

Como Hacer Una Buena Confesión

Cinco pasos para una buena confesión

1. Exámen de conciencia
2. Arrepentimiento
3. Propósito de no volver a pecar (enmienda)
4. Confesar los pecados a un sacerdote
5. Después de la confesión, cumplir la penitencia

Procedimiento en el confesionario

Usted dice: “Bendígame padre porque he pecado”, ó bien, Ave Maria Purísima, sin pecado concebida”. Hace tantas semanas, meses, años, que me confesé. Prosiga a decir los pecados mortales, cuantas veces los cometio. Si no tiene pecados mortales, entonces confiese los veniales que ha cometido desde su última confesión. Cuando termine su confesión diga: “por estos y por todos mis pecados de mi pasado estoy verdaderamente arrepentido”. El sacerdote le dirigirá unas palabras y le dará la penitencia y le pedirá que haga el Acto de Contrición. Espere y escuche cuando le dé la absolución. Después diga: “Gracias Padre”, salga del confesionario y haga la penitencia asignada.

Hay dos tipos de pecados

Mortal: es una horrible ofensa en contra de Dios que destruye la vida de gracia en el alma. Tres simultaneas condiciones deben estar presentes para que un pecado sea mortal: (1) Que el pecado sea grave, muy serio. (2) Que el pecador sepa que eso que va a hacer “es pecado”. (3) Que a pesar de saber que eso es pecado, decida hacerlo.

Venial: Es hacer un pecado pequeño, una falta leve contra la ley de Dios.

Faltar a la Santa Misa del domingo deliberadamente es un pecado mortal.

Exámen de conciencia

Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados. Repasar los 10 Mandamientos.

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas

¿Me acuesto o me levanto sin rezar?
¿Me avergüenzo de aparecer creyente ante los demás? ¿He creído en supersticiones, por ejemplo; amuletos, sales, brujas, lectura de naipes o de humo de cigarrillo, o espiritistas?

2. No jurarás el nombre de Dios en vano

¿He dicho el Nombre de Dios sin respeto y por cualquier tontería?

3. Santificarás las fiestas

¿He faltado a misa los domingos?
¿Cuántas veces? ¿Cuántos domingos voy a misa cada mes?

4. Honrarás a tu padre y a tu madre

¿He desobedecido a mis padres? ¿No les he querido ayudar? ¿Los he tratado mal? ¿He perdido el tiempo en vez de estudiar o trabajar?

5. No matarás

¿He deseado que a otros les vaya mal?
¿He peleado? ¿He dicho groserías?
¿Tengo resentimientos contra alguna persona y no le quiero perdonar? ¿No rezo por los que me han tratado mal? ¿Me he burlado de alguien? ¿He puesto sobrenombres? ¿He tratado con dureza? ¿He dicho palabras ofensivas? ¿He hablado mal de otras personas? ¿He contado lo malo que han hecho o lo que dicen de ellos? ¿He escandalizado? (o sea, ¿he enseñado lo malo a los que no lo saben?) ¿Cuántas veces? ¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?

6. No cometerás actos impuros

¿He detenido en mi cerebro por varios minutos pensamientos o deseos impuros?
¿He mirado películas impuras, o revistas pornográficas o escenas impuras por televisión? ¿He dicho o celebrado chistes malos? ¿He hecho acciones impuras conmigo mismo o con algunas personas?
¿Tengo alguna amistad que me hace pecar?

7. No robarás

¿He robado? ¿Cuánto vale lo que he robado? ¿Pienso devolverlo o dar eso a los pobres? ¿He devuelto lo prestado? ¿He tenido pereza en cumplir los deberes?

8. No mentirás

¿He dicho mentiras? ¿He inventado de otros lo que no han hecho o dicho? ¿He hecho trampas en negocios o estudios? ¿He creído que Dios no me va a ayudar?

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros

¿He codiciado la mujer o el esposo de mi prójimo? ¿He mirado a un hombre a una mujer de manera impura?

10. No desearás los bienes ajenos

¿He deseado los bienes ajenos? ¿He sido evidioso? ¿He sido avaro? ¿He camido más de lo que necesito? ¿He sido orgulloso?

Pecados Capitales

1. Soberbia u Orgullo

Consiste en una estima de sí mismo, o amor propio indebido, que busca la atención y el honor y se pone uno en

antagonismo con Dios (Catecismo Iglesia Católica 1866)

2. La Avaricia

Inclinación o deseo desordenado de placeres o de posesiones. Es uno de los pecados capitales, está prohibido por el noveno y décimo mandamiento. (CIC 2514, 2534)

3. La Lujuria

El deseo desordenado por el placer sexual. Los deseos y actos son desordenados cuando no se conforman al propósito divino, el cual es propiciar el amor mutuo de entre los esposos y favorecer la procreación. Es un pecado contra el Sexto Mandamiento y es una ofensa contra la virtud de la castidad.

4. La Ira

El sentido emocional de desagrado y, generalmente, antagonismo, suscitado por un daño real o aparente. La ira puede llegar a ser pasional cuando las emociones se excitan fuertemente.

5. La Gula

Es el deseo desordenado por el placer conectado con la comida o la bebida. Este deseo puede ser pecaminoso de varias formas:

- 1- Comer o beber muy en exceso de lo que el cuerpo necesita.
- 2- Cortear el gusto por cierta clase de comida a sabiendas que va en detrimento de la salud.
- 3- Consentir el apetito por comidas o bebidas costosas, especialmente cuando una dieta lujosa está fuera del alcance económico
- 4- Comer o beber vorazmente dándole mas atención a la comida que a los que nos acompañan.
- 5- Consumir bebidas alcohólicas hasta el punto de perder control total de la razón. La intoxicación injustificada que termina en una completa pérdida de la razón es un pecado mortal.

6. La Envidia

Rencor o tristeza por la buena fortuna de alguien, junto con el deseo desordenado de poseerla. Es uno de los siete pecados capitales. Se opone al décimo mandamiento. (CIC 2539)

7. La Pereza

Falta culpable de esfuerzo físico o espiritual; acedia, ociosidad. Es uno de los pecados capitales. (CIC 1866, 2094, 2733)

Acto de contrición

Pésame Dios mío y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí; pero mucho mas me pesa porque pecando ofendí un Dios tan bueno y tan grande como vos; antes quería haber muerto que haberle ofendido, y propongo firmemente ayudado por tu divina gracia, no pecar mas y evitar las ocasiones próximas de pecado. Amén.