

Volviendo al *Corazón de Dios*

Guía de Confesión





La Cuaresma es tiempo de regresar al Señor y dejarse renovar por Él. Dios no quiere un corazón aplastado por la culpa, sino un corazón sanado y libre: “Les daré un corazón nuevo y pondré dentro de ustedes un espíritu nuevo” (Ez 36,26).

El Papa Francisco nos recuerda que la confesión no es un tribunal de condena, sino un lugar de gracia: *“El confesionario no debe ser una sala de tortura, sino el lugar de la misericordia del Señor”* (Evangelii Gaudium, 44).

Y san Agustín, desde su propia experiencia de conversión, nos enseña que solo volviendo a Dios encontramos descanso: *“Vuelve a tu corazón... allí habita la verdad”* (De vera religione, 39,72).

Que esta guía te ayude a dar ese paso con confianza. Dios siempre espera con los brazos abiertos a quien decide volver a Él.

El pecado y la confesión: volver a la vida

¿Por qué confesarnos?

La confesión es el lugar donde Dios te espera para levantarte, sanar tu corazón y devolverte la paz. No es un trámite, **es un encuentro con su misericordia**, que renueva la vida.

“Les daré un corazón nuevo y pondré dentro de ustedes un espíritu nuevo” (Ez 36,26).

¿Qué es el pecado?

El pecado es todo lo que hiere nuestra amistad con Dios y nos aleja de su amor. Nos divide por dentro y apaga la luz del corazón. Hay pecados que debilitan esta relación (veniales) y otros que, cuando se eligen con plena conciencia y libertad, la rompen gravemente (mortales), apagando la vida de la gracia.

▶ ¿Qué provoca el pecado?

Cuando el pecado se repite, genera hábitos que esclavizan el corazón. De allí nacen los vicios, que solo pueden ser vencidos por la gracia y por un camino concreto de conversión, creciendo en virtudes como la humildad, la caridad, la paciencia y la templanza.

▶ ¿Qué es la confesión?

La confesión es el sacramento donde reconocemos nuestros pecados ante Dios, recibimos su perdón y comenzamos de nuevo. Allí Cristo nos devuelve la alegría de sabernos amados y reconciliados.

“El sacramento de la Reconciliación es un encuentro con Cristo que nos devuelve la alegría de ser amados por Él” San Juan Pablo II (Reconciliatio et Paenitentia, 31).

¿Cómo hacer una buena confesión?

Con sencillez y verdad:
sincera, sin ocultar nada;
humilde, reconociendo nuestra necesidad de Dios;
clara y breve, diciendo el pecado y su frecuencia;
confiada, sabiendo que Dios siempre perdona al que vuelve a Él.

Antes de Confesarte

Ponte en presencia de Dios y pídele que te dé un corazón sincero. Aquí tienes un breve diálogo para cuando te acerques al sacerdote:

Sacerdote: Ave María purísima.

Tú: Sin pecado concebida.

Sacerdote: ¿Cuánto tiempo ha pasado desde tu última confesión?

Tú: Indicas el tiempo transcurrido desde tu última confesión.

Confiesa tus pecados con humildad y confianza. Recuerda, Dios nunca se cansa de perdonarte.

Examen de Conciencia

01

- › **Amarás a Dios** sobre todas las cosas

¿He puesto otras cosas antes de Dios y olvidado hablar con Él cada día?

.....

02

- › **No tomarás el nombre de Dios** en vano

¿He usado el nombre de Dios sin respeto, jurado falsamente o hecho promesas que no cumplí?

.....

03

- › **Santificarás** las fiestas

¿He faltado a Misa sin causa grave o asistido sin atención y reverencia?

.....

04

- › **Honrarás a tu padre y a tu madre**

¿He tratado con respeto y paciencia a mis padres y familiares, o he causado conflictos en mi hogar? (Si eres padre o madre: ¿he educado con amor y buen ejemplo?)

.....

05

- › **No matarás**

¿He dañado a otros con palabras o actitudes, guardado rencor, o puesto en riesgo mi vida o la de otros? (Incluye peleas, imprudencias, alcohol, drogas.)

06

➤ **No cometerás actos impuros**

He tenido relaciones sexuales fuera del matrimonio o realizado actos que puedan ir contra la castidad? (Incluye contenidos, imágenes o videos inapropiados)

.....

07

➤ **No robarás**

¿He tomado, usado o aprovechado lo que no me pertenece, o engañado a otros de alguna manera? (dinero, objetos, tiempo, ideas o descuido de responsabilidades.)

.....

08

➤ **No levantarás falso testimonio ni mentirás**

¿He mentido, criticado injustamente, difundido rumores o hablado mal de otros?

.....

09

➤ **No consentirás pensamientos ni deseos impuros**

¿He dejado que mi mente o corazón deseen cosas sexuales fuera del matrimonio, o que me lleven a actuar mal? (imaginar, mirar o consumir contenido sexualmente inapropiado.)

.....

10

➤ **No codiciarás los bienes ajenos**

¿He deseado injustamente lo que otros tienen, he vivido con envidia, avaricia o consumismo, o he desconfiado de Dios?



Después de Confesarte

Da gracias a Dios por su misericordia. Quédate un momento en silencio y reconoce el don que acabas de recibir. Puedes decir esta breve oración:

Señor Jesús, gracias por tu perdón y por la paz que devuelves a mi vida. Ayúdame a vivir en tu gracia, a evitar el pecado y a crecer cada día en tu amor. Amén.

- Cumple con fidelidad la penitencia que el sacerdote te haya dejado.

Recuerda: no salgas igual de como entraste. Has sido abrazado por Dios; ahora vive como hijo suyo.

“Dios que te creó sin ti, no te salvará sin ti.”
Sermón 169, San Agustín



agustinos.pe

