



## ORACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN

Te pido, Señor; que te sea grata esta confesión mía. Acéptala por los méritos de la siempre Virgen María, tu Madre y de todos los santos.

Todo lo que ahora y en otras ocasiones haya faltado de contrición, de pureza, de integridad en la confesión lo supla tu piedad y tu misericordia y, según ella, te dignes tenerlo como absuelto en el cielo.

Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén

## CÓMO CONFESARSE

Pídele ayuda a la Santísima Virgen y acércate con confianza al confesionario. El sacerdote te comprenderá y te ayudará aunque no sepas cómo confesarte o te dé cierto respeto.

Se comienza haciendo la señal de la Cruz. También puedes añadir esta frase o similar **"SEÑOR, TU CONOCES TODO, TU SABES QUE TE AMO"**.

Puedes empezar tu confesión señalando cuánto tiempo hace que no te confiesas (una semana, dos meses, ocho años... ) y vas diciendo los pecados que has cometido desde tu última confesión de manera sencilla, breve y clara. Es mejor que empieces por el que más te cuesta; estás ante la Misericordia de Dios, por tanto, no tiene ningún sentido callar ningún pecado, se trata de mostrarlo todo para que la gracia pueda actuar plenamente. Si tienes dudas sobre alguna cosa que no sabes si es o no pecado pregúntalo al confesor con confianza, él está para ayudarte.

Escucha bien los consejos y la penitencia que te indique el confesor. Antes de la absolución puedes manifestar tu contrición con una frase como esta **"JESÚS, HIJO DE DIOS, APIÁDATE DE MI, QUE SOY UN PECADOR (A)"**.

En la absolución, éstas son las palabras esenciales **"Y YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS EN EL NOMBRE DEL PADRE Y DEL HIJO, + Y DEL ESPÍRITU SANTO"**.  
Y tu respondes **"AMÉN"**.

Terminada la confesión, agradece al Señor su misericordia y cumple, cuando sea posible, la penitencia. Procura recordar y poner en práctica los consejos recibidos.

*El sacramento de la Penitencia, que tanta importancia tiene en la vida del cristiano, actualiza la eficacia redentora del misterio pascual de Cristo. En el gesto de la absolución, pronunciada en nombre y por cuenta de la Iglesia, el confesor se convierte en el instrumento consciente de un maravilloso acontecimiento de gracia. Obedeciendo con dócil adhesión al magisterio de la Iglesia, se hace ministro de la consoladora misericordia de Dios, muestra la realidad del pecado y manifiesta al mismo tiempo la ilimitada fuerza renovadora del amor divino, amor que devuelve la vida.*

*Así pues, la confesión se convierte en un renacimiento espiritual, que transforma al penitente en una nueva criatura. Sólo Dios puede realizar este milagro de gracia, y lo hace mediante las palabras y los gestos del sacerdote. El penitente, experimentando la ternura y el perdón del Señor, es más fácilmente impulsado a reconocer la gravedad del pecado, y más decidido a evitarlo, para permanecer y crecer en la amistad reanudada con él.*

Benedicto XVI



# Para Confesarte

## ORACIÓN ANTES DEL EXAMEN DE CONCIENCIA

Señor, Dios mío. Que conoces las conciencias de los hombres, dame la gracia para examinar sinceramente mi conciencia, de manera que descubra todas mis malicias y pecados. Para que confesándolos con toda fidelidad y verdad, como Vos me mandáis, y enmendándome de ellos, merezca tu perdón, y gracia en la tierra y la entrada en la gloria del Cielo. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amen

## DEL SALMO 31

Dichoso el que está absuelto de su culpa,  
a quien le han sepultado su pecado;  
dichoso el hombre a quien el Señor  
no le apunta el delito.

Mientras callé se consumían mis huesos,  
rugiendo todo el día,  
porque día y noche tu mano  
pesaba sobre mí;  
mi savia se me había vuelto un fruto seco.

Había pecado, lo reconocí,  
no te encubrí mi delito;  
propuse: «Confesaré al Señor mi culpa»,  
y tú perdonaste mi culpa y mi pecado.

Por eso, que todo fiel te suplique  
en el momento de la desgracia:  
la crecida de las aguas caudalosas  
no lo alcanzará.

Tú eres mi refugio, me libras del peligro,  
me rodeas de cantos de liberación.

## EXAMEN DE CONCIENCIA

» ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?

» ¿He practicado la superstición?

» ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?

» ¿Rezo en algún momento de la jornada?

» ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia?

» ¿He callado en la confesión algún pecado mortal?

» He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición o el espiritismo?

» ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

» ¿Manifiesto respeto y cariño a mis familiares?

» ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?

» ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

» ¿He sido violento verbal o físicamente en familia, en el trabajo o en otros ambientes?

» ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?

» ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?

» ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

» ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia otras personas?

» ¿He hecho daño a otros de palabra u obra?

» ¿Respeto la vida humana? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o cualquier otro medio que atente contra la vida de seres humanos?

» ¿Deseo el bien a los demás, o albergo odios y realizo juicios críticos?

» ¿Procuro cuidar mi salud? ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He tomado drogas?

» ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista?

» ¿Vivo la castidad? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas?

» ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?

» Si estoy casado, ¿he cuidado la fidelidad matrimonial? ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona?

» ¿Pongo mi matrimonio y mis hijos en primer lugar? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?

» ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

» ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?

» ¿Procuro cumplir con mis deberes profesionales?

» ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia?

» ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿Cumplo con mis deberes de ciudadano?

» ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

» ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas?

» ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

» ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso el momento de ponerme a trabajar o estudiar?

» ¿Soy ejemplar en el trabajo? ¿Utilizo cosas de la empresa en provecho propio faltando a la justicia?

» ¿Me preocupo de influir - con naturalidad y sin respetos humanos - para hacer más cristiano el ambiente a mi alrededor?

» ¿Defiendo a Cristo y la doctrina de la Iglesia?

» ¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi formación cristiana y mis relaciones con Dios?

## VIVE A FONDO EL GOZO DEL PERDÓN

El Sacramento de la Reconciliación es un regalo inmenso y gozoso. ¿Qué debemos hacer para disfrutarlo plenamente?

**A. EXAMEN DE CONCIENCIA:** Consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.

**B. ARREPENTIMIENTO:** Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedírselo a Dios)

**C. PROPÓSITO DE LA ENMIENDA:** Que consiste en decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.

**D. CONFESIÓN:** Que consiste en decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

**E. CUMPLIMIENTO DE LA PENITENCIA:** Que consiste en cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, porque es parte del mismo sacramento.

## LA CONFESIÓN DEBE SER:

**SINCERA:** Sin querer engañar al sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.

**COMPLETA:** Sin callarse ningún pecado

**HUMILDE:** Sin altanería ni arrogancia.

**PRUDENTE:** Debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.

**BREVE:** Sin explicaciones innecesarias y sin mezclar otros asuntos.