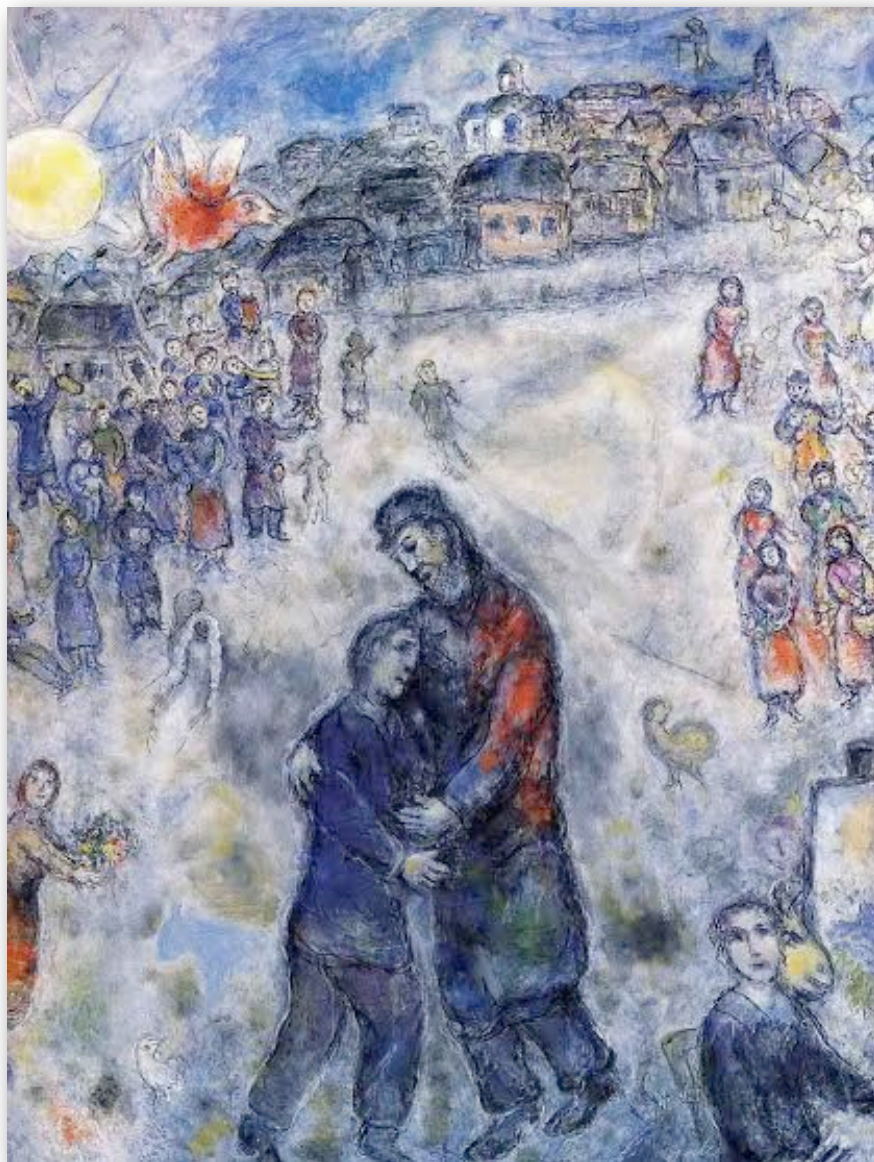


*¡Mira qué entrañas de misericordia tiene la justicia de Dios! Porque en los juicios humanos, se castiga al que confiesa su culpa: y, en el divino, se perdona.  
¡Bendito sea el santo Sacramento de la Penitencia!  
(San Josemaría, Camino nº 309)*



El regreso del hijo pródigo. Marc Chagal

# **ACTO PENITENCIAL**

de las **primeras confesiones**



*Nos hace nacer a una nueva vida en Cristo*

## **El Papa Francisco explica el Sacramento de la Reconciliación**

*Catequesis del 19 de febrero de 2014*

*Queridos hermanos y hermanas:*

A Través de los Sacramentos de la iniciación cristiana, el Bautismo, la Confirmación y la Eucaristía, el hombre recibe la vida nueva en Cristo.

Ahora bien, todos lo sabemos, llevamos esta vida “en vasijas de barro” (2 Cor 4, 7), todavía estamos sometidos a la tentación, al sufrimiento, a la muerte y, a causa del pecado, podemos incluso perder la vida nueva. Por esta razón el Señor Jesús ha querido que la Iglesia continúe su obra de salvación, incluso a través de sus propios miembros, en particular con el sacramento de la Reconciliación y la Unción de los Enfermos, que pueden unirse bajo el nombre de "Sacramentos de curación".

*Voy a confesarme para curarme*

El Sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación, cuando voy a confesarme es para curarme, curarme el alma, curarme el corazón, de algo que he hecho que no está bien. El icono bíblico que mejor los expresa, en su profundo vínculo, es el episodio del perdón y la curación del parálítico, donde el Señor Jesús se revela al mismo tiempo médico de las almas y de los cuerpos (cf. Mc 2, 1-12 / Mt 9, 1-8; Lc 5, 17-26).

*El sacramento de la penitencia trae la PAZ a nuestra vida*

El sacramento de la Penitencia, de la Reconciliación, también nosotros lo llamamos de la Confesión, surge directamente del misterio pascual. De hecho, la misma noche de la Pascua, el Señor se apareció a los discípulos encerrados en el cenáculo, y, después de dirigirles el saludo "¡La paz con vosotros!", sopló sobre ellos y les dijo: “Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados” (Jn 20, 21-23). Este pasaje nos revela la dinámica más profunda que contiene este Sacramento.

*En la confesión pedimos PERDÓN. El perdón es un regalo de Dios*

En primer lugar, el hecho de que el perdón de nuestros pecados no es algo que podemos darnos a nosotros mismos. No puedo decir: “Me perdono los pecados”. El perdón se pide, se pide a Otro. Y en la Confesión pedimos el perdón a Jesús. El perdón no es el fruto de nuestros esfuerzos, sino que es un regalo, un don del Espíritu Santo, que nos llena con el baño de misericordia y de gracia que fluye sin cesar del corazón abierto de par en par de Cristo crucificado y resucitado.

## *El sacramento de la confesión es para los VALIENTES*

En segundo lugar, nos recuerda que solo si nos dejamos reconciliar en el Señor Jesús con el Padre y con los hermanos podemos estar verdaderamente en paz. Y esto lo hemos sentido todos en el corazón cuando nos vamos a confesar, con un peso en el alma, un poco de tristeza y cuando sentimos el perdón de Jesús estamos en paz, con esa paz en el alma tan bella que solo Jesús nos puede dar. ¡Sólo Él!

*Esa paz tan bella,  
sólo Jesús nos la  
puede dar*

Con el tiempo, la celebración de este sacramento ha pasado de una forma pública, porque al principio se hacía públicamente... Ha pasado de esta forma pública a una personal, a la forma reservada de la Confesión. Sin embargo, esto no debe hacernos perder la matriz eclesial, que constituye el contexto vital. De hecho, la comunidad cristiana es el lugar donde se hace presente el Espíritu, el cual renueva los corazones en el amor de Dios y hace de todos los hermanos una cosa sola, en Cristo Jesús. He aquí la razón por la que no basta pedir perdón al Señor en la propia mente y en el propio corazón, sino que es necesario confesar humildemente y confiadamente los propios pecados al ministro de la Iglesia.

En la celebración de este sacramento, el sacerdote no representa sólo a Dios, sino a toda la comunidad, que se reconoce en la fragilidad de cada uno de sus miembros, que escucha conmovida su arrepentimiento, que se reconcilia con él, que lo alienta y lo acompaña en el camino de conversión y de maduración humana y cristiana.

*El sacerdote es  
Cristo y  
representa a la  
comunidad  
eclesial*

Uno puede decir: "Yo me confieso solo con Dios". Sí, tú puedes decir Dios perdóname, puedes decirle tus pecados, pero nuestros pecados son también contra los hermanos, contra la Iglesia. Y por esto es necesario pedir perdón a la Iglesia y a los hermanos en la persona del sacerdote.

"Pero padre, me da vergüenza". También la vergüenza es buena, es saludable tener un poco de vergüenza. Porque avergonzarse es saludable. Porque cuando una persona no tiene vergüenza en mi país decimos que es un 'sin vergüenza', un "sinvergüenza" (lo dice en español), un 'sin vergüenza'. Pero la vergüenza también nos hace bien, porque nos hace más humildes. Y el sacerdote recibe con amor y con ternura esta confesión y en el nombre de Dios perdona.

*Es saludable  
tener un poco  
de vergüenza*

*¡No tengáis miedo  
a la Confesión!*

*se sale libre,  
grande, hermoso,  
perdonado,  
blanco, feliz!*

*no pierdas un  
día más...  
¡Se valiente y ve  
adelante a la  
confesión!*

*Dios nos abraza,  
Dios hace fiesta.*

También desde el punto de vista humano, para desahogarse es bueno hablar con el hermano y decir al sacerdote estas cosas que son tan pesadas en mi corazón, y uno siente que se desahoga ante Dios, con la Iglesia, con el hermano. ¡No tengáis miedo de la Confesión! Uno, cuando está en la cola para confesarse, siente todas estas cosas, incluso la vergüenza. Pero cuando termina la confesión, sale libre, grande, hermoso, perdonado, blanco, feliz. ¡Esto es lo hermoso de la confesión!

Yo quisiera preguntaros, pero no decirlo en voz alta, cada uno se contesta en su corazón: ¿Cuándo ha sido la última vez que te has confesado? Que cada uno piense... ¿Dos días, dos semanas, dos años, veinte años, cuarenta años? Que cada uno haga la cuenta. Que cada uno se diga: "¿Cuándo ha sido la última vez que me he confesado?"

Y si ha pasado mucho tiempo, no pierdas un día más, ve adelante, que el sacerdote será bueno. Está Jesús ahí. Y Jesús es más bueno que los sacerdotes. Y Jesús te recibe. Te recibe con mucho amor. ¡Se valiente y ve adelante a la Confesión!

Queridos amigos, celebrar el Sacramento de la Reconciliación significa estar envueltos en un cálido abrazo: es el abrazo de la infinita misericordia del Padre. Recordamos esa hermosa, ¡hermosa!, parábola del hijo que se ha ido de su casa con el dinero de la herencia, ha malgastado todo ese dinero y después, cuando no tenía nada, ha decidido volver a casa, pero no como siervo. Tenía tanta culpa tanta digo: Cada vez que nosotros nos confesamos, Dios nos abraza, Dios hace fiesta. ¡Vayamos adelante en este camino!

¡Qué el Señor os bendiga!



## AL HACER TU CONFESIÓN

**Recuerda** que para **confesarse bien** hacen falta **cinco cosas**: **1. Examen de conciencia** para recordar los pecados cometidos después de tu última confesión bien hecha. **2. Dolor de los pecados**, que es pesar, pena por haber ofendido a Dios. **3. Propósito de enmienda**, de luchar para intentar no volver a cometerlos. **4. Decir los pecados al confesor**, con confianza y sinceridad, sin callar ninguno por vergüenza. **5. Cumplir la penitencia**, que te haya impuesto el confesor.

*Luc 15, 7: Os digo que, del mismo modo, habrá en el cielo mayor alegría por un pecador que se convierta que por noventa y nueve justos que no tienen necesidad de conversión...*

*(...) 10 Así, os digo, hay alegría entre los ángeles de Dios por un pecador que se arrepiente.*

*Ahora vas a leer una serie de preguntas para preparar tu confesión, seguramente muchas veces actuarás bien, eso lo debes dar por supuesto, Dios y el sacerdote que hace sus veces ya lo saben, por eso no hace falta que te excuses, a la confesión acudes para acusarte y que Dios te perdone. Así pues cuando leas estas preguntas piensa si lo que allí se dice: no te sucede; o te sucede pocas, alguna, o muchas veces, y dilo así cuando te confieses. También puedes preguntar en la confesión si tienes alguna duda o si quieres saber algo. Es oportuno que pidas ayuda a Dios o a la Virgen para preparar bien la confesión, por ejemplo rezando un Avemaría en la que le pides a la Virgen: “**ruega por nosotros pecadores**”, o como tú quieras.*



**PARA FOMENTAR  
LA CONTRICIÓN  
Y PREPARAR EL  
SACRAMENTO  
DE LA  
PENITENCIA**

# Breve examen de conciencia

## Amarás a Dios sobre todas la cosas.

### Primer mandamiento

1. ¿He desconfiado de Dios dudando o negando las verdades de la fe católica?
2. ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
3. ¿Me he acercado a recibir algún sacramento sin las debidas condiciones para recibirlo? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
4. ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Confío en todo lo que enseña la Iglesia Católica?
5. ¿Me preocupo de influir para hacer más cristiano el ambiente en el que vivo?
6. ¿Sé defender a Cristo y a la doctrina de la Iglesia? ¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi formación cristiana y mis relaciones con Dios?

## No tomarás el nombre de Dios en vano.

### Segundo mandamiento

7. ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?

## Santificarás las fiestas.

### Tercer mandamiento

8. ¿He faltado sin motivo a Misa los domingos o días festivos? ¿Llego tarde habitualmente por no poner esfuerzo?
9. ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

## Honrarás a tu Padre y a tu Madre

### Cuarto mandamiento

10. ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres a mis hijos, hermanos y familiares? ¿Soy amable en la vida de familia?
11. ¿He dado motivos para la tristeza o mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo enfadado o injustamente?
12. ¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o que dependen de mí?
13. ¿He estado unido a mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?
14. ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas? ¿Procuró que no me sirvan y servir a los que viven conmigo?

## No matarás

### Quinto mandamiento

15. ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?
16. ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?
17. ¿He practicado, aconsejado o facilitado el aborto?
18. 18. ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?
19. ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales me lleven al enfado, odio o desprecio hacia las personas que no piensan como yo?
20. ¿He descuidado mi salud? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?

21. ¿He podido ser causa de que otros pequen por mi conversación, mi modo de vestir provocativo, o mi mal ejemplo? ¿He tratado de reparar el daño causado?
22. ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o a estudiar?

**No cometerás actos ni deseos impuros.**

**No consentirás pensamientos ni deseos impuros.**

23. ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras?
24. ¿He realizado actos impuros? ¿Sólo o con otras personas? ¿Hice algo por impedir las consecuencias de esas relaciones?
25. ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿Acepto y vivo conforme a la doctrina de la Iglesia en esta materia?
26. ¿Soy prudente antes de acudir a un lugar, asistir a un espectáculo, ver un programa de tv, leer un libro o una revista etc,?

**Sexto y noveno mandamientos**

**No robarás. No desearás los bienes ajenos.**

27. ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He causado daño en los bienes de otros? ¿En su caso, he restituido o reparado?
28. ¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mi posición?
29. ¿He prestado mi apoyo a programas de acción social o política inmorales?
30. ¿Soy ejemplar en mi trabajo? ¿Utilizo cosas de la empresa en provecho propio o faltando a la justicia? ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?
31. ¿Estoy dispuesto a sufrir una merma en mi reputación profesional antes de cometer o cooperar formalmente en una injusticia?

**Séptimo y décimo mandamientos**

**No dirás falso testimonio ni mentirás.**

32. ¿He dicho mentiras? ¿He hablado o pensado mal de otros?
33. ¿He calumniado? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

**Octavo mandamiento**

## **Acto 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 haberos ofendido, y 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 sea impuesta. Amén.*

## MODO DE CONFESARSE

Al arrodillarte en el confesionario, **haces la señal de la cruz** y dices:

**Ave María purísima**, (u otro saludo acostumbrado).

El sacerdote dice: **EL SEÑOR ESTÉ EN TU CORAZÓN PARA QUE TE PUEDAS ARREPENTIR Y CONFESAR HUMILDEMENTE TUS PEGADOS**

Puedes responder con estas palabras del evangelio:

**Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo.**

Después puedes continuar diciendo:

**Hace tanto (tiempo) que no me confieso.**

Luego con sencillez pides ayuda si la necesitas, o comienzas directamente: me acuso de estos pecados: ..., diciéndolos de manera sencilla y clara e indicando, en lo posible, la frecuencia con la que los has cometido. Escucha los consejos y la penitencia que te indica el confesor y pregunta en todo momento, con confianza, todo lo que quieras.

Cuando el sacerdote te haya indicado la penitencia, antes de recibir la absolución, puedes manifestar tu dolor diciendo algunas palabras de contrición, por ejemplo:

En la absolución del sacerdote, después de las palabras: **YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS EN EL NOMBRE DEL PADRE, (+) Y DEL HIJO, Y DEL ESPÍRITU SANTO**, respondes:

**Jesús, Hijo de Dios, apiádate de mí que soy un pecador.**

**AMÉN.**

El sacerdote seguirá con una oración y terminada la confesión, no olvides agradecer al Señor su misericordia y cumplir, lo antes posible, la penitencia.