

Exámen de conciencia

1. Mi vida con Dios

- ¿Es Dios verdaderamente alguien importante en mi vida? ¿Puedo decir que lo amo sobre todas las cosas y con amor de hijo trato de cumplir su voluntad?
- ¿Es mi oración algo más que una mera práctica externa? ¿Recurro a Dios con confianza incluso en las dificultades? ¿He sabido ofrecer a Dios mis tareas, alegrías y preocupaciones?
- ¿Santifico el día del Señor y las fiestas de la Iglesia?
- ¿Profeso mi fe con valentía y sin temor? ¿Me muestro con naturalidad como cristiano en la vida pública y privada?

2. Con el prójimo

- ¿Amo verdaderamente a mi prójimo como a mí mismo, o abuso de mis hermanos, sirviéndome de ellos para mis propios intereses?
- En lo que depende de mí, ¿me preocupo de ayudar a los necesitados (pobres, enfermos, ancianos, marginados o emigrantes)?
- ¿Soy justo, responsable, honesto y servicial en el trabajo?
- Si es el caso, ¿he pagado el salario justo a los trabajadores? ¿He cumplido los contratos y he sido fiel a los acuerdos estipulados?
- ¿Me he mostrado dispuesto a la reconciliación y al perdón por amor a Cristo, o guardo en el corazón algún tipo de odio o deseo de venganza?
- ¿He atentado contra la vida y la integridad física del prójimo, nacido o no nacido?
- ¿He robado? ¿He codiciado bienes ajenos? ¿He dañado bienes del prójimo?
- ¿Me he mostrado dispuesto a la reconciliación y al perdón por amor a Cristo, o guardo en el corazón algún tipo de odio o deseo de venganza?

3. Vida personal y familiar

- ¿Cómo he usado el tiempo, las fuerzas y dones recibidos de Dios?
- ¿Acepto mis límites y defectos y confío en el Señor que me sostiene? ¿Soporto con paciencia y espíritu de fe los dolores y pruebas de la vida?
- ¿Tengo siempre una recta intención en el actuar?
- ¿He sido motivo de escándalo para los demás con mi comportamiento?
- ¿He dejado de hacer algo bueno que me era posible realizar?
- En mi familia, ¿he contribuido con paciencia y con verdadero amor al bien y a la tranquilidad de los demás?

4. Con la sociedad

- ¿Tengo siempre presente el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo o me preocupo solamente de mis intereses personales?
- ¿He cumplido con mis deberes cívicos? ¿He pagado regularmente los impuestos?
- ¿Intento cuidar de la naturaleza y del medio ambiente o casa común que Dios nos ha dado?

5. Con la Iglesia

- ¿Participo de la vida de mi comunidad parroquial, poniendo a su disposición un poco de mi tiempo y mis capacidades?
- ¿Rezo por los sacerdotes, las demás vocaciones en la Iglesia y, en especial, por las personas que trabajan en los diferentes ministerios y servicios de mi parroquia?
- ¿Siento amor por mi comunidad y acojo las iniciativas de formación y de caridad que en ella se promueven?

(Cf Ritual de la penitencia, n. 382-384)

EL SACRAMENTO DE LA MISERICORDIA

Pautas para una buena confesión.



“El sacramento de la reconciliación nos permite experimentar en carne propia la grandeza de las misericordias”

Papa Francisco



Misión Católica
de Lengua Española

Katholische Kirche im Kanton Zürich

El sacramento de la misericordia

Tradicionalmente es conocido como sacramento de la Penitencia, de la Reconciliación, de la Confesión o del Perdón fue instituido por el propio Jesús en la mañana de Pascua (Jn. 20,22-23). Se trata de un encuentro con Cristo resucitado que perdona, sana, santifica e invita a vivir una vida libre de todo pecado.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos indica que “los que se acercan al sacramento de la penitencia obtienen de la misericordia de Dios el perdón de los pecados cometidos contra El y, al mismo tiempo, se reconcilian con la Iglesia, a la que ofendieron con sus pecados” (n. 1442).

El sacramento de la Reconciliación es el punto de llegada de un itinerario de conversión y a su vez, es punto de partida para una vida nueva. El Señor vuelve a decirte hoy como ayer: “Tus pecados te son perdonados” (Lc. 7,48); “Ve y. en adelante, no vuelvas a pecar” (Jn. 8,11).

Como sacramento de curación que es, quien lo practica fortalece su amistad con Dios y se siente también más cerca de los demás. La confesión es una bendición que llena de alegría, consuelo espiritual y paz (cf. CIC n. 1468). Igualmente, el penitente reconciliado verá su corazón reforzado en la Esperanza.

A tener en cuenta

Tómate el tiempo que necesites y prepárate, de corazón, para vivir este importante momento. Son cinco las cosas que has de tener en cuenta para realizar una buena confesión:

- **EXAMEN DE CONCIENCIA:** se trata de que revises tu vida o algunos aspectos de la misma ante Dios y a la luz de su Palabra. Repasar los mandamientos, las bienaventuranzas o las obras de misericordia te puede ayudar a ello.

- **DOLOR DE LOS PECADOS:** tomar conciencia del pecado suele ir acompañado de cierto dolor de corazón (compunción) y tristeza saludables. Reconocer nuestra responsabilidad ante Dios y los hermanos es algo de lo que el Señor se vale para tu conversión.

- **PROPÓSITO DE LA ENMIENDA:** querer cambiar y, con la ayuda de Dios, determinarse a conseguirlo es la actitud del verdadero penitente.

- **DECIR LOS PECADOS AL CONFESOR:** verbalizar ante el sacerdote, aun con cierta vergüenza, lo que sabemos que se desvía de la voluntad y del querer de Dios, nos abre a la verdad de nosotros mismos y nos hace sentirnos desnudos, pobres y humildes ante Dios.

- **CUMPLIR LA PENITENCIA:** la satisfacción proporcional y adecuada a tu situación es una ayuda para tu bien espiritual. La penitencia es expresión de la penitencia interior que acompañará tu arrepentimiento y conversión.



Pasos del sacramento

1 Comienza haciendo la señal de la cruz y presentándote al sacerdote con una fórmula sencilla: “Bendígame, Padre, pues soy un pecador/a” o la clásica “Ave María Purísima”. El sacerdote te ofrecerá unas palabras de acogida.

2 Continúa diciendo: “Mi última confesión fue hace... (semanas, meses, años)”.

3 Expón al sacerdote los motivos de tu confesión y tus pecados. Si lo necesitas, él te ayudará y tratará de hacerte cómodo este momento. Pon tu confianza en Dios Padre misericordioso que te ofrece su perdón.

4 El sacerdote te dará, si le parece, algún pequeño consejo y te propondrá la satisfacción o penitencia que has de realizar, teniendo en cuenta tu situación y con el fin de ayudarte en tu proceso de conversión.

5 Puedes recitar en este momento una oración como Acto de contrición (a continuación).

6 El sacerdote, en el nombre de Cristo y como “ministro de la reconciliación” (2Co 5,18), recitará la fórmula litúrgica del sacramento, por la que quedan absueltos tus pecados. Responderás: “Amén”. Acto seguido, el sacerdote te despedirá diciendo: “Puedes ir en paz”.

7 Terminada la confesión, agradece al Señor su perdón y su misericordia, pidiéndole la gracia de vivir con alegría el don de ser una criatura nueva y ahora renovada por el sacramento.