seguro.

AYUNO Y ABSTINENCIA

Llamamos "ayuno" a la privación voluntaria de comida durante algún tiempo por motivo religioso, como acto de culto ante Dios.

El ayuno es símbolo y expresión de una renuncia a todo aquello que nos impide realizar en nosotros el proyecto de Dios.

Junto con el desierto y la oración, el ayuno parece ser una de las mediaciones privilegiadas de todo tiempo penitencial, de revisión de vida y de búsqueda sincera de Dios. Sin embargo, los profetas Joel e Isaías nos indican el verdadero sentido de esta antigua práctica penitencial:

"Vuelvan a mí de todo corazón, con ayuno, llantos y lamentos. Desgarren su corazón y no sus vestiduras, y vuelvan al Señor, su Dios". (Joel 2, 12-18)

"Este es el ayuno que yo amo, oráculo del Señor: soltar las cadenas injustas, desatar los lazos del yugo, dejar en libertad a los oprimidos y romper todos los yugos; compartir tu pan con el hambriento y albergar a los pobres sin techo; cubrir al que veas desnudo..." (Isaías 58, 6-9)

El ayuno debe ser un gesto de solidaridad efectiva con los que pasan hambre (es decir, ayunan forzosamente) trabajando por la eliminación de toda la injusticia en la vida personal y social, y por la liberación de toda opresión, explotación y corrupción.

Tal vez se trate de hablar menos, de hacer menos gestos superfluos, de perder menos tiempo frente al televisor para entregarlo a alguien que necesite nuestra asistencia. Por eso el ayuno tiene que ir unido a la limosna, al gesto caritativo, que es también una acción preferencial de la Cuaresma.

Ayuno y Abstinencia

- El ayuno consiste en hacer una sola comida al día.
- La abstinencia consiste en no comer carne.
- Son días de abstinencia y ayuno: Miércoles de Ceniza y Viernes Santo.
- La abstinencia obliga a partir de los 14 años.
- El ayuno de los 18 hasta los 59.
- Con estos sacrificios, se trata de que todo nuestro ser (espíritu, alma y cuerpo) participe en un acto donde reconozcan la necesidad de hacer obras con las que reparemos el daño ocasionado con nuestros pecados y para el bien de la Iglesia.



Ayuna de juzgar a otros.

Descubre a Cristo que vive en ellos.

Ayuna de palabras hirientes.

Lléname de frases sanadoras.

Ayuna de descontento.

Lléname de gratitud.

Ayuna de enojos.

Lléname de paciencia.

Ayuna de pesimismo.

Lléname de esperanza cristiana.

Ayuna de preocupaciones.

Lléname de confianza en Dios.

Ayuna de las presiones.

Lléname de una oración que no cesa.

Ayuna de amargura.

Lléname de perdón.

Ayuna de darte importancia a ti mismo.

Lléname de compasión por los demás.

Ayuna de ansiedad sobre tus cosas.

Comprométete en la propagación del Reino.

Ayuna de pensamientos mundanos.

Lléname de las verdades que fundamentan la santidad.

Ayuna de todo lo que te separe de Jesús.

Lléname de todo lo que te acerque a Él.

El ayuno junto con la oración y la caridad, ha sido desde muy antiguo una "práctica cuaresmal" como signo de la conversión interior a los valores fundamentales del evangelio de Cristo.

Cuaresma:

Tiempo de preparación para la pascua del Señor mediante la oración, el ayuno y la entrega de nuestro prójimo; Tiempo de conversión para volver a Dios Padre misericordioso.

Invitamos a los **"Hombres Casados"** a vivir la experiencia de la **ESCUELA DE LA CRUZ**
Iniciamos: **Lunes 13 de Marzo, 2023**

Horario: **8PM - 9PM** (Cada Lunes)

Lugar: Salón Parroquial de la Escuela

¡ACOMPANANOS!

Ven a aprender a través del testimonio de hombres que como tu buscan vivir la misión que Dios Padre nos ha encomendado.

En primer lugar, en tu Familia, en tu Iglesia y en tu comunidad.

Para más información llamar a:

MANUEL JAIME: (323) 383 - 3209 SALVADOR OSORIO (818) 201 - 6396



A GUIDE FOR CONFESSION

Sin in my Life

Modern society has lost a sense of sin. As a Catholic follower of Christ, I must make an effort to recognize sin in my daily actions, words and omissions.

The Gospels show how important is the forgiveness of our sins. Lives of saints prove that the person who grows in holiness has a stronger sense of sin, sorrow for sins, and a need for the Sacrament of Penance or Confession.

The Differences in Sins

Prodigal Son As a result of Original Sin, human nature is weakened. Baptism, by imparting the life of Christ's grace, takes away Original Sin, and turns us back toward God. The consequences of this weakness and the inclination to evil persist, and we often commit personal or actual sin.

Actual sin is sin which people commit. There are two kinds of actual sin, mortal and venial.

Mortal sin is a deadly offense against God, so horrible that it destroys the life of grace in the soul. Three simultaneous conditions must be fulfilled for a mortal sin: 1) the act must be something very serious; 2) the person must have sufficient understanding of what is being done; 3) the person must have sufficient freedom of the will.

Before Confession

Be truly sorry for your sins. The essential act of Penance, on the part of the penitent, is contrition, a clear and decisive rejection of the sin committed, together with a resolution not to commit it again, out of the love one has for God and which is reborn with repentance. The resolution to avoid committing these sins in the future (amendment) is a sure sign that your sorrow is genuine and authentic. This does not mean that a promise never to fall again into sin is necessary. A resolution to try to avoid the near occasions of sin suffices for true repentance. God's grace in cooperation with the intention to rectify your life will give you the strength to resist and overcome temptation in the future.

Examination of Conscience

Before going to Confession you should make a review of mortal and venial sins since your last sacramental confession, and should express sorrow for sins, hatred for sins and a firm resolution not to sin again.

A helpful pattern for examination of conscience is to review the Commandments of God and the Precepts of the Church:

Have God and the pursuit of sanctity in Christ been the goal of my life? Have I denied my faith? Have I placed my trust in false teachings or substitutes for God? Did I despair of God's mercy?
Have I avoided the profane use of God's name in my speech? Have I broken a solemn vow or promise?
Have I honored every Sunday by avoiding unnecessary work, celebrating the Mass (also holydays)? Was I inattentive at, or unnecessarily late for Mass, or did I leave early? Have I neglected prayer for a long time?
Have I shown Christlike respect to parents, spouse, and family members, legitimate authorities? Have I been attentive to the religious education and formation of my children?
Have I cared for the bodily health and safety of myself and all others? Did I abuse drugs or alcohol? Have I supported in any way abortion, "mercy killing," or suicide?
Was I impatient, angry, envious, proud, jealous, revengeful, lazy? Have I forgiven others?
Have I been just in my responsibilities to employer and employees? Have I discriminated against others because of race or other reasons?
Have I been chaste in thought and word? Have I used sex only within marriage and while open to procreating life? Have I given myself sexual gratification? Did I deliberately look at impure TV, pictures, reading?
Have I stolen anything from another, from my employer, from government? If so, am I ready to repay it? Did I fulfill my contracts? Did I rashly gamble, depriving my family of necessities?
Have I spoken ill of any other person? Have I always told the truth? Have I kept secrets and confidences?
Have I permitted sexual thoughts about someone to whom I am not married?
Have I desired what belongs to other people? Have I wished ill on another?
Have I been faithful to sacramental living (Holy Communion and Penance)?
Have I helped make my parish community stronger and holier? Have I contributed to the support of the Church?
Have I done penance by abstaining and fasting on obligatory days? Have I fasted before receiving communion?
Have I been mindful of the poor? Do I accept God's will for me?