

5 pasos para una buena confesión



La Iglesia nos propone cinco pasos a seguir para hacer una buena confesión y aprovechar así al máximo las gracias de este maravilloso sacramento.

Estos pasos expresan simplemente un camino hacia la conversión, que va desde el análisis de nuestros actos, hasta la acción que demuestra el cambio que se ha realizado en nosotros.

1 Examen de Conciencia.

Ponernos ante Dios que nos ama y quiere ayudarnos. Analizar nuestra vida y abrir nuestro corazón sin engaños. Puedes ayudarte de una guía para hacerlo bien.

2 Arrepentimiento.

Sentir un dolor verdadero de haber pecado porque hemos lastimado al que más nos quiere: Dios.

3 Propósito de no volver a pecar.

Si verdaderamente amo, no puedo seguir lastimando al amado. De nada sirve confesarnos si no queremos mejorar. Podemos caer de nuevo por debilidad, pero lo importante es la lucha, no la caída.

4 Decir los pecados al confesor.

El Sacerdote es un instrumento de Dios. Hagamos a un lado la "vergüenza" o el "orgullo" y abramos nuestra alma, seguros de que es Dios quien nos escucha.



5 Recibir la absolución y cumplir la penitencia.

Es el momento más hermoso, pues recibimos el perdón de Dios. La penitencia es un acto sencillo que representa nuestra reparación por la falta que cometimos.

ACTO DE CONTRICCIÓN

Jesús, mi Señor y Redentor, yo me arrepiento de todos los pecados que he cometido hasta hoy, y me pesa de todo corazón, porque con ellos he ofendido a un Dios tan bueno. Propongo firmemente no volver a pecar y confío que por tu infinita misericordia me has de conceder el perdón de mis culpas y me has de llevar a la vida eterna. Amén.

Examen de conciencia



En relación a Dios

¿Solo me dirijo a Dios en caso de necesidad? ¿Participo regularmente en la Misa los domingos y días de fiesta? ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración? ¿Blasfemo en vano el nombre de Dios, de la Virgen, de los santos? ¿Me he avergonzado de manifestarme como católico? ¿Qué hago para crecer espiritualmente, cómo lo hago, cuándo lo hago? ¿Me revelo contra los designios de Dios? ¿Pretendo que Él haga mi voluntad?

En relación al prójimo

¿Sé perdonar, tengo comprensión, ayudo a mi prójimo? ¿Juzgo sin piedad tanto de pensamiento como con palabras? ¿He calumniado, robado, despreciado a los humildes y a los indefensos? ¿Soy envidioso, colérico, o parcial? ¿Me avergüenzo de la carne de mis hermanos, me preocupo de los pobres y de los enfermos? ¿Soy honesto y justo con todos o alimento la cultura del descarte? ¿Incito a otros a hacer el mal? ¿Observo la moral conyugal y familiar enseñada por el Evangelio? ¿Cómo cumplo mi responsabilidad de la educación de mis hijos? ¿Honro a mis padres? ¿He rechazado la vida recién concebida? ¿He colaborado a hacerlo? ¿Respeto el medio ambiente?

En relación a mí mismo

¿Soy un poco mundano y un poco creyente? ¿Cómo, bebo, fumo o me divierto en exceso? ¿Me preocupo demasiado de mi salud física, de mis bienes? ¿Cómo utilizo mi tiempo? ¿Soy perezoso? ¿Me gusta ser servido? ¿Amo y cultivo la pureza de corazón, de pensamientos, de acciones? ¿Nutro venganzas, alimento rencores? ¿Soy misericordioso, humilde, y constructor de paz?



I. "Amarás a Dios sobre todas las cosas"

- Me enojé con Dios o me revelé a sus designios.
- He querido que Él haga mi voluntad.
- He renegado o murmurado contra Dios.
- He comulgado en pecado grave.

II. "No usarás el nombre de Dios en vano"

- Juré en nombre de Dios algo falso.
- Juré en nombre de Dios algo sin importancia.

III. "Santificarás las fiestas"

- No participé en la misa de los domingos o días de precepto.
- Me distraje en misa jugando, platicando o chateando.





IV. "Honrarás a tu padre y a tu madre"

- Desobedecí a mis padres.
- Ofendí a mis padres.
- Fui indiferente ante la situación de mis padres.
- No ayudé a mis padres.

V. "No matarás"

- Me negué a pedir perdón o a perdonar.
- Hablé mal, ofendí o traté mal a alguien.
- No ayudé al necesitado, pobre o enfermo.
- Participé o consentí un aborto.

VI. "No cometerás actos impuros"

- Fui deshonesto o corrupto.
- Comí, bebí, fumé o me divertí en exceso.
- Tuve relaciones sexuales en el noviazgo o fuera del matrimonio.
- Vi pornografía o caí en masturbación.





VII. "No robarás"

- Me quedé con algo ajeno.
- Robé o plagié algo.
- Me copié en tareas o exámenes.
- Hice trampa o me abrogué un mérito ajeno.

VIII. "No mentirás"

- Dije algo falso de alguien.
- Simplemente mentí.
- Negué la verdad.
- He aparentado algo que no soy.

IX. "No consentirás pensamientos impuros"

- He juzgado a alguien sin conocerlo.
- Pienso primero mal de las personas.
- He consentido venganza y odio.
- Consentí morbosidad o doble sentido.



X. "No desearás los bienes ajenos"

- He envidiado a mi prójimo.
- He codiciado lo que tiene el otro.
- Me molesté porque a otro le fue bien.
- He hecho mal a alguien para escalar.

Otros pecados: _____

Me arrepiento de todos los pecados confesados y de aquellos que en este momento no me acuerdo.

Acto de contrición

Yo confieso ante Dios Todopoderoso y ante ustedes, hermanos que he pecado mucho de pensamiento, palabra, obra y omisión. Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa, por eso ruego a Santa María, siempre Virgen, a los Ángeles, a Los Santos y a ustedes, hermanos, que intercedan por mi ante Dios, Nuestro Señor, Amén.

