

CÓMO CONFESARSE

1. Implórese al Espíritu Santo para que permita que usted se conozca a sí mismo y le conceda confianza en la misericordia de Dios. Examine su conciencia, esté verdaderamente arrepentido de sus pecados y resuelva cambiar su vida.
2. Vaya donde el sacerdote y comience haciendo la Señal de la Cruz. Al reconocer su presencia, el sacerdote le dirá: “*Que Dios, quien ha iluminado cada corazón, le ayude a reconocer sus pecados y a confiar en su misericordia*”, o unas palabras similares tomadas de la Biblia. La respuesta suya debe ser: “*Amén*”.
3. Luego diga: “Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace _____ semanas/ meses/ años desde mi última confesión”.
4. Confiese sus pecados abierta y cándidamente. Dígale al sacerdote todos sus pecados mortales y el número de veces que cometió cada uno, y luego puede confesar algunos de sus pecados veniales. (Aunque no es estrictamente necesario confesar los pecados veniales, la Iglesia recomienda que se haga.) Si desconoce si un pecado es mortal o venial, pregúntele al sacerdote. Si no tiene pecados mortales, confiese los pecados veniales que haya cometido desde su última confesión; también puede mencionar algún pecado mortal de su vida pasada por el cual se siente particularmente arrepentido, indicando que ya lo ha confesado.
5. Luego escuche cualquier consejo que el sacerdote encuentre apropiado. Si tiene alguna pregunta sobre la fe, cómo crecer en santidad, o sobre si algo es pecado, siéntase en libertad de preguntarle. Luego el sacerdote le dará una penitencia.
6. Rece el Acto de Contrición cuando el sacerdote se lo indique.
7. Escuche mientras el sacerdote lo absuelve de sus pecados y alégrese del hecho de que Dios lo ha liberado verdaderamente de todos sus pecados. Si se le olvida confesar un pecado mortal, aun se le perdona, pero tiene que mencionarlo la próxima vez que se confiese.
8. Cumpla la penitencia que el sacerdote le dé.

EL PECADO MORTAL

Destruye el principio vital de la caridad en el corazón del hombre, por una infracción grave de la ley Divina. Aparta al hombre de Dios, que es su fin último.

Para que un pecado sea mortal se requieren tres condiciones:

1. Violar uno de los mandamientos en materia grave.
2. Plena advertencia.
3. Perfecto consentimiento.

El pecado mortal, si no es borrado por el arrepentimiento y el perdón de Dios, causa la exclusión del Reino de Dios y la muerte eterna del infierno.

EL PECADO VENIAL

Deja subsistir la caridad, aunque la ofende y la hiere. El pecado venial impide el progreso del alma; y quien lo comete merece penas temporales. El pecado venial deliberado y que permanece sin arrepentimiento, nos dispone rápidamente o poco a poco a cometer pecado mortal.

El pecado venial no rompe la alianza con Dios; no priva de la gracia santificante, de la amistad con Dios, de la caridad, ni por lo tanto, de la bienaventuranza eterna.

CONDICIONES PARA UNA BUENA CONFESIÓN

A. Examen de conciencia: Que consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.

B. Arrepentimiento: Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedírselo a Dios)

C. Propósito de la enmienda: Que consiste en decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.

D. Confesión: Que consiste en decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

Esta confesión de pecados debe ser:

Sincera: Es decir, sin querer engañar al Sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.

Completa: Es decir, sin callarse ningún pecado

Humilde: Es decir, sin altanería ni arrogancia.

Prudente: Es decir, que debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.

Breve: Es decir, sin explicaciones innecesarias y sin mezclarle otros asuntos.

E. Satisfacción: Que consiste en cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, porque es parte del mismo sacramento.

UNA AYUDA PARA SU EXAMEN DE CONCIENCIA. (usando los Diez Mandamientos)

1. Soy el Señor tu Dios. No tendrás otros dioses sino a mí.

¿Busco amar a Dios con todo mi corazón y con toda mi alma y con toda mi fuerza (Dt 6:5)? ¿Pongo a alguien o a algo por encima de Dios? ¿Rezo todos los días?

¿He tenido algún tipo de involucramiento con lo oculto, con la brujería, la santería, la tabla ouija, cartas del tarot, sesiones espiritistas, cristales de la nueva era, adivinos o algo parecido?

¿He puesto mi fe en los horóscopos?

¿He comulgado estando en pecado mortal?

¿He abusado del Sacramento de la Penitencia al mentirle al sacerdote o deliberadamente no confesando algún pecado mortal?

¿He negado alguna verdad de la fe por preocuparme por el respeto o la opinión de otros?

2. No tomarás en vano el nombre del Señor tu Dios.

¿He usado el santo nombre de Dios de forma irreverente?

¿He blasfemado contra Dios, la Iglesia, María, los Santos o cualquier otra cosa sagrada?

3. Recuerda mantener santo el Día del Señor.

¿Trato de mantener el domingo como un día de oración, descanso y reposo, evitando el trabajo innecesario?

¿He deliberadamente llegado tarde o me he ido temprano de la misa sin una buena razón?

4. Honrar padre y madre.

¿Honro y respeto a mis padres?

¿He herido deliberadamente a mis padres?

¿Trato a mis hijos con amor y respeto?

¿Respaldo y cuido del bienestar de todos los miembros de mi familia?

¿He sido negligente o he descuidado los deberes familiares?

¿Honro y obedezco a mis superiores legales?

5. No matarás

¿He causado deliberadamente daño a alguien?

¿Me he sometido a un aborto o he instado a que se realice un aborto?

¿He intentado suicidarme o lo he considerado seriamente?

¿He abusado de las drogas o del alcohol?

¿He llevado a alguien a cometer pecado por medio del mal ejemplo o por instarlo directamente?

6. No cometerás adulterio.

Para los casados

¿Soy fiel a mi cónyuge en pensamiento y acción?

¿He usado anticonceptivos artificiales o he sido esterilizado?

¿Me casé fuera de la Iglesia sin la debida autorización de la Iglesia?

Para los no casados

¿He tenido actividad sexual con alguien de uno u otro sexo?

Para todos

¿He visto deliberadamente revistas, vídeos o sitios de Internet pornográficos?

¿Me he masturbado?

¿He usado lenguaje impuro o dicho chistes impuros?

¿Visto con modestia?

7. No robarás.

- ¿He robado o he aceptado bienes robados?
- ¿He destruido deliberadamente lo que le pertenece a otros?
- ¿Le he estafado a alguien lo que le debo?
- ¿Gasto en juegos de azar excesivamente?
- ¿Comparto lo que tengo con los pobres y la Iglesia de acuerdo con mis medios?
- ¿He pirateado materiales tales como vídeos, música, programas de computadora?

8. No levantarás falsos testimonios contra tu prójimo.

- ¿He mentido? ¿He jurado en falso?
- ¿He cometido plagio o he sido académicamente deshonesto?
- ¿He regado rumores? ¿He revelado secretos o información confidencial sin tener buenas razones?
- ¿He arruinado el buen nombre de otros al difundir mentiras o maliciosamente revelar sus faltas y pecados?

9. No codiciarás la mujer de tu prójimo.

- ¿He permitido deliberada y conscientemente pensamientos sexuales sobre alguien más que mi cónyuge?
- ¿Controlo mi imaginación y mis sentidos?
- ¿He visto espectáculos, obras, retratos o películas que contienen escenas impuras con la deliberada intención de sentirme excitado por ellos? ¿Soy responsable con lo que leo?

10. No desearás los bienes de tu prójimo.

- ¿Envidia las posesiones, habilidades, talentos, belleza o éxitos de otros?
- Amarás a tu prójimo como a ti mismo.*
- ¿Amo a mi prójimo? ¿Hay alguien a quien no amo o me niego a amar? ¿Le he deseado daño o desgracias a alguien?
- ¿Perdono desde mi corazón a quienes me han lastimado?
- ¿Guardo odios o rencores?
- ¿Ruego por mis enemigos?
- ¿He ridiculizado o humillado a otros?
- ¿Busco ayudar a otros que tienen necesidades?
- ¿Me amo a mí mismo como Dios me ama?
- ¿Cuido mi salud física, emocional y espiritual?
- ¿Me perdono a mí mismo por mis pecados luego de llevárselos a Dios en el Sacramento de la Reconciliación?

Preceptos de la Iglesia

- ¿He faltado a misa en domingo o día de obligación sin una razón seria?
- ¿Me confieso por lo menos una vez al año cuando tengo pecados serios que confesar?
- ¿Recibo la Sagrada Comunión por lo menos una vez durante el tiempo Pascual?
- ¿Participo en las festividades principales que conmemoran a Nuestro Señor, la Virgen María y los santos?
- ¿Me abstengo de comer carne los viernes durante la Cuaresma (para los que tienen 14 años de edad o más) y ayuno una comida completa el Miércoles de Cenizas y el Viernes Santo (para las edades de 18 a 59 años)?
- ¿Ayuno una hora antes de la comunión (se permite agua y medicinas)?
- ¿Contribuyo a respaldar las necesidades materiales de la Iglesia?