

FORMA 1 del SACRAMENTO de PENITENCIA (Confesión individual)

Antes de entrar en el confesional, reza al Espíritu en esta o semejantes palabras:

¡Ven, Espíritu Santo! Ayúdame a recordar todos mis pecados, a arrepentirme de corazón, decir mis pecados con honestidad y rezar o hacer la penitencia que el sacerdote me dará.

Luego, tome un minuto de examinar su conciencia (recordar sus pecados). Hay un ejemplo al otro lado de este papel. Cuando usted está listo, entre en el confesional. Hay dos opciones: cara-a-cara o tradicional (detrás de una tela); usted elije.

Arrodillarse o sentarse y *saludar al sacerdote* (diga: buenos días), y luego comienza con la señal de la cruz:

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

El sacerdote puede invitarle tener confianza en Dios, en éstas o semejantes palabras: "Que Dios, que ha iluminado todos los corazones, te ayude a conocer tus pecados y confiar en su misericordia."

Usted responderá: **Amen.**

O el sacerdote también puede leer un breve pasaje de la Escritura para que pueda escuchar de la Biblia.

Si no lo hace, comience así:

Me acuso, Padre, porque soy pecador.

Mi última confesión fue _____ (el Sábado pasado, hace dos meses, etc.)

Y estos son mis pecados...

Cuando termine de confesar los pecados que puede recordar, y cuántas veces los ha hecho, diga:

Es todo lo que recuerdo, Padre. Le pido la penitencia y la absolución.

Luego el sacerdote puede ofrecerle consejo o consuelo. Él puede hablar con usted acerca de algo que confesó. Luego le pedirá a rezar algunas oraciones o hacer alguna buena obra para su penitencia. Recuerde que la penitencia es una forma en que podemos mostrar a Jesucristo que nos arrepentimos y queremos corregir nuestros pecados. El sacerdote dirá: "Por la penitencia, reza ____... (o haga ____...)." Luego el sacerdote le pedirá decir (en voz alta) el Acto de Contrición. Hay muchas versiones: esta es una:

Dios mío, con todo mi corazón me arrepiento de todo el mal que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer. Al pecar, te he ofendido a ti, que eres el supremo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas.

Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, hacer penitencia, no volver a pecar y huir de las ocasiones de pecado. Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo, apiádate de mí. Amen.

Entonces el sacerdote rezará la absolución (oración de la libertad del pecado), mientras levanta sus manos sobre usted. Usando el poder que Jesucristo le ha dado por su sacerdocio, le liberará de sus pecados y se reconciliará con su Padre celestial. Él dice:

"Dios, Padre misericordioso, que reconcilió al mundo consigo por la muerte y la resurrección de su Hijo y envió al Espíritu Santo para el perdón de los pecados, te conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz. Y yo te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo."

Usted responderá: **Amen.** (Y haga la señal de la cruz sobre usted mismo en silencio cuando él lo hace al fin).

Luego el sacerdote puede decir esta acción de gracias: "Demos gracias al Señor porque es bueno."

Usted responderá: **Porque es eterna su misericordia.**

El sacerdote le despide con estas u otras palabras: "El Señor te ha perdonado tus pecados. Vete en paz."

Usted responderá: **Amen.**

Entonces sale del confesional. Regrese a la banca, y dé gracias a Jesucristo por perdonarle. Haga la penitencia que recibió del sacerdote *antes de salir la iglesia* o por lo menos el mismo día.

FORMA 2 del SACRAMENTO de PENITENCIA (Confesión con muchos penitentes)

A veces hay servicios con muchos sacerdotes y penitentes al mismo tiempo. En este servicio, muchas cosas de la confesión individual se hacen con todos juntos (lecturas, examen de conciencia, acto de contrición y acción de gracias). Todos participan como en a la Misa, cantando y respondiendo. Cuando llegue el momento de las confesiones, pónganse en fila con uno de los sacerdotes. Deje suficiente espacio para preservar la privacidad de otros penitentes. Si la línea es larga, vaya a otro sacerdote disponible.

Cuando sea su turno, acérquese al sacerdote y diga: "Acúsame Padre... etc.," y confiese sus pecados. Él puede decir algo breve y le dará una penitencia. Luego levantando las manos sobre usted, rezará la absolución.

Después de su confesión, regrese a la banca. Espere con paciencia a que todos terminen de confesarse. Puede usar este tiempo para rezar su penitencia, para agradecer a Jesucristo por sus dones, y orar por los demás penitentes. Participe en el resto del servicio hasta la bendición final.

EL SACRAMENTO DE PENITENCIA (CONFESIÓN)

- 1. ¿POR QUÉ CONFESARSE?** Jesucristo siempre predicó el arrepentimiento. El arrepentirse es de renunciar al pecado, volver a la misericordia de Dios y proponer firmemente de no pecar más. El salario del pecado es la muerte [Rm 6:23], pero Jesucristo vino a darnos la vida por el perdón de nuestros pecados. Al confesarnos, y si nos arrepentimos de verdad y recibimos la vida de Dios [1 Jn 1:9].
- 2. ¿POR QUÉ NO PUEDO CONFESARME DIRECTAMENTE A DIOS? PORQUE AL SACERDOTE?** Dios envió a su propio Hijo para hacerse hombre entre nosotros. También Él nos ha dado a su Hijo en los Sacramentos. El sacerdote ha recibido una parte del Sacerdocio de Jesucristo y al confesarnos al sacerdote, nos confesamos a Jesucristo mismo en una manera distinta y auténtica. Es importante entender que era Jesucristo mismo que deseó esto. Dijo al San Pedro: "A ti te daré las llaves del Reino de los Cielos; y lo que ates en la tierra quedará atado en los cielos, y lo que desates en la tierra quedará desatado en los cielos" [Mt 16:19]. El confirmó este poder después de resucitar de entre los muertos cuando apareció a sus Apóstoles y dijo: "Reciban el Espíritu Santo. A quienes perdonen los pecados, le quedan perdonados; a quienes se los retengan, les quedan retenidos" [Jn 20:22-23]. No somos nuestros propios salvadores, sino obedientes discípulos de Jesucristo. Por eso, nos entregamos a Su poder compartido con nosotros por los sacramentos, en este caso el Sacramento de Penitencia (Confesión).
- 3. ¿QUÉ TENGO QUE CONFESAR?** Estrictamente, solo tenemos que confesar los pecados mortales porque estos nos apartan permanentemente de Dios. Si comete un pecado mortal, rece un Acto de Contrición y confiéscese lo más pronto posible. Cuando tenemos pecados mortales, nuestra salvación está en peligro. Una confesión sincera y la absolución del sacerdote nos aseguran que el pecado está perdonado completamente. La Iglesia nos recomienda de confesar los pecados veniales (pecados más pequeños) como una buena practica espiritual. La confesión nos da alivio y consuelo para sanarnos [St 5:16] y además nos da la Gracia Salvífica que necesitamos para vivir como hijos de Dios y de rechazar la tentación en el futuro.
- 4. ¿CÓMO CONFIESO MIS PECADOS?** Nos confesamos nuestros pecados, conforme a NÚMERO y TIPO. No es suficiente decir, por ejemplo, "yo era malo," cuando "malo" significa "yo robé un banco". TIPO simplemente significa que somos honestos y decimos el pecado como así es, sin detalles innecesarios. NUMERO significa cuántas veces hemos cometido el pecado desde nuestra última confesión: una vez, diez veces, tres veces por día, etc. Si no recuerdas el número, una conjetura razonable es suficiente: muchas veces, algunas veces, etc. Una buena confesión es simplemente una confesión sincera y honesta. Por último, no sólo debemos estar satisfechos de hacer una buena confesión y regresar a nuestra vida como lo era. Por el contrario, vamos a cambiar nuestras vidas para vivir más y más según el Evangelio. Si no, corremos el riesgo de perder el verdadero arrepentimiento de corazón.
- 5. ¡EL PADRE NO HABLA ESPAÑOL!** ¡No importa! Está confesando a Jesucristo y el sacerdote va a absolverlo cuando termine de confesarse. Si no entiende la penitencia que el sacerdote le dio, rece un Padre Nuestro antes de salir la Iglesia.

Un Ejemplo de un EXAMEN DE CONCIENCIA

- Primer mandamiento: Amarás a Dios sobre todas las cosas.** ¿Amamos verdaderamente a Dios por encima de todo, o a veces damos más importancia a las cosas de este mundo: dinero, imagen, ropas, popularidad, o deseos egoístas? ¿Afirmamos tener buenos valores, pero a menudo cedemos o los abandonamos para encajar y ser "parte del grupo"? ¿Nos dirigimos a Dios en oración de gracias, o rezamos la mayoría de las veces cuando queremos algo? ¿Queremos realmente ser transformados por Dios, o utilizamos nuestra religión con el fin de "parecer" buenos cristianos?
- Segundo Mandamiento: No tomarás el nombre del Señor en vano.** ¿Faltamos al respeto al nombre de Dios dándole un mal uso por frustración, rabia o para parecer "duro" a los demás? ¿Dudamos en mencionar el nombre de Dios en situaciones apropiadas, en conversaciones con amigos y familiares? ¿Continuamos aprendiendo acerca de Dios prestando atención en la Iglesia, en las clases de Religión, o en la lectura de artículos sobre la formación cristiana, periódicos y revistas católicas, artículos sobre religión en la prensa laica y en los programas de televisión, radio u internet?
- Tercer Mandamiento: Santificarás las fiestas.** ¿Vamos a la Iglesia para celebrar la Eucaristía los domingos y fiestas de guardar (de precepto)? ¿Vamos a Misa sólo cuando nos "conviene" o nos hace "sentirnos bien"? ¿Participamos en la Eucaristía rezando y cantando, o nos sentamos simplemente como espectadores, y esperamos que nos entretengan? ¿Reconocemos la Presencia Verdadera de Cristo en la Eucaristía y recibimos la Santa Comunión con respeto y reverencia?
- Cuarto Mandamiento: Honrarás a tu padre y a tu madre.** ¿Ayudamos a traer paz y felicidad a nuestras familias, o somos irrespetuosos con los demás y una fuente de dolor y división para aquéllos que nos son más cercanos? Como padres, ¿somos generosos y pacientes con nuestros hijos? ¿Les dedicamos tiempo y les prestamos la atención que necesitan? ¿Les marcamos responsablemente límites para ellos, y nos aseguramos de que siguen normas que les ayudarán a crecer como adultos responsables? ¿Estamos dispuestos a decirles "no" a nuestros hijos cuando hace falta, o tenemos más tendencia a ignorar sus problemas de comportamiento y esperar a que "desaparezcan por sí solos"? ¿Escuchamos con atención a nuestros hijos y los tratamos con respeto? Como hijos, ¿amamos, respetamos y obedecemos a nuestros padres? ¿Apreciamos los muchos sacrificios que hacen por nosotros? ¿Decimos lo bastante a menudo "gracias" y "te quiero"? ¿Hacemos nuestras tareas sin que se nos pida, o esperamos a que nuestros padres se disgusten antes de dejar lo que estamos haciendo? ¿Escuchamos el razonamiento de nuestros padres cuando nos dicen que no?
- Quinto mandamiento: No matarás.** ¿Hemos dañado a otra persona por descuido o peleas? ¿Nos hemos puesto, a nosotros mismos o a otros, en peligro por uso imprudente del alcohol u otras drogas? ¿Hemos causado dificultades, a nosotros o a los demás por este uso? ¿Hemos arriesgado nuestras vidas conduciendo o yendo con alguien bajo la influencia del alcohol u otras drogas? ¿Hemos aconsejado a alguien el aborto? ¿Hemos tenido que ver en algún aborto de alguna manera? ¿Lo he llevado a cabo en mi persona? ¿Sé que la persona que aborta o practica el aborto incurre en la pena de excomunión? ¿Nos esforzamos por perdonar a quienes nos han herido, o nos asimos al resentimiento y al deseo de venganza? ¿Usamos bien nuestra influencia, especialmente nuestro derecho al voto, con el fin de luchar contra la guerra, la opresión, el aborto y la injusticia, o permitimos que continúen esos males por nuestra apatía y silencio? ¿Hemos sido violentos o abusivos en acciones o palabras? ¿Hemos abusado verbalmente de nuestros hijos, familiares u otros? ¿Compartimos los que tenemos con los que están en apuros? ¿Apoyamos la vida y misión de la Iglesia con nuestra colaboración responsable, compartiendo nuestro tiempo, talento y tesoros? ¿Llevamos nuestro cristianismo a las situaciones cotidianas, o nos mantenemos al margen y nos quejamos de todas las faltas que detectamos en los demás?
- Sexto mandamiento: No cometerás adulterio.** ¿Respetamos la dignidad del cuerpo humano y la santidad del matrimonio cristiano? ¿Mostramos ese respeto en nuestro hablar, o son las bromas y lenguaje soez parte frecuente de nuestras conversaciones? ¿Entendemos y apreciamos el regalo de nuestra sexualidad como un medio para expresar nuestro amor (y el amor de Dios) en el Sacramento del Matrimonio? ¿Hemos sido fieles a nuestro matrimonio? ¿Guardamos nuestros compromisos solamente porque dijimos que lo haríamos, o buscamos con ello ayudarnos a crecer, a nosotros y los demás, por medio del cumplimiento de esos compromisos? ¿Hemos deshonrado nuestros cuerpos por la impureza, o pensamientos e imágenes indignos que conducen a acciones impuras? ¿Hemos inducido a otros a pecar por nuestra incapacidad de mantener buenos criterios morales?
- Séptimo mandamiento: No robarás.** ¿Hemos robado, dañado, irrespetado o cometido vandalismo con la propiedad de otros? ¿Hemos engañado en el trabajo o en la escuela? ¿Hemos inducido a pecar a otros presionándolos para ayudarnos a engañar? ¿Somos honrados y trabajadores en la escuela y en el trabajo? ¿Somos fieles a nuestras promesas? ¿Somos de fiar? ¿Pensamos en los demás al hacer uso de los bienes de la naturaleza?
- Octavo Mandamiento: No darás falso testimonio ni mentirás.** ¿Hemos mentido para librarnos de problemas o evitar una situación difícil? ¿Murmuramos de los demás? ¿Hemos dañado la reputación de otras personas exagerando o inventando historias acerca de ellas? ¿Se nos puede confiar un secreto? ¿Damos la cara por los que son injustamente acusados, o no somos más que un canal por el que pasan los rumores, ciertos o no?
- Noveno Mandamiento: No consentirás pensamientos ni deseos impuros.** ¿Hemos debilitado o dañado nuestro compromiso matrimonial por nuestra obsesión por otra persona? ¿Respetamos los compromisos de los demás y los ayudamos a mantenerse fieles a sus promesas? ¿Tratamos con ligereza nuestros matrimonios en nuestras conversaciones y actitudes? ¿Hemos dicho o hecho algo que haga burla de nuestras sagradas promesas?
- Décimo mandamiento: No codiciarás lo bienes ajenos.** ¿Estamos satisfechos con lo que Dios nos da, o estamos celosos de los que parecen tener más? ¿Tratamos de demostrar que somos mejores que los demás fanfarroneando o comprando cosas con ese fin? ¿Apreciamos nuestras buenas cualidades, o constantemente nos comparamos con otros y nos resentimos y amargamos? ¿Nos enfrentamos bien a los problemas que nos encontramos, y mantenemos nuestra esperanza cristiana a pesar de los malos ratos y dificultades? ¿Verdaderamente "buscamos primero el Reino de Dios" en nuestras vidas y ponemos en Él nuestra confianza? ¿Reflejamos la paz, esperanza y alegría de un pueblo redimido y santificado por la Sangre de Cristo?