

STA. ELIZABETH DE LA TRINIDAD

Confesión y Examen de Conciencia

Es un sacramento de la misericordia de Dios... ¡no tengáis miedo!

Jesús vino como el “Médico Divino” y quiere que confiemos en Él especialmente frente a nuestros pecados. Lo que sigue es una breve explicación del **sacramento de la Reconciliación y un Examen de Conciencia**.

El **Sacramento de la Reconciliación** también se llama oficialmente **Penitencia**, pero más comúnmente las personas simplemente dicen que van a "**Confesión**".

Hay cuatro “partes” principales en el sacramento:

1. **Contrición**: La parte más importante **del sacramento de la Reconciliación** es la contrición, que es “dolor de corazón por el pecado cometido con la intención de no pecar más”. Se trata de un cambio profundo de toda la persona por el que se comienza a considerar, juzgar y ordenar la propia vida según la santidad y el amor de Dios, manifestados en su Hijo. La autenticidad de la confesión depende de esta sentida contrición.

2. **Confesión**: El sacramento incluye decir o confesar nuestros pecados ante el sacerdote. La confesión requiere en el penitente la voluntad de abrir su corazón al ministro de Dios. Actuando en la persona de Cristo, el sacerdote ofrece la misericordia del Señor y también ayuda a la persona a ver el mal del pecado.

3. **Penitencia**: La verdadera conversión se completa con los actos de penitencia por los pecados cometidos, con la enmienda de la conducta y también con la reparación del daño (como la devolución de los bienes robados). La penitencia debe estar relacionada con el pecado y en cierta medida contrarrestarlo.

La conversión de Zaqueo sirve como un ejemplo dramático de alguien que hace verdaderos actos de reparación para compensar sus pecados. Puede recibir una penitencia que sea la oración, el ayuno o algún buen trabajo.

4. **Absolución**: A través de la oración de absolución Jesucristo mismo reconcilia al penitente con Dios, la Iglesia y los demás. Jesús hace esto a través del ministerio del sacerdote. Esta es la garantía de Jesús para nosotros de que cuando escuchamos las palabras “Te absuelvo de tus pecados...” ¡realmente somos perdonados!

STA. ELIZABETH DE LA TRINIDAD

Confesión y Examen de Conciencia

CÓMO IR A CONFESIÓN

- 1. Siempre tienes la opción de confesarte de forma anónima, es decir, detrás de una pantalla o cara a cara, si así lo deseas.**
- 2. Puedes comenzar con la señal de la cruz y decir “Bendíceme Padre porque he pecado. Ha pasado (indicar cuánto tiempo) desde mi última confesión. Estos son mis pecados.”**
- 3. Cuéntale tus pecados al sacerdote con sencillez y honestidad. No hay necesidad de dar todas las circunstancias y explicaciones de otras personas, sino lo que ha hecho uno. Incluso podrías pedir ayuda en descubrir las causas profundas de tus pecados y pedirle consejo o dirección al sacerdote.**
HAY QUE TOMAR EN CUENTA que puede haber otras personas esperando, así que hay prepararse bien ANTES de entrar al confesionario y no “irlo descubriendo” ya en el confesionario. Hay que hablar directo y a los puntos, como una lista. De allí, el sacerdote hablará de los puntos más importantes.
- 4. Escucha los consejos que te da el sacerdote y acepta la penitencia de él. Luego, cuando el sacerdote indica, haga un Acto de Contrición (vea un ejemplo más abajo) por sus pecados.**
- 5. Trate de hacer su penitencia lo antes posible. Pase algún tiempo con el Señor agradeciéndole por el don de Su misericordia.**

UN ACTO DE CONTRICIÓN

**O, Dios mío,
Me arrepiento de mis pecados con todo mi corazón.
Al elegir hacer el mal
y dejando de hacer el bien,
he pecado contra ti
a quien debo amar sobre todas las cosas.
Tengo la firme intención, con su ayuda,
hacer penitencia,
no pecar más,
y evitar toda ocasión o lo que me lleve a pecar.
Nuestro Salvador Jesucristo
sufrió y murió por nosotros.
En su nombre, Dios mío, ten piedad. Amén.**

STA. ELIZABETH DE LA TRINIDAD

Confesión y Examen de Conciencia

EXAMEN DE CONCIENCIA

Mandamiento 1. Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses ajenos delante de mí.

- ¿Le doy tiempo a Dios todos los días en oración?
- ¿Busco amarlo con todo mi corazón?
- ¿He estado involucrado con prácticas supersticiosas o he estado involucrado con el ocultismo?
- ¿Busco entregarme a la palabra de Dios tal como la enseña la Iglesia?
- ¿He comulgado alguna vez en estado de pecado grave?
- ¿Alguna vez he dicho una mentira intencionalmente en la Confesión o he ocultado un pecado grave al sacerdote en la Confesión?
- ¿Hay otros “dioses” en mi vida? ¿Dinero, Seguridad, Poder, Personas, etc.?

Mandamiento 2. No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.

- ¿He usado el nombre de Dios en vano: a la ligera o sin cuidado?
- ¿He deseado el mal a alguna otra persona?

Mandamiento 3. Acuérdate de santificar el día del Señor.

- ¿He faltado intencionalmente a misa los domingos o días de precepto, o hago otro programa que no incluye misa?
- ¿He tratado de observar el domingo como un día familiar y de descanso?
- ¿Hago trabajo innecesario el domingo?

Mandamiento 4. Honra a tu padre ya tu madre.

- ¿Honro y obedezco a mis padres?
- ¿He descuidado mis deberes para con mi cónyuge e hijos?
- ¿He dado buen ejemplo religioso a mi familia?
- ¿Trato de traer paz a mi vida hogareña?
- ¿Cuido a mis parientes ancianos y enfermos?

STA. ELIZABETH DE LA TRINIDAD

Confesión y Examen de Conciencia

Mandamiento 5. No matarás.

- ¿He dañado físicamente a alguien?
- ¿He abusado del alcohol o de las drogas?
- ¿Le di escándalo a alguien, llevándolo así al pecado?
- ¿He albergado odio en mi corazón?
- ¿He cometido, de alguna manera, pecados contra la vida humana como el aborto, la eutanasia o la esterilización?
- ¿He matado la felicidad en otras personas o he faltado de perdonarles?

Mandamiento 6. No cometerás adulterio.

- ¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y acción?
- ¿He participado en alguna actividad sexual fuera del matrimonio?
- ¿Estoy abierto a la transmisión de nueva vida en mi matrimonio?
- ¿Busco ser casto en mis pensamientos, palabras, acciones?
- ¿Tengo cuidado de vestirme modestamente?

Mandamiento 7. No robarás.

- ¿He robado lo que no es mío?
- ¿He devuelto o hecho restitución de lo que he robado?
- ¿Pierdo el tiempo en el trabajo, la escuela y el hogar?
- ¿Juego en exceso, negando así a mi familia sus necesidades?
- ¿Pago mis deudas puntualmente?
- ¿Busco compartir lo que tengo con los pobres?
- ¿He robado el tiempo en el trabajo, o en estando fuera de la familia, o en falta de hacer el bien a otros?
- ¿He estafado a alguien de lo que es justamente suyo, como empresas, grandes corporaciones?

STA. ELIZABETH DE LA TRINIDAD

Confesión y Examen de Conciencia

Mandamiento 8. No darás falso testimonio contra tu prójimo.

- ¿He mentido? ¿He chismado?
- ¿Soy sincero en mi trato con los demás?
- ¿Mantengo en secreto lo que debe mantenerse confidencial?
- ¿He dañado la reputación de otros con calumnias?

Mandamiento 9. No desearás la mujer de tu prójimo.

- ¿He consentido pensamientos impuros?
- ¿Los he causado por lecturas impuras, imágenes, pornografía, conversación o curiosidad?
- ¿Rezo para quitar pensamientos impuros y tentaciones?
- ¿He pensado en otras personas como meros objetos de lujuria?

Mandamiento 10. No desearás los bienes de tu prójimo.

- ¿Soy celoso de lo que tienen los demás?
- ¿Envidio las familias o las posesiones de los demás?
- ¿Soy codicioso o egoísta?
- ¿Las posesiones materiales son el propósito de mi vida? Las acumulo en exceso?
- ¿Hago comida en exceso para luego tirarla?