

Pasos para una buena confesión

Estos pasos expresan simplemente un camino hacia la conversión.

La Iglesia nos propone cinco pasos a seguir para hacer una buena confesión y aprovechar así al máximo las gracias de este maravilloso sacramento.

Estos pasos expresan simplemente un camino hacia la conversión, que va desde el análisis de nuestros actos, hasta la acción que demuestra el cambio que se ha realizado en nosotros.

1. Examen de Conciencia.

Ponernos ante Dios que nos ama y quiere ayudarnos. Analizar nuestra vida y abrir nuestro corazón sin engaños. Puedes ayudarte de una guía para hacerlo bien.

2. Arrepentimiento. Sentir un dolor verdadero de haber pecado porque hemos lastimado al que más nos quiere: Dios.

3. Propósito de no volver a pecar. Si verdaderamente amo, no puedo seguir lastimando al amado. De nada sirve confesarnos si no queremos mejorar. Podemos caer de nuevo por debilidad, pero lo importante es la lucha, no la caída.

4. Decir los pecados al confesor. El Sacerdote es un instrumento de Dios. Hagamos a un lado la “vergüenza” o el “orgullo” y abramos nuestra alma, seguros de que es Dios quien nos escucha.

5. Recibir la absolución y cumplir la penitencia. Es el momento más hermoso, pues recibimos el perdón de Dios. La penitencia es un acto sencillo que representa nuestra reparación por la falta que cometimos.

Examen de conciencia para Niños:

- ¿He rezado mis oraciones?
- ¿He ido a Misa los Domingos?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano?
- ¿Me he distraído voluntariamente en Misa o en la Iglesia?
- ¿He ayudado en casa?
- ¿He sido egoísta o he tratado a mis padres y hermanos con poco cariño?
- ¿He obedecido a mis padres y profesores?
- ¿He compartido mis juguetes con los demás?
- ¿He sido impaciente? ¿Me he enfadado?
- ¿He sido caprichoso o pesado para que las cosas se hicieran como yo quiero?
- ¿Pierdo el tiempo en clase?
- ¿He hecho mis deberes lo mejor que puedo? ¿He copiado en los exámenes?
- ¿Me he peleado?
- ¿He hecho daño a alguna persona hablando mal de ella?
- ¿He dicho mentiras?
- ¿He robado algo? ¿He estropeado alguna cosa que no era mía a propósito?
- ¿He dado buen ejemplo?
- ¿He animado a otros a que hicieran cosas malas?
- ¿He sido egoísta de pensamiento o de obra?
- ¿He tenido celos de otros?
- ¿He excluido a alguien de mis juegos?
- ¿He rezado por los demás y les he ayudado para que estén más cerca de Dios?

¿Por qué debemos confesar nuestros pecados ante el sacerdote?

Autor: Dr. Jorge Rodríguez

Muchos se preguntan el por qué debemos confesar nuestros pecados a un sacerdote, si éste es tan o más pecador que nosotros. Valga la pena mencionar aquí que hasta el mismo Papa tiene que confesarse y recibir la absolución de parte de su confesor. La realidad es que nosotros los católicos no hacemos lo que se nos ocurre creer, como lo que sí hacen nuestros hermanos protestantes, sino más bien, hacemos lo que Dios manda en su propia Palabra. Si Jesús quiso que nosotros confesásemos nuestros pecados para recibir la absolución por parte de sus sacerdotes, a quiénes otorgó el poder de perdonar pecados; pues simplemente lo respetamos y lo ponemos en práctica porque es su voluntad y nosotros no somos nadie para cuestionar a Dios, como hacen quienes no aceptan el sacramento de la penitencia (o confesión).

Lev 5.5 En todos estos casos el que cometió el delito confesará primero su pecado.

Sir 4.26 No te avergüences de confesar tus pecados: no nades contra la corriente.

Aquí vemos, que ya en el Antiguo Testamento se habla de la confesión de los pecados. No es un invento de la Iglesia Católica como dicen, equivocadamente, nuestros hermanos separados. Podrían cuestionar que en todo caso eso sólo es en el Antiguo Testamento, pero veamos que incluso antes de que Jesús inicie su vida pública, también confesaban sus pecados cuando Juan el Bautista llamaba a la conversión al pueblo de Israel.

Mt 3.6 Y además de confesar sus pecados, se hacían bautizar por Juan en el río Jordán.

Mc 1.5 Toda la provincia de Judea y el pueblo de Jerusalén acudían a Juan para confesar sus pecados y ser bautizados por él en el río Jordán.

Veamos a continuación el evangelio de Juan, cuando Jesús otorga a sus discípulos y a sus sucesores el poder de perdonar o retener los pecados. Lógicamente, para poder perdonar o retener pecados, quién tiene el poder de hacerlo debe conocer previamente cuál es el pecado del que los confiesa, sino ese poder carecería de sentido, pues la absolución de los pecados, dependería entonces del capricho de quien puede perdonarlos. El único sentido correcto, es que primero el sacerdote, debe conocer los pecados de quien se confiesa, para luego perdonarlos o retenérselos, de acuerdo a si hay o no arrepentimiento de por medio.

Jn 20.23 'A quienes perdonen sus pecados, serán perdonados, y a quienes se los retengan, les serán retenidos'.

Por último, cuando ya Jesús había ascendido al Cielo y se había iniciado la vida de la Iglesia, encontramos que se practicaba la confesión por ser una orden de Cristo. Incluso, Pablo, hace la aclaración de que en algunos casos es necesario investigar primero para conocer los pecados de alguien, la única manera de hacerlo, lógicamente, era a través de la confesión.

Hch 19.18 Muchos de los que habían aceptado la fe venían a confesar y exponer todo lo que antes habían hecho.

Stgo 5.16 Reconozcan sus pecados unos ante otros y recen unos por otros para que sean sanados.

2 Cor 2.10 A quien ustedes perdonen, también yo le perdono... Lo perdoné en atención a ustedes en presencia de Cristo.

1 Tim 5.24 Hay personas cuyos pecados son notorios antes de cualquier investigación; los de otros, en cambio, sólo después.

Del ritual Romano de los sacramentos- introducción al sacramento de la Reconciliación:

II. LA RECONCILIACIÓN DE LOS PENITENTES EN LA VIDA DE LA IGLESIA

La Iglesia es santa y, al mismo tiempo, está siempre necesitada de purificación.

3. Cristo «amó a su Iglesia y se entregó a sí mismo por ella, para consagrarla», (21) y la tomó como esposa; (22) la enriquece con sus propios dones divinos, haciendo de ella su propio cuerpo y su plenitud, (23) y por medio de ella comunica a todos los hombres la verdad y la gracia.

Pero los miembros de la Iglesia están sometidos a la tentación y con frecuencia caen miserablemente en el pecado. Por eso, «mientras Cristo, "santo, inocente, sin mancha", (24) no conoció el pecado, (25) sino que vino a expiar sólo los pecados del pueblo, (26) la Iglesia, recibiendo en su propio seno a los pecadores, santa al mismo tiempo que necesitada de purificación constante, busca sin cesar la penitencia y la renovación». (27)

La penitencia en la vida y en la liturgia de la Iglesia

4. Esta constante vida penitencial el pueblo de Dios la vive y la lleva a plenitud de múltiples y variadas maneras. La Iglesia, cuando comparte los padecimientos de Cristo (28) y se ejercita en las obras de misericordia y caridad, (29) va convirtiéndose cada día más al Evangelio de Jesucristo y se hace así, en el mundo, signo de conversión a Dios. Esto la Iglesia lo realiza en su vida y lo celebra en su liturgia, siempre que los fieles se confiesan pecadores e imploran el perdón de Dios y cíc sus hermanos, como acontece en las celebraciones penitenciales, en la proclamación de la palabra de Dios, en la oración y en los aspectos penitenciales de la celebración eucarística. (30)

Pero en el sacramento de la penitencia los fieles «obtienen el perdón de la ofensa hecha a Dios por la misericordia de éste y, al mismo tiempo, se reconcilian con la Iglesia, a la que, pecando, ofendieron, la cual, con caridad, con ejemplos y con oraciones, los ayuda a su conversión». (31)

Reconciliación con Dios y con la Iglesia

5. Porque el pecado es una ofensa hecha a Dios, que rompe nuestra amistad con él, la penitencia «tiene como término el amor y el abandono en el Señor». (32) El pecador, por tanto, movido por la gracia del Dios misericordioso, se pone en camino de conversión, retorna al Padre, que: «nos amó primero», (33) y a Cristo, que se entregó por nosotros. (34), y al Espíritu Santo, que ha sido derramado copiosamente en nosotros. (35)

Mas aún: «Por arcanos y misteriosos designios de Dios, los hombres están vinculados entre sí por lazos sobrenaturales, de suerte que el pecado de uno daña a los demás, de la misma forma que la santidad de uno beneficia a los otros» (36), por ello la penitencia lleva consigo siempre una reconciliación a los demás, de la misma forma que la santidad de uno beneficia a quienes el propio pecado perjudica.

Además, hay que tener presente que los hombres, con frecuencia, cometen la injusticia conjuntamente. Del mismo modo, se ayudan mutuamente cuando hacen penitencia, para que, liberados del pecado por la gracia de Cristo, unidos a todos los hombres de buena voluntad, trabajen en el mundo por el progreso de la justicia y de la paz.

El sacramento de la penitencia y sus partes

6. El discípulo de Cristo que, después del pecado, movido por el Espíritu Santo acude al sacramento de la penitencia, ante todo debe convertirse de todo corazón a Dios. Esta íntima conversión del corazón, que incluye la contrición del pecado y el propósito de una vida nueva, se expresa por la confesión hecha a la iglesia, por la adecuada satisfacción y por el cambio de vida Dios concede la remisión de los pecados por medio de la Iglesia, a través del ministerio de los sacerdotes. (37)

a) Contrición

Entre los actos del penitente ocupa el primer lugar la contrición, «que es un dolor del alma y un detestar el pecado cometido, con propósito de no pecar en adelante». (38) En efecto, «al reino de Cristo se puede llegar solamente por la metánoia, es decir, por esta íntima y total transformación y renovación de todo el hombre -de todo su sentir, juzgar y disponer que se lleva a cabo en él a la luz de la santidad y caridad de Dios, santidad y caridad que, en el Hijo, se nos han manifestado y comunicado con plenitud». (39) De esta contrición del corazón depende la verdad de la penitencia. Así, pues, la conversión debe penetrar en lo más íntimo del hombre para que le ilumine cada día más plenamente y lo vaya conformando cada vez más a Cristo.

b) Confesión

La confesión de las culpas, que nace del verdadero conocimiento de si mismo ante Dios y de la contrición de los propios pecados, es parte del sacramento de la penitencia. Este examen interior del propio corazón y la acusación externa deben hacerse a la luz de la misericordia divina. La confesión, por parte del penitente, exige la voluntad de abrir su corazón al ministro de Dios; y por parte del ministro, un juicio espiritual mediante el cual, como representante de Cristo y en virtud del poder de las llaves, pronuncia la sentencia de absolución o retención de los pecados. (40)

c) Satisfacción

La verdadera conversión se realiza con la satisfacción por los pecados, el cambio de vida y la reparación de los daños. (41) El objeto y cuantía de la satisfacción debe acomodarse a cada penitente, para que así cada uno repare el orden que destruyó y sea curado con una medicina opuesta a la enfermedad que le afligió. Conviene, pues, que la pena impuesta sea realmente remedio del pecado cometido y, de algún modo, renueve la vida. Así el penitente, «olvidándose de lo que queda atrás», (42) se injerta de nuevo en el misterio de la salvación y se encamina de nuevo hacia los bienes futuros.

d) Absolución

Al pecador que manifiesta su conversión al ministro de la Iglesia en la confesión sacramental, Dios le concede su perdón por medio del signo de la absolución y así el sacramento de la penitencia alcanza su plenitud. En efecto, de acuerdo con el plan de Dios, según el cual la humanidad y la bondad del Salvador se han hecho visibles al hombre (43), Dios quiere salvarnos y restaurar su alianza con nosotros por medio de signos visibles.

Así, por medio del sacramento de la penitencia, el Padre acoge al hijo que retorna a él, Cristo toma sobre sus hombros a la oveja perdida y la conduce nuevamente al redil y el Espíritu Santo ;vuelve a santificar su templo o habita en él con mayor plenitud; todo ello se manifiesta al participar de nuevo, o con más fervor que antes, en la mesa del Señor, con lo cual estalla un gran gozo en el convite de la Iglesia de Dios por la vuelta del hijo desde lejanas tierras. (44)

Necesidad y utilidad de este sacramento

7. De la misma manera que las heridas del pecado son diversas y variadas, tanto en la vida de cada uno de los fieles como de la comunidad, así también es diverso el remedio que nos aporta la penitencia. A aquellos que por el pecado grave se separaron de la comunión con el amor de Dios, el sacramento de la penitencia les devuelve la vida que perdieron. A quienes caen en pecados veniales, experimentando cotidianamente su debilidad, la repetida celebración de la penitencia les restaura las fuerzas, para que puedan alcanzar la plena libertad de los hijos de Dios.

a) Para recibir fructuosamente el remedio que nos aporta el sacramento de la penitencia, según la disposición del Dios misericordioso, el fiel debe confesar al sacerdote todos y cada uno de los pecados graves que recuerde después de haber examinado su conciencia. (45)

b) Además el uso frecuente y cuidadoso de este sacramento es también muy útil en relación con los pecados veniales. En efecto, no se trata de una mera repetición ritual ni de un cierto ejercicio psicológico, sino de un constante empeño en perfeccionar la gracia del bautismo, que hace que de tal forma nos vayamos conformando continuamente a la muerte de Cristo, que llegue a manifestarse también en nosotros la vida de Jesús. (46) En estas confesiones los fieles deben esforzarse principalmente para que, al acusar sus propias culpas veniales, se vayan conformando más y más a Cristo y sean cada vez más dóciles a la voz del Espíritu.

Pero para que este sacramento llegue a ser realmente fructuoso en los fieles es necesario que arraigue en la vida entera de los cristianos y los impulse a una entrega cada vez más fiel al servicio de Dios y de los hermanos.

La celebración de este sacramento es siempre una acción en la que la Iglesia proclama su fe, da gracias a Dios por la libertad con que Cristo nos liberó (47) y ofrece su vida como sacrificio espiritual en alabanza de la gloria de Dios y sale al encuentro de Cristo que se acerca.

EXAMEN DE CONCIENCIA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN

(Les dejo esto para que además del examen de conciencia de arriba para los niños ustedes vean de modo práctico por donde van las faltas a los mandamientos y recordemos los mandamientos de la Iglesia, que también son un criterio a tener en cuenta)

* A) : MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS

1º: " AMARÁS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS ": (Primero)

-¿He negado o dudado alguna de las verdades de fe reveladas por Dios, interior o exteriormente?

-¿He dudado o negado el Magisterio infalible de la Santa Madre Iglesia?

-¿He leído o retenido en mi poder algún libro, revista o periódico que atente contra la fe o la moral católica?

-¿He dudado de la misericordia de Dios o de su amor hacia nosotros?

-¿He hablado mal o sin reverencia de Dios, de sus ministros, o de las cosas santas?

-¿He creído en supersticiones o he practicado espiritismo, cartomancia o quiromancia?

-¿He abandonado o le doy poca importancia al acrecentar mi cultura y mis conocimientos religiosos, mediante el estudio de la Teología?

-¿He abandonado el trato continuo con Dios, mediante la oración, frecuencia de sacramentos,... ?

- ¿Me esfuerzo por amar cada día más a Dios y por El al prójimo?
- ¿He cuidado de ser vivo ejemplo de Cristo, viviendo su predicación con fe, esperanza y caridad cristiana?
- ¿He cometido algún sacrilegio, recibiendo indignamente algún sacramento, dando malos tratos ya de palabra u obra a los ministros de Dios, a las cosas santas,... ?

2º: " NO TOMARAS EL NOMBRE DE DIOS EN VANO " (segundo)

- ¿He blasfemado de Dios, de la Santísima Virgen o de los Santos?
- ¿He jurado falsamente, aunque haya sido con buen fin?
- ¿He realizado algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo?
- ¿He jurado hacer daño al prójimo?
- ¿He honrado el Santo nombre de Dios? ¿He desagraviado, al menos de pensamiento al oír una blasfemia contra Dios, la Santísima Virgen o los Santos?
- ¿He realizado algún juramento, voto o promesa, sin haberlo meditado antes muy bien?
- ¿He blasfemado contra la Iglesia, sus ministros, los sacramentos,... ?

3º: " SANTIFICARÁS LAS FIESTAS "

- ¿He trabajado o he hecho trabajar a los demás sin causa muy justificada en días de precepto?
- ¿He asistido los Domingos y días de precepto a la Santa Misa con atención y devoción, como mínimo desde el credo hasta la bendición final?
- ¿He evitado los Domingos y días de precepto las reuniones o diversiones que entorpezcan o no sean para el fin de mi santificación personal?
- ¿He sido causa de que los que me rodean no asistan al Sacrificio de la Santa Misa, sobre todo en Domingo y días de precepto?
- ¿He tenido como único fin, sobre todo en los días de precepto, mi santificación personal y la de los demás?

4º: " HONRARAS A TU PADRE Y A TU MADRE " (Cuarto)

- ¿He desobedecido voluntariamente en las cosas importantes a mis padres o superiores?
- ¿He maltratado de palabra u obra a mis padres o superiores?
- ¿He reñido con mis hermanos?
- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo, y me duele o molesta dejárselas a los demás (especialmente a mis hermanos)?
- ¿Tengo espíritu de independencia y por ello recibo mal cualquier indicación de mis padres o superiores?
- ¿Ayudo en los asuntos espirituales a mis padres, hermanos , amigos,... ?

5º: " NO MATARAS " (Quinto)

- ¿Tengo odio, enemistad, indiferencia o rencor a alguien?
- ¿He dejado de hablarme con alguien y me he negado a reconciliarme o no procuro conseguirlo?
- ¿Las diferencias políticas, de raza, de clase social, de estamento profesional, ..., me llevan a tener odio, indiferencia o venganza contra los demás?
- ¿He sido la causa de que los demás pequen por culpa de mis palabras, hechos, u omisiones mías?
- ¿He reparado el daño que haya podido hacer al prójimo de palabra u obra?
- ¿He ridiculizado a alguien?
- ¿Me he peleado físicamente o he llegado a herir o quitar la vida a alguien?
- ¿He conducido de una forma temeraria vehículos a motor?
- ¿He dejado que la gula, por el placer de comer o de beber me hayan dominado?
- ¿He abusado de las bebidas alcohólicas? ¿He llegado a perder la razón por causa de ellas?
- ¿He tomado alguna droga?
- ¿He descuidado mi salud?

- ¿Me he preocupado de la salud de los demás?
- ¿He procurado el bien material y espiritual del prójimo?
- ¿He descuidado mi trabajo (estudio), faltando así a la caridad contra mis padres , hermanos y prójimo?
- ¿He abusado de la confianza que se me da?
- ¿He atentado contra mi vida, o contra la de los demás directamente o induciéndoles a realizar actos perjudiciales peligrosos para la salud?

6º: " NO COMETERÁS ACTOS IMPUROS " " NO CONSENTIRÁS PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS " (Sexto y noveno):

- ¿He descuidado la vista, con miradas deshonestas, impuras, ...?
- ¿Fijo la vista en cosas o personas que puedan ser ocasión de pecado?
- ¿He traído a mi memoria recuerdos impuros?
- ¿He consentido malos deseos? ¿Hay circunstancias que pueda agravarlo? (Consanguinidad, parentesco, ...)
- ¿He iniciado o he participado en conversaciones deshonestas que atenten contra la virtud de la pureza?
- ¿He asistido a espectáculos o diversiones que pusieran e peligro mi vida de gracia, por atentar contra la virtud de pureza?
- ¿He leído o retenido en mi poder, revistas o libros que fueran contra la Santa Pureza? ¿Los di a leer a otros?
- ¿He bailado de mal modo o de forma deshonesta?
- ¿He deseado hacer acciones en contra de la pureza?
- ¿He realizado acciones contra la pureza? ¿Solo?
- ¿He guardado la castidad de mi propio estado de soltería?
- ¿Tengo algún voto de perfecta castidad que me impida salir en vistas a un noviazgo o algo parecido; o lo he descuidado sin tener en cuenta tal voto?
- ¿Confundo o degrado el amor humano con el egoísmo o con el placer?

7º: " NO HURTARAS " : (Séptimo)

- ¿He robado algún objeto o cantidad de dinero?
- ¿He comprado cosas a sabiendas que eran robadas?
- ¿He devuelto lo robado, o lo he restituido de alguna forma (limosna ...) ?
- ¿He cooperado en algún hurto?
- ¿Había circunstancias que agravasen el hurto (objeto sagrado, a un pobre,...)?

8º : " NO DIRÁS FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIRAS " (Octavo)

- ¿He manifestado sin justo motivo los defectos o pecados de los demás?
- ¿He atribuido maliciosamente al prójimo las culpas o defectos que no tienen?
- ¿ He procurado reparar el daño causado?
- ¿He adulado a los demás, a fin de sacar provecho de ellos?
- ¿He mentido por burla o juego sin perjudicar a nadie?
- ¿He mentido para lograr el bien de alguien o el mío propio sin meter a terceros por medio?
- ¿He mentido, realizando en tal acción daño a mi prójimo? ¿He reparado el daño que se haya podido seguir?
- ¿He revelado secretos que me habían sido confiados como tales?
- Antes de emitir cualquier juicio ¿Tengo verdaderos argumentos para ratificarlos? ¿O caigo en los juicios temerarios?
- ¿He escuchado conversaciones en contra de la voluntad de los que la mantenían?

9ª: " NO CODICIARAS LOS BIENES AJENOS " (Décimo)

- ¿He deseado o pensado tomar lo ajeno?

- ¿He murmurado contra Dios porque no me da cuanto quiero?
- ¿Empleo la mayor parte de mí tiempo en ganar bienes materiales, descuidando así los bienes espirituales?
- ¿He gastado más de lo que me permite mi situación?
- ¿Tengo envidia de todos los bienes, tanto materiales como espirituales del prójimo?

* B: MANDAMIENTO DE LA SANTA MADRE IGLESIA

PRIMERO: Participar de la misa entera todos los domingos y fiestas de guardar
-(Ver tercero de la Ley de Dios)

SEGUNDO: Confesar los pecados mortales al menos una vez al año, en peligro de muerte y si se ha de comulgar:

- ¿Me he confesado frecuentemente?
- ¿He cumplido con el precepto de confesar una vez al año por lo menos?
- ¿He recibido alguna vez algún sacramento en pecado mortal?
- ¿He procurado que se de asistencia espiritual a los moribundos cercanos a mí?

TERCERO: Comulgar por Pascua de Resurrección

- ¿He cumplido el precepto de comulgar por lo menos por pascua de Resurrección? ¿Me he confesado antes?
- ¿He procurado que los moribundos reciban la Sagrada Comunión en forma de Viático, cumpliendo así este tercer mandamiento?

CUARTO: Ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Santa Madre Iglesia

- ¿He guardado el ayuno, es decir he hecho una sola comida fuerte al día, cuanto menos el miércoles de ceniza y el Viernes Santo? (Si se tiene más de 21 años y hasta los 60, enfermos excluidos)
- ¿He guardado la abstinencia, es decir, no he comido carne ni caldos de carne durante todos los viernes del año; y si no lo he hecho, lo he sustituido por alguna obra piadosa?
- ¿He guardado la abstinencia obligatoria durante los viernes de cuaresma, los días de Pasión y Muerte de Jesucristo, y en las temperas y Vigilias?

QUINTO: Ayudar a la iglesia en sus necesidades

- ¿He contribuido en la tarea común de la Iglesia: el apostolado, ayudando en labores catequética, en obras de caridad a través de las obras de misericordia,...?
- ¿He ayudado económicamente, dentro de mis posibilidades al mantenimiento de mi parroquia,...?