

CONFIRMATION TOOLKIT ESCUELA SECUNDARIA GUÍA DE CONFESIÓN

¿Por qué confesarse?

Jesús nos dio el sacramento de la Confesión (o Reconciliación) cuando sopló sobre los Apóstoles diciendo: *“Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes os queréis los pecados, les serán retenidos”* (Jn 20, 22-23). Esta autoridad para perdonar los pecados ha sido transmitida de los apóstoles a los sacerdotes de nuestro tiempo a través del sacramento del Orden. La confesión es el único medio ordinario de perdón de los pecados mortales cometidos después del bautismo. Aunque otros medios extraordinarios son posibles, nunca están garantizados y no se debe presumir de ellos. Como todos los sacramentos, también otorga un aumento de la gracia.

¿Cómo puedo hacer una buena confesión?

Esencial para una buena confesión es **la contrición**. La contrición significa “apartarse” de los pecados pasados con la resolución de no pecar más (véanse Ezequiel 33:11; Jn 8, 11). Puesto que la contrición implica el conocimiento de los propios pecados, debemos **examinar nuestra conciencia** antes de la confesión (ver página abajo). Durante la confesión, debemos declarar nuestros pecados con humildad y franqueza, evitando cualquier detalle que vaya más allá de la naturaleza del pecado o de las circunstancias que afectan su gravedad.

¿Qué tengo que confesar?

Todos los pecados mortales deben ser confesados. Esto incluye el número de veces que se cometieron (al menos aproximadamente). Los pecados veniales, estrictamente hablando, no necesitan ser confesados, pero es espiritualmente beneficioso para nosotros hacerlo. Para que un pecado sea mortal debe cumplir tres condiciones: debe ser (1) **grave** y debe cometerse con (2) **pleno consentimiento** y (3) **consentimiento deliberado**. Así como una persona enferma debe estar dispuesta a mostrar su herida al médico para ser sanada, así también nosotros debemos estar dispuestos a confesar todos y cada uno de los pecados mortales de los que somos conscientes para ser perdonados. Aunque confesar nuestros pecados a veces puede ser difícil, es tranquilizador recordar que una buena confesión suele ir seguida de paz y serenidad de conciencia.

¿Qué pasa si olvido un pecado?

Si un pecado mortal se olvida involuntariamente, se perdona, pero aún así debe confesarse en la próxima confesión. Si uno no está seguro de si un pecado mortal ya fue confesado en el pasado, no hay obligación de confesar ese pecado. No obstante, puede ser sabio y prudente hacerlo.

¿Le dirá el sacerdote mis pecados a alguien?

Al sacerdote **nunca** se le permite revelar los pecados de un penitente por ningún motivo.

Examen de conciencia

Hazte estas preguntas para prepararte para la confesión.

1. Yo soy el Señor tu Dios, no tendrás dioses extraños delante de mí. *¿Es que yo...*

- ¿Oculté deliberadamente un pecado mortal en una confesión anterior?
- ¿Recibí la Sagrada Comunión indignamente (*es decir, mientras era consciente de estar en estado de pecado mortal*)?

- ¿Pongo algo más por delante de Dios en mi vida? (*Amigos, popularidad, deportes, escuela, videojuegos, dinero, etc.*)
- ¿He dado por sentado el perdón de Dios? ¿Creí que mis pecados son demasiado grandes para la misericordia de Dios?
- ¿Dejé de creer en Dios o renequé de mi fe católica?
- ¿Pongo fe en doctrinas no cristianas? (*Reencarnación, karma, etc.*)
- ¿Participé en prácticas ocultas o supersticiosas? (*por ejemplo, brujería, tablas Ouija, horóscopos, cristales, amuletos de buena suerte, etc.*)
- ¿Estuve rodeado de amigos que me alejan de Dios?
- ¿Vi películas/programas de televisión o escuché música dañina para mi relación con Dios?
- ¿No rezo todos los días? ¿Rezaba solo cuando necesitaba algo?

2. No mancharás el nombre del Señor tu Dios en vano. *¿Es que yo...*

- ¿Usé el nombre de Dios de manera irrespetuosa o incluso blasfema?
- ¿He roto un juramento o una promesa a Dios?

3. Acuérdate de santificar el día del Señor. *¿Es que yo...*

- ¿He faltado a misa los domingos o días santos de precepto?
- ¿Llegué tarde a Misa o me fui temprano a propósito?
- ¿Observé el ayuno de una hora antes de recibir la Comunión?
- ¿Mostré la debida reverencia durante la Misa? ¿Vestí apropiadamente para la Misa? ¿Mastiqué chicle durante la misa?
- ¿Ayuné y me abstuve de comer cuando la Iglesia me lo pidió?
- ¿Permití que el trabajo innecesario se interponga en el camino de que el domingo sea un día para la fe, el descanso y la familia?

4. Honra a tu padre y a tu madre. *¿Es que yo...*

- ¿Obedecí a mis padres/tutores?
- ¿Hice algo que no aprobaría?
- ¿Les mostré respeto? ¿Grité, hablé groseramente o les respondí?
- ¿Obedecí a mis maestros y a los que tienen la autoridad legítima?

5. No matarás. *¿Es que yo...*

- ¿He dañado deliberadamente a alguien?
- ¿Deseé deliberadamente la muerte de otra persona? ¿Deseé el infierno para otro?
- ¿Tuve un aborto o lo alenté?
- ¿Perdí los estribos? ¿Alimenté el odio o el deseo de venganza?
- ¿He sido racista o prejuicioso en pensamientos, palabras o acciones?
- ¿Le he negado el perdón a alguien?
- ¿Puse en peligro imprudentemente mi propia vida o la vida de otros?
- ¿Me emborraché o consumí drogas?
- ¿Me lastimé a propósito?
- ¿He tenido pensamientos serios de suicidio?
- ¿Animé a otra persona a hacer algo pecaminoso?

6. No cometerás adulterio. *¿Es que yo...*

- ¿Tuve relaciones sexuales con otra persona?
- ¿He visto fotos o videos pornográficos? ¿Leí libros pornográficos?
- ¿He usado ropa que es inmodesta, reveladora o demasiado ajustada? ¿He vestido intencionalmente para despertar la lujuria?
- ¿Acosé sexualmente a otra persona?
- ¿Usé lenguaje lascivo o vulgar?
- ¿Me he involucrado en acciones impuras conmigo mismo (es decir, masturbado)?

7. No robarás. *¿Es que yo...*

- ¿Robé, dañé o destruí la propiedad de otra persona?

- ¿He descargado películas, música o software ilegalmente?
- ¿He sido deshonesto en mi trabajo?
- ¿Gasté demasiado dinero en productos electrónicos o ropa?
- ¿Perdí mi tiempo con el exceso de televisión, videojuegos o Internet?

8. No darás falso testimonio contra tu prójimo. ¿Es que yo...

- ¿Mentí? ¿Engañé?
- ¿Juzgué a otro?
- ¿Difundir un rumor falso?
- ¿He chismorreado sobre las debilidades, fracasos o deficiencias de otra persona?
- ¿He compartido secretos que no debería haberlos compartido?
- ¿Insultaté a otro? ¿Presumí o me he jactado?
- ¿No defendí a alguien cuando debería haberlo hecho?

9. No codiciarás la mujer de tu prójimo. ¿Es que yo...

- ¿He tenido deliberadamente pensamientos impuros o impúdicos?
- ¿He usado ropa que es inmodesta, reveladora o demasiado ajustada?
- ¿Protegí mis ojos contra miradas inmodestas o inapropiadas?
- ¿He estado demasiado preocupado por mi apariencia?

10. No codiciarás los bienes de tu prójimo. ¿Es que yo...

- ¿Sentí envidia (celos) de los dones, la apariencia o las posesiones de otra persona?
- ¿Me importaba demasiado mi popularidad?
- ¿Me he preocupado muy poco por los que usualmente se dejan de lado?
- ¿Cedí a la codicia?

Cómo confesarse

Después de entrar en el confesionario, comience con la señal de la cruz. El sacerdote puede decir en voz alta una oración o una selección de las Escrituras. Dices: "Bendíceme, Padre, porque he pecado. Han pasado (número de semanas/meses/años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados..."

Confiesa tus pecados. Incluye el número de veces que cometió cada pecado o al menos su frecuencia general (por ejemplo, unas 3 veces por semana). En el caso de los pecados mortales, se requiere el número o la frecuencia. Cuando termine, diga: "Por estos y todos los pecados de mi vida pasada, lo siento". El sacerdote te da una penitencia y te invita a decir un Acto de Contrición:

Acto contemporáneo de contrición

Dios mío, me arrepiento de mis pecados con todo mi corazón. Al elegir hacer el mal y no hacer el bien, he pecado contra ti, a quien debería amar sobre todas las cosas. Tengo la firme intención, con tu ayuda, de hacer penitencia, de no pecar más y de evitar todo lo que me lleve a pecar. Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros. En su nombre, Dios mío, ten piedad. Amén.

Acto tradicional de contrición

Oh mi Dios, lamento de corazón haberte ofendido, y detesto todos mis pecados porque temo la pérdida del cielo y las penas del infierno, pero sobre todo porque te ofenden a ti, mi Dios, que eres todo bueno y merecedor de todo mi amor. Resuelvo firmemente, con la ayuda de tu gracia, confesar mis pecados, hacer penitencia y enmendar mi vida. Amén.

El sacerdote dice la oración de absolución. Presta especial atención a las palabras: "Te absuelvo de tus pecados". (Si el sacerdote dice: "Dad gracias al Señor, porque es bueno", tú respondes: "Su misericordia es para siempre"). El sacerdote concluye: "... Vete en paz". Tú respondes: "Gracias a Dios".

Adaptado del P. Timothy Sandquist. Usado con permiso.