



TEMA: CONFESIÓN Y EXAMEN DE CONCIENCIA

CONFESIÓN Y EXAMEN DE CONCIENCIA

Para confesarse bien

Y si hoy todavía hay alguno que esté vacilando por una u otra razón, os ruego recordéis esto: la persona que sabe confesar la verdad de la culpa y pide perdón a Cristo, acrecienta la propia dignidad humana y da muestras de grandeza espiritual.

Juan Pablo II, Dublín, 29,ix,1979

Realidades o partes que componen el signo sacramental del perdón y de la reconciliación.

1. Examen de conciencia

“Indispensable es, ante todo, la rectitud y la transparencia de la conciencia del penitente...

El signo sacramental de esta transparencia de la conciencia es el acto tradicionalmente llamado examen de conciencia, acto que debe ser siempre no una ansiosa introspección psicológica, sino la confrontación sincera y serena con la ley moral interior, con las normas evangélicas propuestas por la Iglesia, con el mismo Cristo Jesús, que es para nosotros maestro y modelo de vida, y con el Padre Celestial que nos llama al bien y a la perfección”.

Pide luz al Señor para examinarte mediante las siguientes preguntas u otras semejantes:

1. - ¿Conozco bien las principales verdades de la fe católica? ¿las he negado o dudado alguna vez?
2. - ¿Creo en supersticiones? ¿acepto doctrinas contrarias a lo que enseña la Iglesia?
3. - ¿He jurado en el nombre de Dios sin necesidad? ¿cumplí las promesas que hice?
4. - ¿He comulgado alguna vez con conciencia o con duda de pecado mortal? ¿cuido el ayuno eucarístico?
5. - ¿He faltado a misa los domingos o días de precepto por culpa mía?
6. - ¿Cumplí con los días de ayuno y abstinencia?
7. - ¿He callado en la confesión, a sabiendas, algún pecado mortal?
8. - ¿Manifiesto respeto y cariño hacia mis padres, familiares y semejantes?
9. - ¿Atiendo bien mi hogar y me preocupo del bien material y espiritual de mi esposa(o) y de mis hijos?
10. - ¿Ha dado mal ejemplo a quienes me rodean? ¿los he inclinado a cometer algún pecado?
11. - ¿Corrijo con enojo o injustamente a mis hijos o a otras personas?
12. - ¿Peleo frecuentemente con otros? Cuando pienso en alguien que me ha ofendido, ¿tardo en perdonarlo?
- 13.- ¿Procuro ayudar a resolver los problemas de los demás? ¿he negado ayuda cuando me la piden?



14. - ¿Descuidé mis deberes familiares y cívicos? Por ese descuido, ¿fui causa de que otros no cumplieran con los suyos?
15. - ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra? ¿siento odio o rencor contra alguien?
16. - ¿Me he embriagado? ¿he animado a otros a hacerlo? ¿comí más de lo necesario?
17. - ¿He realizado actos impuros? ¿solo, o con otra persona?
18. - ¿He aceptado pensamientos o miradas obscenas?
19. - ¿Me he puesto voluntariamente en peligro de pecar? Por ejemplo, ¿viendo fotografías, películas y programas de televisión o leyendo revistas y novelas inmorales?
20. - ¿He tomado o retenido dinero o cosas que no son mías?
21. - ¿He devuelto las cosas prestadas a tiempo, o he tardado en devolverlas, causando daño con ese retraso a quien me las prestó?
22. - ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?
23. - ¿Doy limosna según mis posibilidades?
24. - ¿He malgastado el dinero en vanidades o caprichos; o comprando cosas innecesarias o que van mas allá de mis posibilidades?
26. - ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿levanté falsos testimonios contra alguien?
27. - ¿He tenido envidias? ¿he sido orgulloso? ¿desprecié a otros?
28. - ¿Me dejé llevar por la pereza sin darme cuenta de que es uno de los vicios capitales?
29. - ¿Trabajo con cuidado y responsabilidad, y cumplo puntualmente con mis horarios?
30. - ¿Ofrezco a Dios mi trabajo, cada día? ¿me acuerdo de Dios, cuando menos, por la mañana y por la noche?

2. Dolor de los pecados y propósito de no volver a pecar

“ El acto esencial de la penitencia, por parte del penitente, es la contrición, o sea, un rechazo claro y decidido del pecado cometido, junto con el propósito de no volver a cometerlo, por el amor que se tiene a Dios y que renace con el arrepentimiento... Por ello de esta contrición del corazón depende la verdad de la penitencia.”

La siguiente oración, u otra parecida, te puede ayudar a manifestar tu contrición:

Señor mío Jesucristo, Dios y hombre verdadero, me pesa de todo corazón haber pecado, porque he merecido el infierno y perdido el cielo; y sobre todo porque te ofendí a ti, Dios mío, que eres tan bueno y que tanto me amas, y a quien yo quiero amar sobre todas las cosas. Firmemente prometo, con el auxilio de tu gracia, enmendarme y apartarme de las ocasiones de pecar, confesarme y cumplir la penitencia. Confío me perdonarás por tu infinita misericordia. Amén.

3. Confesión individual

“La acusación de los pecados es el gesto del hijo pródigo que vuelve al padre y es acogido por él con el beso de la paz; gesto de lealtad y de valentía; gesto de entrega de sí mismo, por encima del pecado, a la misericordia que perdona.”



Hecho el examen de conciencia y el acto de contrición, acércate al confesionario, arrodíllate y saluda al sacerdote, diciendo por ejemplo: “Ave María Purísima”.

El sacerdote te responderá: “Sin Pecado Concebida”.

Y comienzas la acusación de tus pecados de la siguiente manera:

Hace (tantos) días, semanas, meses o años que no me he confesado; sí cumplí (o no) la penitencia que me puso el sacerdote... (dices tus pecados al confesor de forma clara y sincera, determinando el número y la clase de pecados).

El sacerdote te da los consejos oportunos y te impone la penitencia.

Te invita a manifestar la contrición.

Tu puedes decir por ejemplo: “Señor Jesús, Hijo de Dios, tenga misericordia de mí, que soy un pecador”

4. Absolución del sacerdote

“Otro momento esencial del Sacramento de la Penitencia compete ahora al confesor juez y médico, imagen de Dios Padre que acoge y perdona a aquél que vuelve: es la absolución,,, la fe puede asegurar que en aquel momento todo pecado es perdonado y borrado por la misteriosa intervención del Salvador.”

El sacerdote, extendiendo la mano traza la señal de la cruz, manifestando así que la Santísima Trinidad se hace presente para borrar tus pecados y devolverte la inocencia.

Al mismo tiempo, dice la fórmula de la absolución:

“Dios Padre Misericordioso que reconcilió al mundo consigo por la muerte y resurrección de su Hijo, y envió al Espíritu Santo para el perdón de los pecados, te conceda, por el Ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz, y yo te absuelvo de tus pecados, en el Nombre del Padre y del Hijo,+ y del Espíritu Santo.”

Tú respondes: “Amén”

El sacerdote prosigue: “La Pasión de Nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la Santísima Virgen María y de todos los Santos, tus buenas obras y tus sufrimientos, te sirvan para remedio de tus pecados, aumento de gracia y recompensa de vida eterna. Vete en paz”.

5. Cumplir la penitencia

Cumplir la penitencia o “Satisfacción es el acto final, que corona el signo sacramental... Las obras de satisfacción son el signo del compromiso personal que el cristiano ha asumido ante Dios, en el Existencia nueva.”

Salas del confesionario y rezas las oraciones o te dispones a realizar las buenas obras que te haya impuesto como penitencia el sacerdote.

Dale gracias a Dios por su bondad y misericordia, por haberte perdonado tus pecados, por haberte dado la gracia, por haber dado su paz y su alegría a tu corazón.

Las palabras enmarcadas son citas textuales del Papa Juan Pablo II

En la exhortación apostólica post-sinodal reconciliación y penitencia, del 2 de diciembre de 1984. N. 31,III.



“No hay pecado que no pueda ser perdonado, si nos acercamos al trono de la misericordia con un corazón contrito y humillado. Ningún mal es más poderoso que la infinita Misericordia de Dios (...).

En este consolador sacramento, (la iglesia) conduce a cada uno de los fieles a Cristo: y, a través del Ministerio de la Iglesia, Cristo Mismo nos depara perdón, fortaleza y misericordia.

Mediante este Sacramento, altamente personal, Cristo continúa encontrándose con los hombres y mujeres de nuestro tiempo.

Restaura la unidad donde hay división, derrama su luz donde hay oscuridad, y concede una esperanza y una alegría que el mundo nunca podría dar.

Mediante este Sacramento la Iglesia proclama al mundo las infinitas riquezas de la misericordia de Dios, esa misericordia que ha derrumbado las barreras que nos separaban de Dios y de los demás”

Juan Pablo II, Liverpool, 30.v.1982.