

9. No desearás la mujer de tu prójimo.

- ¿Soy envidioso(a) del cónyuge o de la familia de otro(a)?
- ¿He consentido a pensamientos impuros?
- ¿Trato de controlar a mi imaginación?
- ¿Soy temerario e irresponsable en los libros que leo, o en las películas que miro?

10. No desearás los bienes de tu prójimo.

- ¿Soy envidioso(a) de las pertenencias de otros(as)?
- ¿Estoy resentido y amargado por mi posición en la vida?

Cuando usted entre al lugar destinado a la celebración del Sacramento de la Reconciliación, el sacerdote puede saludarle y harán juntos la Señal de la Cruz. El puede entonces seleccionar una lectura breve de la Biblia para ayudarle a usted a sentir la presencia misericordiosa de Cristo.

A continuación, dígame sus pecados, sencilla y sinceramente, al sacerdote. ¡Mientras más sencilla y sinceramente, mejor! ¡No dé excusas! ¡No trate de disfrazar o disminuir de tamaño lo que usted haya hecho! Lo que es más importante, piense en Cristo crucificado que muere por amor de usted. ¡Pisotee su orgullo y reconozca su culpabilidad!

Recuerde: Dios quiere que usted confiese todos sus pecados mortales por nombre y con número. Por ejemplo: “Cometí adulterio tres veces y ayudé a una amiga a procurar un aborto.” “Dejé de asistir a Misa el domingo.” “Me jugué al azar todo el dinero de una semana.”

Este sacramento no es solamente para el perdón de los pecados mortales. La Iglesia anima a la confesión devota, es decir, la confesión frecuente de los pecados veniales como medio de perfeccionarse en el amor de Dios y del prójimo.

Después de que usted confiese sus pecados, escuche el consejo que le ofrezca el sacerdote. Usted puede buscar también su ayuda y su orientación. Después, él le dará una penitencia, El pedirá, o bien que rece, o que ayune, o que realice un acto de caridad. Mediante la penitencia, usted empieza a hacer la satisfacción por el daño que sus pecados le hayan ocasionado a usted, a otras personas y a la Iglesia. La penitencia que da el sacerdote nos recuerda que necesitamos ser uno con Cristo en Sus sufrimientos, a fin de compartir en Su resurrección.

Por último, el sacerdote le pedirá a usted que manifieste su arrepentimiento por los pecados cometidos, mediante un acto de contrición y después, ejerciendo la potestad de Cristo, le dará a usted la absolución. Mientras él ora por usted, ¡sepa con la certidumbre de la fe que Dios está

perdonándole todos sus pecados, sanándole y preparándole para el Banquete del Reino de Dios! El sacerdote le despedirá diciéndole: “Dé gracias al Señor porque El es bueno.” Usted responderá: “Su misericordia dura para siempre. O él puede decir: “El Señor te ha librado de tus pecados. Ve en paz.” A lo cual usted contestará: “Gracias a Dios.”

Trate de pasar algún tiempo en oración, dando gracias a Dios por Su perdón. Cumpla la penitencia que el sacerdote le haya dado tan pronto como sea posible después de recibir la absolución.

Si usted hace un uso bueno y frecuente de este sacramento, tendrá paz en su corazón, pureza en su conciencia y una profunda unión con Cristo en Su amor por Su padre y por todos los hombres y las mujeres. La gracia del sacramento hará que usted sea como Jesús, nuestro Señor, ¡en todo lo que usted diga y haga! ¡Hará de usted un miembro más fuerte y más comprometido de Su Iglesia!

Acto de Contrición

Señor mío, Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser tú quien eres, bondad infinita, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido; también me pesa porque puedes castigarme con las penas del infierno. Te ofrezco mis sufrimientos como expiación de mis pecados, propongo confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta; ayudado de tu gracia propongo firmemente no pecar más y evitar las ocasiones próximas de pecado. En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Escrito por

El Padre Frederick Miller, STD, enseña teología sistemática en Mr. St. Mary's Seminary en Emmitsburg, MD, y trabaja también como director espiritual.

Reproducido con permiso del New Hope Publications

Pamphlet #4005 available from newhope-ky.org (270-325-3061)

Para saber más:
stpaulse.com/ibelieve
streetevangelization.com

Publicado con aprobación eclesiástica.
Copyright © by New Hope Publications

Un Manual para la Confesión



St. Paul
Street Evangelization

Un Manual para la Confesión

Jesucristo vino al mundo para salvar a todos del poder de Satanás, del pecado y de la consecuencia del pecado, la muerte. El propósito de Su ministerio fue nuestra reconciliación con el Padre. De modo especial, Su muerte en la cruz trajo la posibilidad del perdón, la paz, y la reconciliación para todos.

En la noche de Su resurrección de entre los muertos, Jesús se apareció a Sus Apóstoles y les dio la potestad de perdonar todos los pecados humanos. Soplando sobre ellos les dijo: “Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos.” I (Evangelio de San Juan, capítulo 20, versículos 22 y 23). Mediante el Sacramento del Orden Sagrado, los obispos y sacerdotes de la Iglesia reciben la capacidad de Cristo mismo para perdonar los pecados. Esta se ejerce en el Sacramento de la Reconciliación, conocido también como el Sacramento de Penitencia, o sencillamente como “confesión”. Mediante este Sacramento, Cristo perdona los pecados que los miembros de la Iglesia cometan después del Bautismo.

A fin de recibir el Sacramento de la Reconciliación dignamente, el penitente (el pecador) debe estar arrepentido de sus pecados. Al arrepentimiento por los pecados se le llama contrición. La contrición imperfecta es el arrepentimiento por los pecados motivados por temor al fuego del infierno, o por la fealdad del pecado mismo. La contrición perfecta es el arrepentimiento por los pecados motivado por el amor a Dios.

La contrición, perfecta o imperfecta, debe incluir un propósito firme de enmienda: es decir, una resolución sólida de evitar el pecado cometido, así como a las personas, los lugares y las cosas que le impulsaron a uno(a) a cometer el pecado en primer lugar. Sin este arrepentimiento, la contrición es insincera y nuestra confesión es inútil.

Siempre que se peque, debe implorarse a Dios por el don de una contrición perfecta. A menudo Dios da este don cuando un(a) cristiano(a) piensa sobre la agonía de Jesús en la cruz y se da cuenta de que sus pecados son la causa de esos sufrimientos. Póngase a sí mismo(a) en los brazos de la misericordia del Salvador crucificado y resuelva confesar sus pecados a un sacerdote tan pronto como sea posible.

Cuando se va a la Iglesia a confesar los pecados, uno debe examinar primero su conciencia. Revisar su vida para ver cómo se ha ofendido al buen Dios desde la última confesión. La Iglesia enseña que todos los pecados mortales cometidos después del Bautismo deben ser confesados a un sacerdote para que le sean perdonados. Este “precepto” o ley es de Institución Divina. Dicho sencillamente, esto significa que la confesión de los

pecados graves a un sacerdote es parte del plan de Dios y por lo tanto es apoyada y llevada a cabo en la vida de la Iglesia. El Catecismo de la Iglesia Católica (No. 1455) subraya el valor terapéutico de la confesión para todos los creyentes:

La confesión de los pecados, incluso desde un punto de vista simplemente humano, nos libera y facilita nuestra reconciliación con los demás. Por la confesión, el hombre se enfrenta a los pecados de que se siente culpable; asume su responsabilidad y, por ello, se abre de nuevo a Dios y a la comunión de la Iglesia con el fin de hacer posible un nuevo futuro.

El pecado mortal es una infracción directa, consciente y libre de uno u otro de los Diez Mandamientos de materia grave. El pecado mortal, conocido también como pecado grave o pecado capital, destruye la vida de la gracia en su alma. La gracia de Dios empieza a atraer al pecador de regreso a Él mediante el arrepentimiento por los pecados. El pecador vuelve a la vida cuando confiesa sus pecados a un sacerdote y recibe la absolución (el perdón). La Iglesia recomienda que los católicos confiesen sus pecados veniales, que son las infracciones de la Ley de Dios que no rompen la relación con Él ni destruyen la vida de la gracia en el alma.

Lo siguiente es un examen de conciencia para ayudarle a prepararse para la confesión. Si usted no está seguro(a) de si sus pecados son “mortales” o “veniales”, el confesor (el sacerdote a quien usted confiesa sus pecados) le ayudará a comprender la diferencia. No sea tímido(a): Procure su ayuda. ¡Hágale preguntas!

La mayoría de las parroquias señalan confesiones cada semana, de costumbre el sábado. Usted puede también llamar a su párroco y hacer una cita para la confesión.

1. Yo soy el Señor, tu Dios. No tendrás otros dioses delante de Mí.

- ¿Procuro amar a Dios con todo mi corazón y con toda mi alma?
- ¿Tiene El verdaderamente el primer lugar en mi vida?
- ¿He estado involucrado(a) en el ocultismo o prácticas supersticiosas?
- ¿He recibido alguna vez la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal?
- ¿He dicho mentira en la confesión, o he dejado premeditadamente de confesar un pecado mortal?

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

- ¿He insultado al Santo Nombre de Dios, o le he usado a la ligera o descuidadamente?
- ¿He deseado mal a alguien?



St. Paul
Street Evangelization

3. Acuérdate de santificar el Día del Señor.

- ¿He faltado a Misa premeditadamente el domingo, el Día del Señor, o en los Días Festivos de precepto?
- ¿Trato de mantener al domingo como un día de descanso?

4. Honra a tu padre y a tu madre.

- ¿Honro y obedezco a mis padres? ¿los cuido en su vejez?
- ¿He descuidado mis responsabilidades familiares para con mi cónyuge y mis hijos?
- ¿Está mi vida familiar centrada alrededor de Cristo y Sus enseñanzas?

5. No matarás.

- ¿He asesinado o lesionado físicamente a alguien?
- ¿He tenido un aborto? ¿He alentado a tener un aborto?
- ¿He abusado de los narcóticos o del alcohol?
- ¿Me he mutilado a mí mismo(a) mediante cualquier forma de esterilización?
- ¿He animado a otras personas para que se hagan esterilizar?
- ¿He abrigado odio, ira o resentimiento en mi corazón hacia alguien?
- ¿He dado escándalo a alguien por mis pecados, llevándole así a pecar?

6. No cometerás adulterio.

- ¿He sido infiel a los votos de mi matrimonio en acción o pensamiento?
- ¿He practicado cualquier forma de contracepción en mi matrimonio?
- ¿He usado tratamientos de fertilidad condenados por la Iglesia?
- ¿Me he dedicado a la actividad sexual con un miembro del sexto opuesto, o del mismo sexo?
- ¿Me he masturbado?
- ¿Me he complacido en materiales pornográficos?
- ¿Soy puro(a) en mis pensamientos, palabras y acciones? ¿Soy recatado(a) en el vestido?
- ¿Estoy dedicado a cualesquiera relaciones impropias?

7. No robarás.

- ¿He tomado lo que no es mío?
- ¿Soy honrado(a) con mi patrón? ¿Con mis empleados?
- ¿Juego al azar excesivamente, robando así a mi familia de sus necesidades?
- ¿Procuro compartir lo que tengo con los pobres y los necesitados?

8. No darás falso testimonio contra tu prójimo.

- ¿He mentido, murmurado o hablado a espaldas de alguien?
- ¿He arruinado el buen nombre de alguien?
- ¿Descubro información que debe ser confidencial?
- ¿Soy sincero(a) en mis tratos con otros, o “tengo dos caras”?