

¿De qué me confieso?



EXAMEN PARA DESPERTAR LA CONCIENCIA

¿Reconozco a Dios como Dios en mi vida,
o me arrastran el dinero, la fama, el placer...?
¿Me dejo querer por Él, confío y me abandono?

¿Rezo algo todos los días?
¿Espero en Él, le pido las cosas, le agradezco, le adoro, le ofrezco todo?
¿Los domingos asisto a la Eucaristía, descanso, me dedico a los demás y gozo de la creación?

¿Hago algo por formarme en la vida cristiana?
¿Cuido las lecturas?
¿Evito expresiones vulgares o poco respetuosas con Dios?
¿Creo en supersticiones, espiritismos o magias?

En casa: ¿Desobedezco?
¿Les respeto, o abuso de su cariño?
¿Me quejo, protesto, soy negativo o pesado?
¿Busco dar a cada uno lo que necesita?

¿He amado limpiamente, o me he buscado a mí con los demás?
¿He permitido que la pasión me esclavice, usando el cuerpo de otros o el mío de forma egoísta (con pensamientos, deseos, miradas o actos)?

¿Estudio y trabajo para servir, o para levantarme en un podium que alce mi Yo?
¿Dedico tiempo a familiares, enfermos, pobres, ancianos...?

¿Vivo pendiente del tener?
¿He sido caprichoso?
¿He gastado más de lo necesario?
¿He robado?
¿He ayudado a quien lo necesita?

¿He generado mal con la mentira, la envidia,
la crítica, los chismorreos, el rencor...?
¿Siempre pienso que tengo razón?
¿He perdonado a todos?

¿Cómo me confieso?



RITO PARA RECONCILIAR A UN SOLO PENITENTE

SALUDO

(Penitente): Ave María Purísima.
(Sacerdote): Sin pecado concebida.
Tras el saludo, el sacerdote invita al penitente a poner su confianza en Dios, por ejemplo así:
(S): El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados.

LECTURA

(S): Dice el Señor: "Si perdonáis a los demás sus culpas, también vuestro Padre del cielo os perdonará a vosotros. Pero si no perdonáis a los demás, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras culpas" (Mt 6, 14-15).

CONFESIÓN

(P): Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo.
El penitente confiesa sus pecados:
• Hace (di cuánto tiempo)... que no me confieso.
• Pido perdón a Dios de...
Al final añade:
• Me acuso también de todos los pecados de los que no me acuerdo.

PENITENCIA

El sacerdote da al penitente los consejos oportunos. Le propone una obra de penitencia.
Le invita a que manifieste su contrición con algunas palabras, por ejemplo:
(P): Dios mío, con todo 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.

ABSOLUCIÓN

(S): 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, Y DEL HIJO, Y DEL ESPÍRITU SANTO.
(P): Amén.
(S): 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. Vete en paz.

DESPEDIDA

(S): Dad gracias al Señor porque es bueno.
(P): Porque es eterna su misericordia.
El sacerdote despide al penitente ya reconciliado diciéndole:
(S): El Señor ha perdonado tus pecados. Vete en paz.

CELEBRAR

EL PERDÓN

SACRAMENTO DE LA PENITENCIA



ARZOBISPADO DE VALENCIA
Delegación Diocesana de Liturgia



¿Qué es el sacramento de la Penitencia?



Hago el mal que no quiero y no hago el bien que quiero (Rm 7, 19)

Con esta sencilla frase san Pablo resume la experiencia del pecado en el corazón del hombre. El ser humano ha sido creado libre y amorosamente por Dios a su imagen y semejanza y destinado a la comunión personal con Él. Al mismo tiempo Dios nos creó con libre albedrío, esto es, con capacidad para elegir entre aceptar su oferta de amor o rechazarla.

¿Son importantes los pecados?

Todos los pecados ofenden a Dios, que nos creó para el bien, y nos apartan de Él. Además, en no pocas ocasiones nuestros pecados recaen también sobre los demás. Piensa en la mentira, la ira, la violencia, los malos gestos... Cuando dañamos al prójimo también ofendemos a Dios. Recuerda que el Señor está presente siempre en los demás.

Sin embargo, no todos los pecados son igual de graves. A los más importantes les llamamos pecados mortales porque hacen morir en nosotros la gracia de Dios. A los pecados más cotidianos y no tan importantes los llamamos pecados veniales. Éstos no nos apartan de Dios, pero nos van alejando de Él y produce en nosotros que nos acostumbremos al pecado y nos parezca cada vez más aceptable.

¿De verdad que yo tengo pecados?

El pecado forma parte de nuestra vida y es signo de humildad el reconocerlo. Los santos, los grandes amigos de Dios, se sentían pecadores y necesitados del perdón de Dios. Es verdad que, al no cometer pecados graves, en no pocas ocasiones, consideramos que no pecamos. Pero si nos paramos a pensar con detenimiento nos daremos cuenta de los que cometemos cada día.

¿Los pecados pueden perdonarse?

Por supuesto que sí. Para eso envió Dios a su Hijo al mundo. El mismo Cristo, durante su vida pública, perdonaba los pecados. Él, dio su vida en la cruz por los pecados de la humanidad y con su obediencia al Padre venció para siempre la desobediencia del pecado y nos regaló la posibilidad de vivir una vida nueva reconciliada con Dios. Después de su resurrección, mandó a sus apóstoles a predicar al mundo la conversión y el perdón de los pecados.

¿Cómo puede Dios perdonar mis pecados?

A través de la Iglesia Dios sigue perdonando los pecados del mundo. Sobre todo, el perdón de los pecados se alcanza por el Bautismo. Cuando somos bautizados, por el agua y el Espíritu, quedamos limpios de todo pecado y nacemos a una vida nueva llena de gracia y amistad con Dios.

Ahora bien, después de ser bautizados el pecado puede hacer de nuevo mella en nosotros. Para recuperar nuestra hermosura bautismal Dios nos ha dejado muchos medios: las obras de caridad, la oración, la limosna, el privarnos de algo que nos apetece mucho, y también los sacramentos. En la Eucaristía recibimos el perdón de los pecados porque hacemos presente el sacrificio de Cristo en la cruz.

Sin embargo, los pecados importantes y también los que repetimos a menudo necesitan un remedio especial: el sacramento de la Penitencia.

Vivir el sacramento de la Penitencia

¿Cuándo celebrar este sacramento?

Siempre que tenemos en nuestro corazón un peso grande a causa de algún pecado importante hemos de recibir este sacramento. También cuando se nos acumulan los pecados menos graves, pues en la Penitencia no sólo recibimos el perdón de Dios, sino que, al mismo tiempo, recibimos el don del Espíritu para debilitar en nosotros el poder del pecado y la gracia para regenerar nuestra vida.

¿Por qué debo confesarme con un sacerdote?

Jesús ha encargado a los Apóstoles y a sus sucesores en el ministerio apostólico la misión de perdonar los pecados en su nombre. Así lo manda el mismo Señor en el evangelio. Por eso los obispos y sus colaboradores, los sacerdotes, administran el sacramento de la Penitencia. No lo hacen por curiosidad o por ser más santos, sino como un encargo que han recibido del mismo Cristo. Además, los confesores están obligados bajo penas muy graves a guardar secreto de todo lo que se les dice durante la celebración de este sacramento. Todos estarán disponibles para regalarte el perdón de Dios.

¿Qué pecados he de confesar?

Cuando vamos a recibir la Penitencia hay que decir al sacerdote todos los pecados que recuerdes, especialmente los más graves o importantes. También aquellos menos graves. Y debes hacerlo con sinceridad, sin ocultar nada al confesor. Él buscará siempre tu alivio y tu paz espiritual.

¿Qué es el confesionario?

El confesionario o sede penitencial es el lugar propio de la iglesia donde el sacerdote administra el sacramento de la Penitencia.

¿Cuáles son las partes de este sacramento?

El sacramento de la Penitencia nos invita a un recorrido en cuatro pasos:

- A. Examen de conciencia y dolor de los pecados (contrición)**
Antes de ir a confesarte debes hacer un examen de tu vida y pedir a Dios que te ayude a saber reconocer tus ofensas y, sobre todo, estar arrepentido por el mal cometido.
- B. Confesión de los pecados y propósito de enmienda**
Debes acercarte a la iglesia y allí, abrir tu corazón al sacerdote, que hace las veces de Cristo, para presentarle con sinceridad tu vida y pedir perdón por todos tus pecados. Al terminar, manifiesta tu voluntad de cambiar de vida y rechazar el pecado.
- C. Satisfacción**
Cuando nos arrepentimos del pecado sentimos necesidad de cambiar de vida y de arreglar lo que hemos hecho mal. El sacerdote nos impone una penitencia como remedio del pecado y ayuda para encaminarnos hacia la amistad con Dios. Es posible que el sacerdote te mande rezar alguna plegaria. Si la desconoces, pídele que te ayude facilitándote el texto.
- D. Absolución**
Dios nos concede el perdón por medio del signo de la absolución y, así, el sacramento de la Penitencia llega a su plenitud. El sacerdote impone las manos sobre nuestra cabeza y, en nombre del Señor, nos concede el perdón de todos nuestros pecados.

¿Qué es la celebración comunitaria de la Penitencia?

En muchas parroquias, con motivo del Adviento, la Cuaresma, o alguna fiesta importante y para recordar la necesidad de pedir perdón por los pecados, se suele tener una celebración comunitaria de la Penitencia. En ella nos reunimos para escuchar la Palabra de Dios que nos ayuda en nuestra conversión y, tras pedir juntos por el perdón de los pecados, nos acercamos cada uno al sacerdote para confesar nuestros pecados y recibir el perdón de Dios. Finalmente, todos juntos, damos gracias a Dios por el regalo de su misericordia.