

la Sagrada Escritura y te ayuda a arrepentirte de tus pecados y a recibir la misericordia de Dios.

Después de tus pecados y las veces cometidos. Cuando hayas terminado de confesar tus pecados podrías decir: *«Estoy arrepentido de estos pecados y de los demás de mi vida pasada»*

Espera a que el Sacerdote te de algún consejo, y asigne la penitencia. Después expresa tu pena en un Acto de Contrición: El Señor mío Jesucristo o lo siguiente: *«Oh mi Dios, porque Tu eres tan bueno estoy muy arrepentido de haber pecado contra Ti, y espero con Tu ayuda y gracia no pecar de nuevo».*

El Sacerdote, entonces, te da la absolución.

PARA RECORDAR

- * Acostumbra a realizar el Examen de Conciencia cada día. Así es más fácil recordar los pecados cometidos.
- * Si hace mucho tiempo de tu última confesión o quieres hacer una confesión general, pregunta al Sacerdote para que te ayude.
- * Ve a la Confesión frecuentemente, al menos una vez al mes, para recibir de Dios la gracia y la fuerza para superar tus faltas y futuras tentaciones.
- * El pecado puede ser de pensamiento deliberado, deseo, palabra, acción u omisión prohibido por la Ley de Dios.
- * Hemos de confesar a Cristo, en el Sacerdote, cada uno y todos los pecados «mortales» para recibir el perdón. Esta es la firme enseñanza de la Iglesia, fundada en la bondad y amor de Dios.
- * Condiciones para un pecado mortal:
 1. La ofensa debe ser grave;
 2. Debemos conocer y saber que estamos cometiendo un pecado mortal;
 3. Debemos tener consentimiento pleno de ello.

Cómo ir a la Confesión

-
1. Examina tu conciencia.
 2. Arrepiéntete de tus pecados.
 3. Confiesa los pecados.
 4. Resuelve enmendar tu vida.
 5. Después de tu confesión, realiza la penitencia que te asigne el sacerdote.
-

«Y todo proviene de Dios, que nos reconcilió consigo por Cristo y nos confió el ministerio de la reconciliación. Porque en Cristo esta Dios reconciliando al mundo consigo, no tomando en cuenta las transgresiones de los hombres, sino poniendo en nosotros la palabra de la reconciliación. Somos, pues, embajadores de Cristo, como si Dios exhortara por medio de nosotros. En nombre de Cristo os suplicamos: ¡reconciliaos con Dios!» (2Co 5, 18-20).

ORACIÓN ANTES DE LA CONFESIÓN:

Oh mi Dios, ayúdame a ver y conocer la condición de mi alma honesta y humildemente, y que haga sincera y verdadera confesión. Enséñame el verdadero dolor de mis pecados. Después, en tu Misericordia, concédeme tu Perdón, tu Gracia y tu Amor, por los méritos infinitos de Jesucristo, tu Hijo y mi Redentor. Amén.

UN EXAMEN DE CONCIENCIA

No tengas prisa No seas superficial Evita la ansiedad

1. «Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón».

- ¿He ignorado a Dios y le he excluido de mi vida y trabajo?
- ¿He sido leal a la enseñanza de la Iglesia y he profesado la fe tanto en público como en privado?
- ¿Es mi oración diaria un diálogo con Dios con la mente y el corazón?
- ¿He puesto mi confianza en supersticiones o me he implicado en el ocultismo o el satanismo?
- ¿Reverencio y amo el Nombre de Dios o le ofendo blasfemando, maldiciendo y perjurando?
- ¿He perdido la Eucaristía (Misa) algún domingo o día de precepto por mi culpa?
- ¿He cumplido mis deberes en Semana Santa?
- ¿He hecho alguna Confesión deshonesta en el pasado?

2. «Amarás a tu prójimo como a ti mismo».

- ¿He sido desobediente, rudo o desleal con mis padres o legítimos superiores?
- ¿He sido áspero o despótico con los que trabajan bajo mi autoridad? ¿He cumplido con mi obligación de proporcionar la educación religiosa de mis hijos y de ayudarles a conocer y amar nuestra fe?

¿He sentido impaciencia, enojo, orgullo, celos y odio por otros?
¿He bebido, me he drogado, dado mal ejemplo o escandalizado? ¿Me he visto implicado en vandalismo, he conducido temerariamente o he herido a alguien?

¿He prestado mi colaboración para realizar un aborto? ¿He sido perezoso en mi trabajo, en mis estudios o en casa? ¿He sido inmodesto o impuro conmigo mismo y con los demás? ¿He asentido en las ocasiones de pecado, leyendo, escuchando o mirando lo que era indecente o pornográfico?

¿He dejado de mostrar amor, comprensión y respeto a mi esposo/a o soy cariñoso con él/ella?

¿He usado métodos anticonceptivos prohibidos por la Iglesia? ¿He engañado, robado o juzgado azarosamente? ¿He reparado y restituido lo robado?

¿Me gano el salario con el trabajo o pierdo el tiempo? ¿Pago el salario correspondiente a los que trabajan para mi?

¿He dicho mentiras, he injuriado a alguien? ¿Me he excusado y repuesto su fama y buen nombre?

¿He sido considerado, amable y generoso con los demás en pensamiento y obra?

¿Me he hecho el mártir, odiado por injurias o negado a perdonar?

Después de examinar tu conciencia, arrepíentete de tus pecados y haz el propósito de no volver a pecar.

PARA LA CONFESIÓN

Comienza diciendo:

«En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén»

«Bendígame, Padre, he pecado. Hace ___ días, semanas o meses desde mi última confesión»

Leyendo la Escritura (opcional): El sacerdote lee un pasaje de