

- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos por mi culpa y sin una razón grave? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
- ¿He desobedecido a mis padres o superiores?
- ¿Guardo enemistad, odio o rencor contra alguna persona? ¿Rehusó perdonarle? ¿He causado la muerte a alguien? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas? ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
- ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras? ¿He visto películas inmorales? ¿He tenido conversaciones impuras? ¿He realizado actos impuros solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He tomado píldoras anticonceptivas o abortivas o usado algún otro método artificial para evitar tener hijos?
- ¿He robado o dañado cosas que no son mías? ¿Por cuánto valor? ¿He restituido o reparado el daño causado? ¿He sido deshonesto con otros en mis negocios?
- ¿He dicho mentiras? ¿He calumniado o descubierto, sin causa justa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero desconocidos? ¿He reparado el daño cometido? ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo?

- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos por mi culpa y sin una razón grave? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
- ¿He desobedecido a mis padres o superiores?
- ¿Guardo enemistad, odio o rencor contra alguna persona? ¿Rehusó perdonarle? ¿He causado la muerte a alguien? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas? ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
- ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras? ¿He visto películas inmorales? ¿He tenido conversaciones impuras? ¿He realizado actos impuros solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He tomado píldoras anticonceptivas o abortivas o usado algún otro método artificial para evitar tener hijos?
- ¿He robado o dañado cosas que no son mías? ¿Por cuánto valor? ¿He restituido o reparado el daño causado? ¿He sido deshonesto con otros en mis negocios?
- ¿He dicho mentiras? ¿He calumniado o descubierto, sin causa justa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero desconocidos? ¿He reparado el daño cometido? ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo?

Si se recuerdan otros pecados, deben mencionarse en la confesión.

Antes de Confesarse

Dolor sincero por los pecados cometidos. “El acto esencial de la penitencia, por parte del penitente, es la *contrición*, o sea, un rechazo claro y decidido del pecado cometido, junto con el propósito de no volver a cometerlo, por el amor que se tiene a Dios que renace con el arrepentimiento.

La contrición, entendida así, es, pues, el principio y el alma de la *conversión*, de la *metánoia* evangélica que devuelve el hombre a Dios, como el hijo pródigo que vuelve al padre, y que tiene en el sacramento de la penitencia su signo visible, perfeccionador de la misma atrición”.*

El *propósito de no volver a cometer los pecados confesados* (enmienda) es señal de arrepentimiento genuino y sincero.

No es necesario prometer que jamás se pecará en el futuro. La resolución de evitar las ocasiones próximas de pecado es muestra suficiente de arrepentimiento sincero. La ayuda de la gracia de Dios en cooperación con la intención de rectificar la propia vida dará la fortaleza para resistir y vencer las tentaciones en el futuro.

* Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et Pœnitentia*, no. 31. 1983.

Si se recuerdan otros pecados, deben mencionarse en la confesión.

Antes de Confesarse

Dolor sincero por los pecados cometidos. “El acto esencial de la penitencia, por parte del penitente, es la *contrición*, o sea, un rechazo claro y decidido del pecado cometido, junto con el propósito de no volver a cometerlo, por el amor que se tiene a Dios que renace con el arrepentimiento.

La contrición, entendida así, es, pues, el principio y el alma de la *conversión*, de la *metánoia* evangélica que devuelve el hombre a Dios, como el hijo pródigo que vuelve al padre, y que tiene en el sacramento de la penitencia su signo visible, perfeccionador de la misma atrición”.*

El *propósito de no volver a cometer los pecados confesados* (enmienda) es señal de arrepentimiento genuino y sincero.

No es necesario prometer que jamás se pecará en el futuro. La resolución de evitar las ocasiones próximas de pecado es muestra suficiente de arrepentimiento sincero. La ayuda de la gracia de Dios en cooperación con la intención de rectificar la propia vida dará la fortaleza para resistir y vencer las tentaciones en el futuro.

* Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et Pœnitentia*, no. 31. 1983.

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 de haberos ofendido; 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 fuere impuesta. Amén.

Ahora se puede confesar.

Confesión de los Pecados

- Se puede empezar con la señal de la Cruz y saludar al sacerdote con: **“Bendígame, Padre, porque he pecado”**. (O bien: **“Ave María Purísima”**).
- El sacerdote contestará dando su bendición; entonces se pueden decir las palabras que le dijo San Pedro a Jesús: **“Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo”**. A continuación se dice el tiempo que hace desde la última confesión: **“Mi última confesión fue hace . . .** (cuántos días, meses o años, aproximadamente)”
- *Se dicen los pecados que se recuerden*, empezando con los más difíciles. Si se ha recibido alguna absolución general, hay que decírselo al sacerdote junto con los pecados mortales que se perdonaron.

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 de haberos ofendido; 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 fuere impuesta. Amén.

Ahora se puede confesar.

Confesión de los Pecados

- Se puede empezar con la señal de la Cruz y saludar al sacerdote con: **“Bendígame, Padre, porque he pecado”**. (O bien: **“Ave María Purísima”**).
- El sacerdote contestará dando su bendición; entonces se pueden decir las palabras que le dijo San Pedro a Jesús: **“Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo”**. A continuación se dice el tiempo que hace desde la última confesión: **“Mi última confesión fue hace . . .** (cuántos días, meses o años, aproximadamente)”
- *Se dicen los pecados que se recuerden*, empezando con los más difíciles. Si se ha recibido alguna absolución general, hay que decírselo al sacerdote junto con los pecados mortales que se perdonaron.

- Si se tienen dudas, se siente vergüenza o no se sabe cómo confesarse, se le dice claramente al sacerdote. El le ayudará siempre a hacer una buena confesión. Basta con que se conteste honestamente a sus preguntas. Nunca debe callarse un pecado por vergüenza o por temor: hay que confiar siempre en la misericordia de Dios que es nuestro Padre y quiere perdonarnos.
- Si no se recuerda ningún pecado mortal, es bueno confesar al menos algunos veniales diciendo al final: **“Me arrepiento de todos los pecados de mi vida pasada, especialmente . . . (aquí se puede mencionar de manera general algún pecado por el que se esté particularmente arrepentido, por ejemplo, contra la caridad o la castidad)”**.
- El sacerdote dará la penitencia y algunos consejos que ayudarán al penitente a ser mejor cristiano.
- Se escuchan ahora con atención las palabras de la absolución contestando al final: **“Amén”**. La penitencia debe cumplirse lo antes posible. La penitencia disminuirá el castigo temporal debido a los pecados ya perdonados.

Después de Confesarse

Dar gracias a Dios porque nos ha perdonado de nuevo. Si más tarde se recuerda algún *pecado mortal* que no haya confesado, se puede estar seguro que ha sido también perdonado, pero debe decirse en la próxima confesión.

- Si se tienen dudas, se siente vergüenza o no se sabe cómo confesarse, se le dice claramente al sacerdote. El le ayudará siempre a hacer una buena confesión. Basta con que se conteste honestamente a sus preguntas. Nunca debe callarse un pecado por vergüenza o por temor: hay que confiar siempre en la misericordia de Dios que es nuestro Padre y quiere perdonarnos.
- Si no se recuerda ningún pecado mortal, es bueno confesar al menos algunos veniales diciendo al final: **“Me arrepiento de todos los pecados de mi vida pasada, especialmente . . . (aquí se puede mencionar de manera general algún pecado por el que se esté particularmente arrepentido, por ejemplo, contra la caridad o la castidad)”**.
- El sacerdote dará la penitencia y algunos consejos que ayudarán al penitente a ser mejor cristiano.
- Se escuchan ahora con atención las palabras de la absolución contestando al final: **“Amén”**. La penitencia debe cumplirse lo antes posible. La penitencia disminuirá el castigo temporal debido a los pecados ya perdonados.

Después de Confesarse

Dar gracias a Dios porque nos ha perdonado de nuevo. Si más tarde se recuerda algún *pecado mortal* que no haya confesado, se puede estar seguro que ha sido también perdonado, pero debe decirse en la próxima confesión.

Rito de la Reconciliación

El penitente dice el saludo acostumbrado, y se santigua:

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

El penitente responde: **Amén.**

El sacerdote puede decir:

El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados.

El sacerdote o el penitente puede leer o decir de memoria algunas palabras de la Sagrada Escritura sobre la misericordia de Dios y el arrepentimiento:

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

El penitente se acusa de sus pecados. El sacerdote le da los consejos oportunos y le impone la penitencia. El sacerdote invita al penitente a manifestar la contrición. El penitente puede decir, por ejemplo:

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

El sacerdote da la absolución:

Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión 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, del Hijo, ✠ y del Espíritu Santo.

El penitente responde: **Amén.**

El sacerdote despide al penitente, ya reconciliado diciéndole una de las oraciones aprobadas como:

La pasión de nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la Bienaventurada Virgen María y de todos los santos, el bien que hagas y el mal que puedas sufrir, te sirvan como remedio de tus pecados, aumento de gracia y premio de vida eterna. Vaya en paz.

El penitente debe cumplir la penitencia impuesta.

MIDWEST THEOLOGICAL FORUM

4340 Cross St., Ste. 1, Downers Grove, IL 60515

Tel (630) 541-8519 Fax (331) 777-5819

www.theologicalforum.org mail@mwtf.org

————— With ecclesiastical approval —————

Rito de la Reconciliación

El penitente dice el saludo acostumbrado, y se santigua:

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

El penitente responde: **Amén.**

El sacerdote puede decir:

El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados.

El sacerdote o el penitente puede leer o decir de memoria algunas palabras de la Sagrada Escritura sobre la misericordia de Dios y el arrepentimiento:

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

El penitente se acusa de sus pecados. El sacerdote le da los consejos oportunos y le impone la penitencia. El sacerdote invita al penitente a manifestar la contrición. El penitente puede decir, por ejemplo:

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

El sacerdote da la absolución:

Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión 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, del Hijo, ✠ y del Espíritu Santo.

El penitente responde: **Amén.**

El sacerdote despide al penitente, ya reconciliado diciéndole una de las oraciones aprobadas como:

La pasión de nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la Bienaventurada Virgen María y de todos los santos, el bien que hagas y el mal que puedas sufrir, te sirvan como remedio de tus pecados, aumento de gracia y premio de vida eterna. Vaya en paz.

El penitente debe cumplir la penitencia impuesta.

MIDWEST THEOLOGICAL FORUM

4340 Cross St., Ste. 1, Downers Grove, IL 60515

Tel (630) 541-8519 Fax (331) 777-5819

www.theologicalforum.org mail@mwtf.org

————— With ecclesiastical approval —————

CONFESIÓN SACRAMENTAL

James Socías

El requisito básico para hacer una buena confesión es tener la intención de volver a Dios como el “hijo pródigo” y reconocer nuestros pecados con verdadera contrición ante su representante, el sacerdote.

*“A todos aquellos que han estado alejados del sacramento de Reconciliación y del amor que perdona les hago esta exhortación: ¡regresad a esta fuente de gracia; no temáis! Cristo mismo os está esperando. ¡Él os sanará y estaréis en paz con Dios!”**

Examen de Conciencia

Tratar de recordar los pecados preguntándose sin prisa lo cometido en contra de los mandamientos de la ley de Dios y de la Iglesia, con plena advertencia y pleno consentimiento.

- ¿Cuando fue mi última Confesión? ¿Me he acercado indignamente a recibir la Comunión u otro sacramento? ¿He callado por vergüenza algún pecado mortal en mis confesiones anteriores?
- ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica? ¿He puesto en peligro mi fe leyendo libros o revistas hostiles a la Fe católica o he asistido a reuniones de sectas que no son católicas? ¿He sido supersticioso o practicado el espiritismo?

* Homilía del Papa Juan Pablo II el 13 de Setiembre de 1987 en Westover Hills, San Antonio, Texas.

CONFESIÓN SACRAMENTAL

James Socías

El requisito básico para hacer una buena confesión es tener la intención de volver a Dios como el “hijo pródigo” y reconocer nuestros pecados con verdadera contrición ante su representante, el sacerdote.

*“A todos aquellos que han estado alejados del sacramento de Reconciliación y del amor que perdona les hago esta exhortación: ¡regresad a esta fuente de gracia; no temáis! Cristo mismo os está esperando. ¡Él os sanará y estaréis en paz con Dios!”**

Examen de Conciencia

Tratar de recordar los pecados preguntándose sin prisa lo cometido en contra de los mandamientos de la ley de Dios y de la Iglesia, con plena advertencia y pleno consentimiento.

- ¿Cuando fue mi última Confesión? ¿Me he acercado indignamente a recibir la Comunión u otro sacramento? ¿He callado por vergüenza algún pecado mortal en mis confesiones anteriores?
- ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica? ¿He puesto en peligro mi fe leyendo libros o revistas hostiles a la Fe católica o he asistido a reuniones de sectas que no son católicas? ¿He sido supersticioso o practicado el espiritismo?

* Homilía del Papa Juan Pablo II el 13 de Setiembre de 1987 en Westover Hills, San Antonio, Texas.