

La Confesión: una guía paso a paso

(Fuente: www.opusdei.org)

En esta breve guía encontrarás una ayuda para prepararte a recibir con fruto el sacramento de la Reconciliación: incluye una explicación de los pasos para acercarse a la Confesión, unos exámenes de conciencia y textos para meditar en la grandeza del perdón que Dios nos quiere dar.

San Josemaría solía llamar a la Confesión el sacramento de la alegría, porque a través de él se recuperan el gozo y la paz que trae la amistad con Dios, un don que solo el pecado es capaz de robar a las almas de los cristianos.



* * *

¿Qué es la confesión?

“El sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación. Cuando yo voy a confesarme es para sanarme, curar mi alma, sanar el corazón y algo que hice y no funciona bien”[1].

¿Por qué confesarse?

Explica el Papa Francisco que “el perdón de nuestros pecados no es algo que podamos darnos nosotros mismos. Yo no puedo decir: me perdono los pecados. El perdón se pide, se pide a otro, y en la Confesión pedimos el perdón a Jesús. El perdón no es fruto de nuestros esfuerzos, sino que es un regalo, es un don del Espíritu Santo”[2].

¿Es complicado confesarse?

No lo es tanto: la Iglesia nos propone 4 pasos para una buena confesión[3]:

- 1) Examen de conciencia;
- 2) Contrición(o arrepentimiento), que incluye el propósito de no volver a pecar;
- 3) Confesión;
- 4) Satisfacción (o cumplir la penitencia).

Son cuatro pasos que damos para poder recibir el gran abrazo de amor que Dios nuestro Padre nos quiere dar con este sacramento: “Dios nos espera, como el padre de la parábola, extendidos los brazos, aunque no lo merezcamos. No importa nuestra deuda. Como en el caso de hijo pródigo, hace falta sólo que abramos el corazón”[4].

Explicamos a continuación estos cuatro pasos, que ayudarán para vivir en toda su grandeza este sacramento de la misericordia de Dios.

1. Examen de conciencia

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? –se pregunta Papa Francisco-. Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”[5].

El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender a los demás o dañarnos interiormente.

Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos.

Ofrecemos a continuación algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas. Si quieres, durante la confesión puedes pedir al sacerdote que te ayude proponiéndote otras cuestiones.

* * *

1.1. EXAMEN DE CONCIENCIA PARA ADULTOS

Amarás a Dios sobre todas las cosas...

- ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
- ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Rezo en algún momento de la jornada?
- ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
- ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

... y al prójimo como a ti mismo.

- ¿Manifiesto respeto y cariño a mis familiares? ¿estoy pendiente y ayudo en el cuidado de mis padres o familiares si lo necesitan? ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia? ¿tengo paciencia?
- ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos? Si estoy casado, ¿he fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?
- ¿Respeto la vida humana? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o cualquier otro medio que atente contra la vida de seres humanos?
- ¿Deseo el bien a los demás, o albergó odios y realizo juicios críticos? ¿He sido violento verbal o físicamente en familia, en el trabajo o en otros ambientes? ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?
- ¿Procuró cuidar mi salud? ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He tomado drogas? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?
- ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿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?
- ¿Vivo la castidad? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿He consentido pensamientos, deseos o sensaciones impuras? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?
- Si estoy casado, ¿he cuidado la fidelidad matrimonial? ¿procuró amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio y mis hijos en primer lugar? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?
- ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?
- ¿Procuró cumplir con mis deberes profesionales? ¿Soy honesto? ¿He engañado a otros: cobrando más de lo debido, ofreciendo a propósito un servicio defectuoso?
- ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿Cumpló con mis deberes de ciudadano?
- ¿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?

1.2. EXAMEN DE CONCIENCIA PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Amarás a Dios sobre todas las cosas...

- ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica? ¿Doy testimonio de mi fe entre mis amigos?
- ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Rezo con frecuencia y atención? ¿Agradezco a Dios tantas cosas buenas que me ha dado?
- ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento? ¿He callado por vergüenza algún pecado mortal en confesiones anteriores?
- ¿He dicho palabras irreverentes? ¿He jurado sin verdad o sin necesidad, sin prudencia o por cosas de poca importancia?
- ¿He faltado a Misa, o la he vivido mal, los domingos o festivos, por mi culpa y sin una razón grave? ¿Vivo los días de fiesta y fines de semana como cristiano?

... y al prójimo como a ti mismo.

- ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres? ¿Les obedezco con prontitud y alegría? ¿Colaboro en las tareas de la casa? ¿Doy buen ejemplo a mis hermanos y les ayudo en sus necesidades? ¿Riño con ellos o los insulto?
- ¿Respeto a los profesores y autoridades?
- ¿Respeto mi vida y la de los demás? ¿He agredido a personas o participado en peleas? ¿Difundo el cuidado de la vida, también de la de los no nacidos?
- ¿He dañado o puesto en peligro mi vida o mi salud: incumpliendo las normas de tráfico, o con desorden en el horario de descanso nocturno?
- ¿He bebido o comido en exceso, me he emborrachado o tomado drogas?
- ¿Deseo el bien a los demás? ¿Los he perjudicado con engaños, trampas o amenazas? ¿Tengo envidia, y me molesto cuando a otros les salen las cosas bien o me alegro cuando les salen mal?
- ¿Me tomo en serio la amistad, o por el contrario me conformo con un trato superficial y frívolo? ¿Soy leal y sincero con mis amigos? ¿Rezo por ellos y perdono sus defectos?
- ¿Vivo la castidad? ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿He consentido pensamientos, deseos o sensaciones impuras?
- ¿He visto vídeos, programas, revistas o imágenes indecentes? ¿He asistido a fiestas, diversiones o espectáculos que fácilmente me incitaban a pecar? ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, las imágenes o comentarios que hacía en las redes sociales, etc.?
- ¿He tomado cosas que no son mías? ¿Las he devuelto?
- ¿Soy generoso, y pongo mis cosas al servicio de los demás, o estoy excesivamente apegado a ellas? ¿Me quejo cuando no tengo lo que quiero o me falta alguna comodidad? ¿He malgastado el dinero por capricho, vanidad o envidia?
- ¿Colaboro de algún modo con las necesidades de la Iglesia y de la sociedad? ¿Pienso en tantas personas que padecen hambre, enfermedad o soledad y procuro ayudarles en la medida de mis posibilidades?
- ¿Estudio con orden e intensidad y cumplo con mis deberes de estudiante? ¿Procuro acabar bien el trabajo? ¿He estorbado el estudio de los demás, interrumpiéndoles, dificultando que cumplan su horario o dando mal ejemplo?
- ¿He dicho mentiras? ¿Pienso mal del prójimo y juzgo sin fundamento o sin necesidad? ¿Hablo mal de los demás: inventando falsedades sobre su comportamiento, revelando sin necesidad sus defectos graves o haciendo eco a chismes? ¿He reparado el daño que he causado con esas conversaciones?

* * *

1.3. EXAMEN DE CONCIENCIA PARA NIÑOS

-¿Rezo a Dios al levantarme y al acostarme? ¿Visito a Jesucristo en el oratorio o en la iglesia? ¿Le ofrezco mis ocupaciones? ¿Me propongo mejorar algo cada día?

-¿He jurado sin verdad o sin necesidad? ¿He dicho palabras contra Dios, la Virgen o los santos?

-¿Voy a Misa todos los domingos y días de precepto? ¿Me aburro, juego o hablo durante la Santa Misa?

-¿He desobedecido a mis padres o profesores? ¿Falto al respeto a las personas mayores con palabras o con gestos? ¿Soy poco agradecido?

-¿Me peleo con mis hermanos y compañeros? ¿Les insulto? ¿Me entristezco por sus éxitos o me alegro cuando les ocurre algo malo?

-¿He pedido perdón cuando he ofendido a alguien? ¿He perdonado cuando me han ofendido?

-¿Ayudo a los demás en casa, en el juego, en las clases?

-¿Pierdo el tiempo y me desconcentro en clase o en el estudio? ¿He mirado fotografías, vídeos o películas que no debo?

-¿He robado algo en casa, en el colegio o en un comercio? ¿He devuelto lo que no es mío? ¿He estropeado algo a propósito?

-¿Soy caprichoso con las comidas? ¿Gasto demasiado dinero en mis gustos y doy poco para los que necesitan ayuda? ¿He sido egoísta con mis cosas, sin dejarlas a otros?

-¿Digo mentiras? ¿Echo la culpa a otros sin tenerla? ¿Hablo mal de alguno a sus espaldas? ¿Hablo bien de los que he hablado mal para que recuperen su buena fama?

* * *

2. Contrición y propósito de no volver a pecar

La contrición, o arrepentimiento, es un dolor del alma y un rechazo de nuestros pecados, que incluye la resolución de no volver a pecar. Es un don de Dios: por eso, si te parece que aún estás apegado al pecado –que, por ejemplo, no te ves con fuerzas de abandonar un vicio, perdonar a una persona o enmendar un daño causado–, pídele a Él que obre en tu corazón, para que rechaces el mal.

A veces, el arrepentimiento llega con un sentimiento intenso de dolor o vergüenza, que nos ayuda a enmendarnos. Sin embargo, no es indispensable sentir ese tipo de dolor: lo importante es comprender que hemos obrado mal, tener deseos de mejorar como cristianos y hacer el propósito de no volver a cometer esas faltas.

“La contrición -explica el Papa- es el pórtico del arrepentimiento, es esa senda privilegiada que lleva al corazón de Dios, que nos acoge y nos ofrece otra oportunidad, siempre que nos abramos a la verdad de la penitencia y nos dejemos transformar por su misericordia”[6].

Existen varias oraciones que sirven para manifestar la contrición, por ejemplo la siguiente:

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo merezco las penas que causan, sino que principalmente te ofendo a ti, sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado. Amén.

* * *

3. Confesar los pecados

“Confesarse con un sacerdote es un modo de poner mi vida en las manos y en el corazón de otro, que en ese momento actúa en nombre y por cuenta de Jesús. (...) Es importante que vaya al confesionario, que me ponga a mí mismo frente a un sacerdote que representa a Jesús, que me arrodille frente a la Madre Iglesia llamada a distribuir la misericordia de Dios. Hay una objetividad en este gesto, en arrodillarme frente al sacerdote, que en ese momento es el trámite de la gracia que me llega y me cura”[7].

Se suele decir que una buena confesión tiene “4 C”:

1. Clara: señalar cuál fue la falta específica, sin añadir excusas.
2. Concreta: decir el acto o pensamiento preciso, no usar frase genéricas.
3. Concisa: evitar dar explicaciones o descripciones innecesarias.
4. Completa: sin callar ningún pecado grave, venciendo la vergüenza.

La confesión es un sacramento, cuya celebración incluye ciertos gestos y palabras de parte del penitente y del sacerdote. A continuación te explicamos cómo se desarrolla, con un gráfico que puedes descargar aquí:

* * *

4. Cumplir la penitencia

La satisfacción consiste en el cumplimiento de ciertos actos de penitencia (unas oraciones, alguna mortificación, etc.), que el confesor indica al penitente para reparar el daño causado por el pecado.

Es una ocasión también para dar gracias a Dios por el perdón recibido, y renovar el propósito de no volver a pecar.

* * *

Apéndice sobre la confesión para ganar la indulgencia jubilar

El Santo Padre en la Bula de convocación del Año Santo explica que: “En el sacramento de la Reconciliación Dios perdona los pecados, que realmente quedan cancelados; y sin embargo, la huella negativa que los pecados tienen en nuestros comportamientos y en nuestros pensamientos permanece”. La purificación interior es tarea de toda una vida. Las indulgencias son una ayuda para este empeño de purificación frente a los rastros del pecado: “la misericordia de Dios es incluso más fuerte que esto. Ella se transforma en indulgencia del Padre que a través de la Esposa de Cristo alcanza al pecador perdonado y lo libera de todo residuo, consecuencia del pecado, habilitándolo a obrar con caridad, a crecer en el amor más bien que a recaer en el pecado”[8].

Durante el Año Santo, es posible recibir la indulgencia jubilar al atravesar las Puertas de la Misericordia que se encuentran en distintas iglesias y santuarios. Para eso:

1. Hay que visitar en peregrinación el lugar sagrado y allí, una vez atravesada la Puerta Santa o Puerta de la Misericordia, participar en alguna celebración sagrada o, al menos, permanecer por cierto tiempo en oración, reflexionando sobre la misericordia;
2. Recitar la profesión de fe y alguna oración por el Papa y por sus intenciones, en particular el Padre Nuestro. Además, se sugiere concluir el momento de oración con una invocación al Señor Jesús Misericordioso (p. ej., “Jesús Misericordioso, en Vos confío”), siguiendo el espíritu propio de este Año Santo.
3. Cumplir las demás disposiciones generales previstas por la Iglesia: confesión sacramental y comunión eucarística (se pueden realizar una semana antes o después de haber atravesado la Puerta Santa), además de la exclusión de todo afecto hacia cualquier pecado, incluso venial.

“Vivir entonces la indulgencia en el Año Santo significa acercarse a la misericordia del Padre con la certeza que su perdón se extiende sobre toda la vida del creyente. Indulgencia es experimentar la santidad de la Iglesia que participa a todos de los beneficios de la redención de Cristo, porque el perdón es extendido hasta las extremas consecuencias a la cual

llega el amor de Dios. Vivamos intensamente el Jubileo pidiendo al Padre el perdón de los pecados y la dispensación de su indulgencia misericordiosa”[9].

[1] Francisco, Audiencia general, 19.II.2014.

[2] Idem.

[3] Cfr. Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica, 303.

[4] San Josemaría, Es Cristo que pasa, n. 64.

[5] Francisco, El nombre de Dios es misericordia.

[6] Francisco, Carta 30.V.2014.

[7] Francisco, El nombre de Dios es misericordia.

[8] Francisco, bula Misericordia vultus, n. 22.

[9] Idem.

*Fuente: www.opusdei.org
Rodolfo Valdés y Juan José Silvestre*