

Semana Santa

SACRAMENTO DE LA PENITENCIA

Guía para una
buena confesión



¿Qué es el Sacramento de la Penitencia?

El sacramento de la penitencia, también llamado **la confesión**, es el sacramento instituido por Cristo, que perdona los pecados cometidos después del bautismo y obtiene la reconciliación con la Iglesia, al pedir perdón ante un sacerdote y recibir la absolución sacramental.

Pecado es todo acto, dicho, deseo, pensamiento u omisión contra la ley de Dios. El pecado puede ser mortal o venial.

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. 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.

Condiciones para que sea mortal

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

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.

Pasos para una buena confesión



01

Examen de conciencia.



02

Dolor de corazón
(Contrición, arrepentimiento).



03

Propósito de enmienda.



04

Confesión de los pecados.



05

Cumplir la penitencia.

Oraciones para una buena confesión

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,
por tu inmensa compasión borra mi culpa;
lava del todo mi delito,
limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,
tengo siempre presente mi pecado:
contra ti, contra ti solo pequé,
cometí la maldad que aborreces.

Róciame con el hisopo: quedaré limpio;
lávame: quedaré más blanco que la nieve.
Hazme oír el gozo y la alegría,
que se alegren los huesos quebrantados.
Aparta de mi pecado tu vista,
borra en mí toda culpa.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,
renuévame por dentro con espíritu firme;
no me arrojes lejos de tu rostro,
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,
afíanzame con espíritu generoso.
Amén.

Salmo 50

Para un buen examen de conciencia

Te necesito a ti,
Señor, como mi maestro,
cada día te necesito.
Dame la claridad de la conciencia,
que solo puede alcanzar tu Espíritu.
Mis oídos son sordos,
no puedo oír tu voz.
Mi vista está empañada,
no puedo ver tu signo.
Sólo tú puedes afinar mi oído,
aclarar mi mirada
y limpiar mi corazón.
Enséñame a sentarme a tus pies,
y a escuchar tu palabra. Amén.

John Henry Newman

Al Espíritu Santo para una buena confesión

Ven, Espíritu Santo,
dame la gracia de reconocer mis pecados,
de arrepentirme seriamente,
de hacer una confesión sincera y honrada
y de mejorar verdaderamente.
Amén.



Parábola del hijo pródigo

Jesús también les dijo: «Un hombre tenía dos hijos; el menor de ellos dijo a su padre: “Padre, dame la parte que me toca de la fortuna”. El padre les repartió los bienes. No muchos días después, el hijo menor, juntando todo lo suyo, se marchó a un país lejano, y allí derrochó su fortuna viviendo perdidamente. Cuando lo había gastado todo, vino por aquella tierra un hambre terrible, y empezó él a pasar necesidad. Fue entonces y se contrató con uno de los ciudadanos de aquel país que lo mandó a sus campos a apacentar cerdos. Deseaba saciarse de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada. Recapacitando entonces, se dijo: “Cuántos jornaleros de mi padre tienen abundancia de pan, mientras yo aquí me muero de hambre. Me levantaré, me pondré en camino adonde está mi padre, y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo: trátame como a uno de tus jornaleros”. Se levantó y vino adonde estaba su padre; cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se le conmovieron las entrañas; y, echando a correr, se le echó al cuello y lo cubrió de besos. Su hijo le dijo: “Padre, he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo”.

Pero el padre dijo a sus criados: “Sacad enseguida la mejor túnica y vestídsela; ponedle un anillo en la mano y sandalias en los pies; traed el ternero cebado y sacrificadlo; comamos y celebremos un banquete, porque este hijo mío estaba muerto y ha revivido; estaba perdido y lo hemos encontrado”. Y empezaron a celebrar el banquete.

Evangelio de san Lucas 15, 1-24



Examen de conciencia

Para hacer una buena confesión debes tener la intención de volver a Dios con la humildad del hijo pródigo de la parábola del Evangelio, reconociendo los pecados que has cometido con una contrición sincera delante del sacerdote, que actúa en la persona de Cristo.

Al comenzar el examen de conciencia antes del Sacramento de la Penitencia, conviene que cada uno, se pregunte sobre lo siguiente:

- ¿Me acerco al Sacramento de la Penitencia con un deseo sincero de purificación, de conversión y de amistad más profunda con Dios... o lo considero como una especie de carga, y eso hace que, de hecho, me confiese las menos veces posibles?
- En mis confesiones anteriores... ¿Me he callado, de forma voluntaria y consciente, algún pecado grave? ¿Cumplí las penitencias que me pusieron en esas confesiones?
- Si he cometido injusticias con los demás... ¿las he reparado de algún modo? ¿Me he esforzado por llevar a la práctica mis propósitos de vivir de forma coherente con el Evangelio?

Pecados contra el primer mandamiento:

Amarás a Dios sobre todas las cosas.

1. ¿Alguna vez has pensado o sentido que Dios no existe?
2. ¿Has leído el horóscopo o has creído en brujerías?
3. ¿Has dudado del perdón de Dios?
4. ¿Has negado que Dios es bueno?
5. ¿Te has confesado sin arrepentimiento o has dejado de hacer la penitencia que te dejó el sacerdote?
6. ¿Callaste algún pecado grave en tu confesión anterior?
7. ¿Has comulgado sabiendo que estás en pecado grave?
8. ¿Has hablado mal de Dios, la Virgen, el Papa o la Iglesia?
9. ¿Te has enojado y desesperado con Dios?

Pecados contra el segundo mandamiento:

No jurarás el nombre de Dios en vano.

1. ¿Has jurado el nombre de Dios en vano?
2. ¿Has usado el nombre de Dios para jugar?
3. ¿Has usado el nombre de Dios para jurar algo que es mentira?
4. ¿Has cumplido con todas tus promesas?
5. ¿Te has expresado de manera irrespetuosa contra Dios o has hablado mal de Él?
6. ¿Te has reído o burlado de Dios, la Virgen María, los santos, la Iglesia, los sacerdotes, a través de chistes o conversaciones irrespetuosas?

Pecados contra el tercer mandamiento:

Santificarás las fiestas.

1. ¿Has dejado de ir a Misa los domingos o días de fiesta de guardar?
2. ¿Has estado distraído en Misa, conversando y jugando?
3. ¿Has llegado tarde a Misa por tu culpa?
4. ¿Has aconsejado a otros para que no vayan a Misa?

Pecados contra el cuarto mandamiento:

Honrarás a tu padre y tu madre.

1. ¿Has desobedecido a tus papás?
2. ¿Has tratado o hablado a tus padres de malas maneras y en tono airado?
3. ¿Los has insultado, o levantado la voz o la mano?
4. ¿Te has burlado de ellos?
5. ¿Les has deseado cosas malas?
6. ¿Has sentido vergüenza de tus padres ante los demás?
7. ¿Con tu comportamiento has dado disgustos graves o penas a tus padres?
8. ¿Has dejado de ayudar a tus padres en las labores de la casa y en el cuidado de tus hermanos cuando te lo piden?
9. ¿Has mentido a tus padres?

Pecados contra el quinto mandamiento:

No matarás.

1. ¿Has puesto en riesgo tu vida o salud, con juegos peligrosos, o tomando o comiendo cosas dañinas para tu salud?
2. ¿Has deseado no haber nacido?
3. ¿Has golpeado o agredido a alguien ocasionándole algún daño?
4. ¿Has maldecido o deseado el mal o la muerte a tu prójimo?
5. ¿Has hablado mal de alguien, te has burlado o ridiculizado a otros, de sus defectos?
6. ¿Te has negado a perdonar a alguien?
7. ¿Estás enojado con alguien?
8. ¿Te has negado a pedir perdón cuando has ofendido a alguien?
9. ¿Has ocasionado peleas o riñas entre tus hermanos, amigos o compañeros?
10. ¿Has sido causante de que alguien más cometa un pecado?
11. ¿Tienes odio o cólera por tus hermanos o compañeros?
12. ¿Has realizado acciones destructivas o de contaminación de la naturaleza y del medio ambiente?

Pecados contra el sexto y noveno mandamientos:

No cometerás actos impuros. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

1. ¿Has cometido acciones contra la pureza?
2. ¿Has consentido pensamientos o imaginaciones impuras?
3. ¿Has tocado tu cuerpo en forma indebida, tu solo o con otra persona?
4. ¿Has cometido acciones impuras, que te avergonzarían si se supieran?
5. ¿Has tenido conversaciones impuras?
6. ¿Te has reído o hecho chistes obscenos?
7. ¿Has hecho dibujos o gestos obscenos con tus manos?
8. ¿Has visto películas, videos o fotografías obscenas?
9. ¿Has buscado imágenes impuras de manera intencional, en la tv, internet, revistas, fotografías?
10. ¿Te has deleitado en ellas?

Pecados contra el séptimo y décimo mandamientos:


No robarás. No codiciarás los bienes ajenos

1. ¿Has cogido dinero que no es tuyo?
2. ¿Has cogido o te has quedado con algo que no es tuyo?
3. ¿Has ayudado a robar?
4. ¿Has hecho voluntariamente daño a las cosas de otras personas?
5. ¿Has intentado robarle o dañar las pertenencias de alguien más, aunque al final no lo hayas conseguido?
6. ¿Te has quedado con el vuelto de las compras?
7. ¿Has sentido envidia por las cosas buenas que le pasan a los demás?
8. ¿Has sentido envidia por las cosas que tienen otros que tú no tienes?

Pecados contra el octavo mandamiento:

No dirás falsos testimonios ni mentirás.

1. ¿Has dicho mentiras?
2. ¿Has acusado falsamente a alguien?
3. ¿Has dicho mentiras de alguien para perjudicarlo?
4. ¿Has hablado mal de alguien?
5. ¿Has preferido quedarte callado antes que decir y/o defender la verdad?
6. ¿Has copiado en tus tareas o exámenes?
7. ¿Has revelado algún secreto que te han confiado?




Dolor de los pecados y propósito de enmienda

Para confesarte bien debes tener un dolor sincero por los pecados que has cometido. «El acto esencial de la penitencia, por parte del penitente, es la **contrición**, o sea un rechazo claro y decidido del pecado cometido, junto con el propósito de no volver a cometerlo, por el amor que se tiene a Dios que renace con el arrepentimiento». Este es el principio de la conversión que nos devuelve al Padre.

El propósito de enmienda, es decir, el de no volver a cometer los pecados confesados, es una señal de que tu arrepentimiento es genuino y sincero. Debes tener el deseo de evitar las ocasiones próximas de pecado pidiéndole ayuda a Dios:

Actos de contrición

¡Señor mío, Jesucristo!
Dios y Hombre verdadero,
Creador, Padre y Redentor mío;
por ser Vos quien sois, Bondad infinita,
y porque os amo sobre todas las cosas,
me pesa de todo corazón de haberos ofendido;
también me pesa porque podéis castigarme con las
penas del infierno.
Ayudado de vuestra divina gracia,
propongo firmemente nunca más pecar, confesarme
y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén.



Decir los pecados al confesor

Confesarte es muy sencillo:

- Comienzas haciendo la señal de la Cruz (+): **“En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo».**
- Saludas al sacerdote diciendo:
 - **“Bendígame, Padre porque he pecado”;** o bien:
 - **“Ave María Purísima”.**
- El sacerdote te dirá esto u otras palabras parecidas: **“El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados”.**
- Entonces puedes decir las palabras que le dijo San Pedro a Jesús: **“Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo”.**
- A continuación, le dices el tiempo que hace desde la última confesión: **“Mi última confesión fue hace...”.** Y le dices los pecados que recuerdes. Si tienes dudas, vergüenza o no sabes cómo confesarte, díselo claramente al sacerdote, él te ayudará. No te calles un pecado por vergüenza o por temor. Confía en la misericordia de Dios que es nuestro Padre y quiere perdonarnos. Debes reconocer tu culpa, no explicar tu inocencia. ¡Por lo tanto una verdadera acusación personal!
- Luego de tu confesión el sacerdote te dirá la penitencia que debes hacer, junto con algunos consejos para ayudarte a ser mejor cristiano y te invitará a manifestar tu contrición. Puedes decir: **“Jesús, Hijo de Dios, apiádate de mí, que soy un pecador”.**

- A continuación, el sacerdote te concederá la absolución:

«Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz. Y yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo».

(Ritual de la Penitencia, 46. 55).

- Tú contestas al final: **Amén.**
- Para concluir, dice el sacerdote: **“El Señor ha perdonado tus pecados. Vete en paz”.**

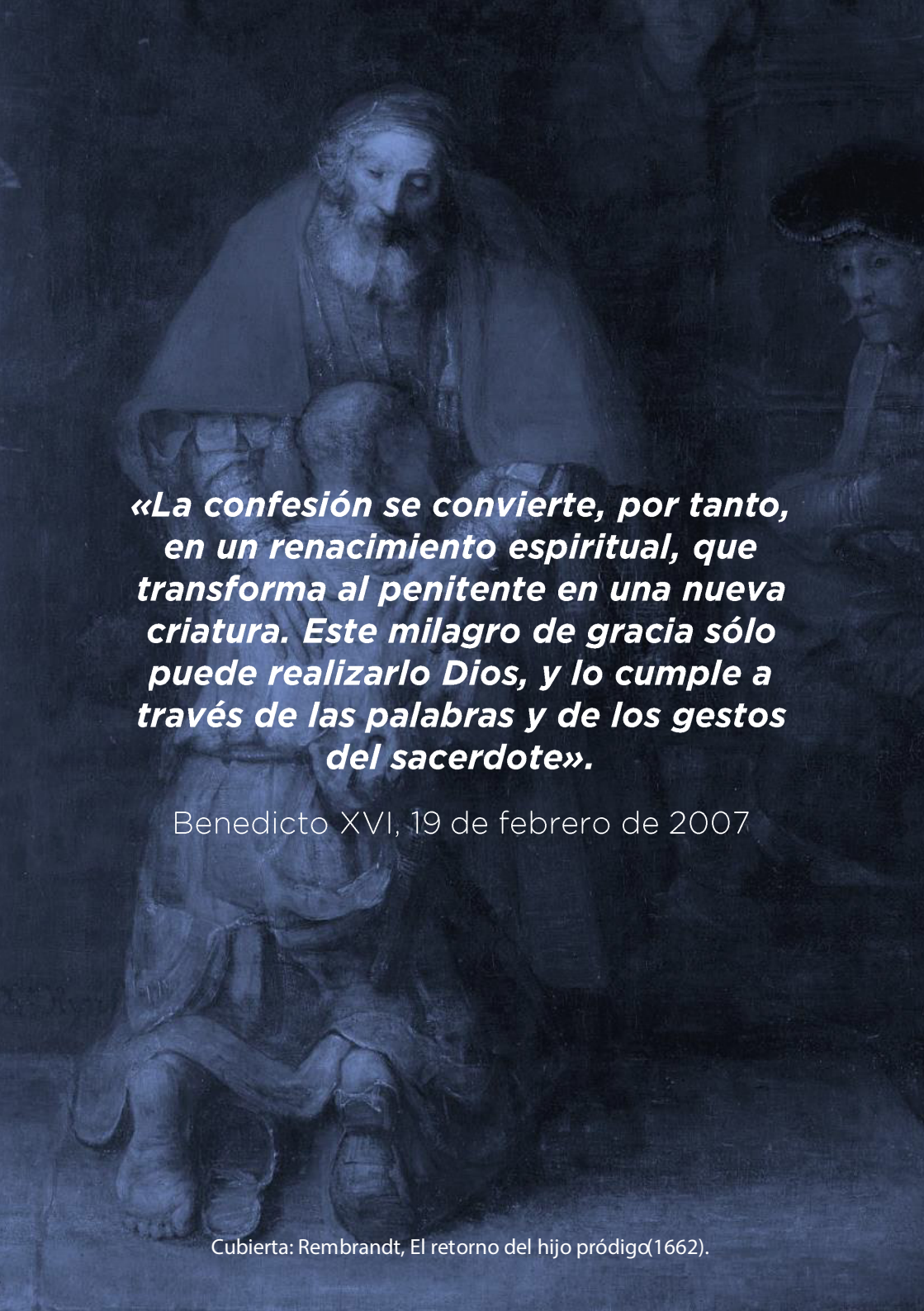
Cumplir la penitencia

Es bueno cumplir la penitencia lo antes posible. Esa penitencia disminuye el castigo temporal debido a los pecados ya perdonados. Y si luego recuerdas algún pecado mortal que se te haya olvidado, puedes estar seguro de que el Señor te lo ha perdonado, pero debes decirlo en la próxima confesión.

Para saber más
sobre el sacramento de la
Confesión te invitamos a
recurrir al Catecismo de
la Iglesia Católica:

• Vatican.va





«La confesión se convierte, por tanto, en un renacimiento espiritual, que transforma al penitente en una nueva criatura. Este milagro de gracia sólo puede realizarlo Dios, y lo cumple a través de las palabras y de los gestos del sacerdote».

Benedicto XVI, 19 de febrero de 2007



agustinos.pe