

Oración para después de la confesión

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, y todo lo que ahora y en otras ocasiones haya faltado de contrición, de pureza y de integridad en la confesión lo supla tu piedad y tu misericordia, y, según ella, te dignes tenerme como absuelto en el cielo. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén

El sacramento de la penitencia, que tanta importancia tiene para la vida del cristiano, hace actual 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 medio consciente de un maravilloso acontecimiento de gracia. Al adherirse con docilidad al Magisterio de la Iglesia, se convierte en ministro de la consoladora misericordia de Dios, pone de manifiesto la realidad del pecado y al mismo tiempo la desmesurada potencia renovadora del amor divino, amor que vuelve a dar la vida. La confesión se convierte, por tanto, en un renacimiento espiritual, que transforma al penitente en una nueva criatura. Este milagro de gracia sólo puede realizarlo Dios, y lo cumple a través de las palabras y de los gestos del sacerdote. Al experimentar la ternura y el perdón del Señor, el penitente reconoce más fácilmente la gravedad del pecado, y refuerza su decisión para evitarlo y para permanecer y crecer en la reanudada amistad con Él.

Benedicto XVI

DIÓCESIS DE GETAFE
Delegación de Liturgia

www.diocesisgetafe.es

PARA CONFESARTE

"Señor, Dios mío, que conoces las conciencias de los hombres: dame la gracia de examinar sinceramente la mía, de manera que descubra mis pecados, para que, confesándolos bien y enmendándome de ellos, merezca tu perdón y gracia en la tierra y la entrada en el cielo. Por Nuestro Señor Jesucristo. Amén".

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

VIVE A FONDO EL GOZO DEL PERDON

El Sacramento de la Reconciliación, es un regalo inmenso y gozoso para disfrutarlo plenamente, ¿que debo hacer?

- **Examen de conciencia:** recordar, delante de Dios, todos los pecados cometidos desde la última confesión bien hecha.

- **Contrición:** que es experimentar verdadero dolor espiritual por el pecado cometido, detestándolo con una firme resolución de no volver a pecar.

- **Propósito de la enmienda:** cuando estamos dispuestos a poner los medios necesarios para evitar el pecado y huir de las ocasiones de pecar.

- **Confesar todos los pecados.** ¿cómo? Hazlo de una forma:

- Sincera: sin querer engañar ni engañarnos.

- Completa: sin callarse ningún pecado

- Humilde: con la sencillez de un niño ante su padre que le ama.

- Prudente: usando palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.

- Breve: sin explicaciones innecesarias y sin mezclar otros asuntos.

- **Cumplir la penitencia** para reparar en lo posible el daño causado y restablecer los hábitos propios del discípulo de Cristo.

Y todo esto vivido en la plena confianza en la misericordia de Dios.

COMO CONFESARSE

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

A) Se comienza haciendo la señal de la cruz. También puedes añadir esta frase evangélica; "SEÑOR, TU CONOCES TODO, TU SABES QUE TE AMO".

Puedes empezar tu acusación así: "Hace tanto tiempo que no me confieso (una semana, cinco meses, seis años...); y me acuso de estos pecados". Y vas diciendo los pecados que has cometido, desde tu última confesión bien hecha, de manera sencilla, clara y breve. Es preferible que comiences por el que más te cuesta. Estás ante la misericordia de Dios, por tanto no tiene 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 manifiéstaselo al confesor con confianza, él está para ayudarte.

Escucha bien los consejos y la penitencia que te indique el confesor Y antes de que te absuelva, puedes manifestar tu contrición, diciendo, por ejemplo: "JESUS, HIJO DE DIOS, APIADATE DE MÍ, QUE SOY UN PECADOR".

B) En la absolución del sacerdote, estas son las palabras esenciales "Y YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS EN EL NOMBRE DEL PADRE, Y DEL HIJO.+ Y DEL ESPÍRITU SANTO". Tu respondes: "AMÉN".

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

Para hacer en un rato de oración ante el Señor, pidiendo su luz para reconocer tu pecado.

- ¿He alimentado dudas o negado las verdades de la fe católica? ¿He practicado la superstición?

- ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento? ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica?

- ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me he puesto voluntariamente en ocasión de pecar?

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

- ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal? • ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares? ¿Soy amable con los demás?

- ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente? ¿Me dejo llevar por mi temperamento?

- ¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas e viven en mi casa o que dependen de mí?

- ¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

- ¿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 las personas?

- ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?

- ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

- ¿He descuidado mi salud? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?

- ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras?

- ¿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? ¿He tratado de reparar el escándalo?

- ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Del mismo o de distinto sexo?

- Antes de asistir a un espectáculo o de leer un libro, ¿me entero de su calificación moral?

- ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿Acepto y vivo conforme a la doctrina de la Iglesia en esta materia?

- ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado?

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

- ¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mi posición?

- ¿He prestado mi apoyo a programas de acción social y política inmorales y anticristianos?

- ¿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 con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o a estudiar?

- ¿Soy ejemplar en mi 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? ¿Sé defender a Cristo y a la doctrina de la Iglesia?

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