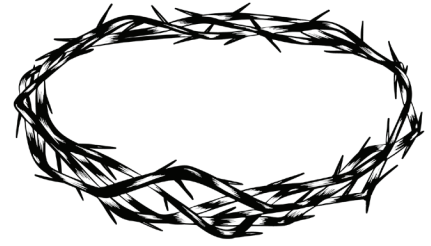


Perdón y paz: Cómo confesarse



1. Examen de conciencia

La preparación suele comenzar con un examen de conciencia. El examen de conciencia es una valiosa disciplina espiritual en la que miramos nuestras vidas a la luz del Evangelio y llegamos a una conciencia más profunda de los pecados que hemos cometido. Este simple Examen de Conciencia nos ayuda a reflexionar sobre nuestra vida a la luz del gran mandamiento del amor de Cristo.

El Señor Dios dice: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón".

- ¿Hay dioses falsos a los que adoro prestándoles mayor atención y una confianza más profunda que la que le doy a Dios?
- ¿Santifico los domingos y las fiestas participando en la Misa con devoción?
- ¿He estado dispuesto a ser conocido como cristiano en la vida privada y pública?
- ¿Ofrezco a Dios mis dificultades, alegrías y tristezas?
- ¿Me vuelvo a Dios en tiempos de tentación?

El Señor dice: "Amaos los unos a los otros como yo os he amado".

- ¿Amo verdaderamente a mi prójimo, o utilizo a otras personas para mis propios fines?
- ¿He sido un niño obediente? ¿Una buen padre? ¿Una cónyuge fiel?
- ¿Ayudo a los menos afortunados que yo?
- ¿Desprecio a otras personas por su raza, política, religión, género, clase, o forma de pensar?
- ¿Me preocupo por el bien de la comunidad en la que vivo, o vivo sólo para mí mismo?
- ¿He estado dispuesto a perdonar a los que me han hecho daño?

Cristo nuestro Señor dice: "Sed perfectos como vuestro Padre es perfecto".

- ¿A dónde me lleva realmente mi vida? ¿Qué uso he dado a los dones que Dios me ha dado?
- ¿He sido paciente al aceptar las penas y decepciones de esta vida?
- ¿He tenido respeto por mi cuerpo como un templo del Espíritu Santo?
- ¿He ido en contra de mi conciencia por miedo o por hipocresía?
- ¿Experimento la libertad que viene de ser el hijo de Dios y servirle, o soy el esclavo de las fuerzas mundanas?

Preguntas Frecuentes

¿Este sacramento se llama confesión, penitencia o reconciliación?

Este sacramento ha sido llamado por los tres nombres. Hacemos nuestra confesión a un sacerdote; hacemos penitencia y recibimos la absolución. A través de este sacramento, recibimos la reconciliación con Dios. Hoy en día, la Iglesia se refiere a este sacramento como el Sacramento de la Penitencia o Sacramento de la Reconciliación.

Why do we need a sacrament of Reconciliation?

Necesitamos el sacramento de la Reconciliación porque el pecado no solo nos daña como individuos. "El pecado es, ante todo, ofensa a Dios, ruptura de la comunión con Él. Al mismo tiempo, atenta contra la comunión con la Iglesia" (Catecismo de la Iglesia Católica [CIC] 1440). En la confesión sacramental, recibimos el perdón de Dios a través del sacerdote, que "El confesor no es dueño, sino el servidor del perdón de Dios" (CIC 1466).

¿Qué pecados se deben confesar, y tengo que confesarme incluso si no he cometido un pecado mortal?

La Iglesia enseña que En la confesión, los penitentes deben enumerar todos los pecados mortales de que tienen conciencia tras haberse examinado seriamente; (CIC 1456).

2. Bienvenida del sacerdote

Normalmente tienes la opción de confesar tus pecados cara a cara, o de forma anónima, en un confesionario. El sacerdote le da la bienvenida, y luego usted y él hacen la señal de la cruz. Luego, en sus propias palabras, el sacerdote te insta a tener confianza en Dios. Si no conoce al sacerdote, puede indicar su estado civil (es decir, casado, soltero, viudo, divorciado), cuánto tiempo ha pasado desde su última confesión y cualquier otra cosa que pueda ayudar a su confesor.

3. Confesión de los pecados

A continuación, el sacerdote te invita a confesar tus pecados. El sacerdote puede hacer preguntas para ayudarte a hacer una confesión completa. La confesión de los pecados debe ser lo más completa posible. Eso no significa que tenga que llevar mucho tiempo. Lo importante es que el penitente “se enfrenta a los pecados de que se siente culpable; asume su responsabilidad y, por ello, se abre de nuevo a Dios y a la comunión de la Iglesia con el fin de hacer posible un nuevo futuro” (Catecismo 1455).

4. Consejo del sacerdote

La confesión sacramental no es una terapia; el sacerdote no tratará de resolver tus problemas por ti, aunque puede que te ofrezca algunos consejos para ayudarte. También te dará una “penitencia” sencilla, que puede tomar la forma de oración, abnegación, servicio al prójimo u obra de misericordia.

5. Oración del Penitente

A continuación, el sacerdote te invita a rezar un acto de contrición. Hay muchas opciones diferentes para esta oración. Aquí hay uno familiar:

Dios mío, con todo mi corazón me arrepiento de todo el mal que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer. Al pecar, te he ofendido a ti, que eres el supremo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, Hacer penitencia, no volver a pecar y huir de las ocasiones de pecado. Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo, apiádate de mí. Amén

6. Oración de absolución

Ahora, el sacerdote reza la oración de absolución, haciendo la señal de la cruz durante sus últimas palabras. Haz la señal de la cruz y responde, Amén.

7. Despedida

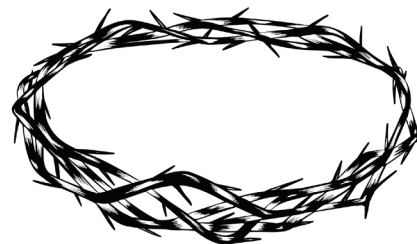
Ahora el sacerdote te despide, por lo general diciendo: “Vete en paz.”; Responde: ¡Gracias a Dios, y luego, sal en paz a amar y servir al Señor!

Questions continued

Al mismo tiempo, se recomienda “la confesión de los pecados veniales, sin embargo, se recomienda vivamente por la Iglesia (cf Concilio de Trento: DS 1680; CIC 988, §2). En efecto, la confesión habitual de los pecados veniales ayuda a formar la conciencia, a luchar contra las malas inclinaciones” (CIC 1458).

¿Cuáles son los efectos de este sacramento?

A través de la gracia de este sacramento, somos reconciliados en todos los niveles. En palabras del Papa San Juan Pablo II: “El penitente perdonado se reconcilia consigo mismo en lo más íntimo de su ser. Se reconcilia con sus hermanos, a quienes de alguna manera ha ofendido y herido. Se reconcilia con la Iglesia. Está reconciliado con toda la creación”.



Adaptado de Celebrando el Sacramento de la Penitencia: Preguntas y Respuestas, una publicación de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos.