



¡La Luz está ENCENDIDA para ti!

Celebra el Sacramento de la Reconciliación

¿Cómo hacer una buena confesión?

La confesión no es difícil pero requiere preparación. Debemos empezar con una oración, ubicándonos ante la presencia de Dios, nuestro Padre Amado.

Buscamos sanación con el perdón, a través del arrepentimiento y una decisión de no pecar más.

Entonces revisamos nuestras vidas desde nuestra última confesión, buscando nuestros pensamientos, palabras y acciones que no estuvieron conforme al mandamiento de Dios de amarlo a él y a los demás por medio de la obediencia a sus leyes y las leyes de Su Iglesia.

A esto se le llama examen de conciencia. Para hacer un examen de conciencia:

- Comience con una oración pidiendo la asistencia de Dios.
- Revise su vida con la ayuda de algunas preguntas, que están basadas en los 10 mandamientos (vea el siguiente panel).
- Dígale a Dios cuánto siente realmente haber pecado.
- Haga una firme resolución de no pecar otra vez.



Examen de conciencia

Recuerde sus pecados. Estando en oración, pregúntese a sí mismo lo que ha hecho con pleno conocimiento y total consentimiento en contra de Dios y los mandamientos de la Iglesia.

- ¿Oro a Dios todos los días? ¿He agradecido a Dios por los regalos que me ha hecho?
- ¿Puse mi fe en peligro a través de lecturas contrarias a la enseñanza católica o envolviéndome en sectas no-católicas?
¿Participé en prácticas supersticiosas: lectura de mano o adivinación del futuro?
- ¿Juré el nombre de Dios en vano? ¿Maldije o di falso testimonio?
- ¿Falté a misa los domingos o días de guardar o de obligación a propósito? ¿Estoy atento(a) en la misa? ¿Guardo abstinencia en los días prescritos?
- ¿Desobedecí a mis padres y a los superiores de la ley en cosas importantes?
- ¿Odio o tengo disputas o deseos de venganza? ¿Niego el perdón? ¿He sido irrespetuoso?
- ¿Me embriagué? ¿Consumo drogas ilícitas?
- ¿He consentido, recomendado, aconsejado o tomado parte activa en un aborto?
- ¿Intencionalmente, he mirado pornografía, entretenido pensamientos impuros, o participado en acciones o conversaciones impuras? ¿He usado cosas artificiales para prevenir la concepción?
- ¿He sido infiel a mi esposo o esposa? ¿He tenido actividad sexual fuera del matrimonio?
- ¿He robado o dañado la propiedad de otra persona? ¿He sido honesto y justo en los negocios?
- ¿He respondido a las necesidades de los pobres y respetado la dignidad de los otros?
- ¿He mentido? ¿He calumniado o difamado a otros? ¿He juzgado a otros duramente en asuntos serios?
- ¿He envidiado a otra gente?

Rito de Reconciliación

La Reconciliación puede ser cara a cara o anónima, con una rejilla entre usted y el sacerdote. Escoja la opción que le sea más cómoda.

1. El sacerdote le da una bendición o lo saluda; puede que también comparta un pasaje de las Escrituras.
2. Haga la Señal de la Cruz y diga, *"Bendígame Padre, he pecado. Mi última confesión fue [semanas, meses o años]."*
3. Confiese todos sus pecados al sacerdote. El sacerdote lo ayudará a hacer una buena confesión. Si usted no está seguro acerca de cómo debe hacer una buena confesión o cree que es difícil hacerlo, sólo pídale al sacerdote que lo (la) ayude. Responda a las preguntas sin esconder algo por temor o vergüenza. Ponga su confianza en Dios, el Padre misericordioso que quiere perdonarlo.
4. Luego que haya confesado sus pecados, diga, *"Me arrepiento por estos y todos mis pecados"*.
5. El sacerdote le asigna una penitencia y le aconseja para ayudarlo a ser un mejor católico.
6. Haga el Acto de Contrición, expresando su arrepentimiento por sus pecados. El sacerdote, actuando en la persona de Cristo, lo absuelve de sus pecados.

Acto de Contrición

¡Dios mío, me arrepiento profundamente por haberte ofendido y detesto todos mis pecados porque temo el perder la gracia de ir al cielo y sufrir los dolores del infierno; pero más que nada por haberte ofendido, Dios mío, que eres todo bueno y mereces todo mi amor. Firmemente, resuelvo con la ayuda de tu gracia confesar mis pecados, cumplir la penitencia, y enmendar mi vida. Amén.

¿QUÉ ES LA RECONCILIACIÓN?

LA RECONCILIACIÓN (TAMBIÉN CONOCIDA COMO CONFESIÓN) ES UN SACRAMENTO INSTITUIDO POR JESUCRISTO EN SU AMOR Y MISERICORDIA PARA OFRECER EL PERDÓN A LOS PECADORES POR LAS OFENSAS COMETIDAS A DIOS. AL MISMO TIEMPO, LOS PECADORES SE RECONCILIAN CON LA IGLESIA PORQUE ESTÁ HERIDA POR SUS PECADOS. CADA VEZ QUE PECAMOS, NOS HERIMOS A NOSOTROS MISMOS, A OTRAS PERSONAS Y A DIOS. EN LA RECONCILIACIÓN, RECONOCEMOS NUESTROS PECADOS ANTE DIOS Y SU IGLESIA. EXPRESAMOS NUESTRO PESAR DE UNA MANERA ESPECIAL, RECIBIMOS EL PERDÓN DE CRISTO Y SU IGLESIA, REPARAMOS LO QUE HEMOS HECHO Y DECIDIMOS COMPORTARNOS MEJOR EN EL FUTURO.

EL PERDÓN DE NUESTROS PECADOS INCLUYE CUATRO PARTES QUE SON:

- EL ACTO DE CONTRICIÓN: ES UN ARREPENTIMIENTO SINCERO POR HABER OFENDIDO A DIOS Y ES EL ACTO MÁS IMPORTANTE DE PARTE DEL PENITENTE. NO PUEDE PERDÓN DE PECADOS SI NO NOS ARREPENTIMOS Y TENEMOS UNA FIRME DECISIÓN DE NO REPETIR NUESTRO PECADO.
- LA CONFESIÓN: CONFRONTAR NUESTROS PECADOS DE MANERA PROFUNDA A DIOS HABLÁNDOLE –EN VOZ ALTA AL SACERDOTE.
- LA PENITENCIA: UNA PARTE IMPORTANTE DE NUESTRA SANACIÓN ES LA “PENITENCIA” QUE EL SACERDOTE IMPONE PARA LA REPARACIÓN DE NUESTROS PECADOS.
- LA ABSOLUCIÓN: EL SACERDOTE DICE LAS PALABRAS POR LAS CUALES “DIOS, EL PADRE DE LA MISERICORDIA” RECONCILIA A UN PECADOR CON ÉL MISMO A TRAVÉS DE LOS MÉRITOS DE LA CRUZ.

RITO DE RECONCILIACIÓN

- 1. EL SACERDOTE LE DA UNA BENDICIÓN O LO SALUDA.**
- 2. HAGA LA SEÑAL DE LA CRUZ Y DIGA, “BENDÍGAME PADRE, HE PECADO. MI ÚLTIMA CONFESIÓN FUE [SEMANAS, MESES O AÑOS].”**
- 3. CONFIESE TODOS SUS PECADOS. (SÍ NO ESTÁ SEGURO O SE SIENTE INCÓMODO, PÍDALE AL SACERDOTE QUE LO AYUDE).**
- 4. DIGA, “ME ARREPIENTO POR ESTOS Y TODOS MIS PECADOS”.**
- 5. EL SACERDOTE LE ASIGNA UNA PENITENCIA Y LO ACONSEJA PARA AYUDARLE A SER UN MEJOR CATÓLICO.**
- 6. HAGA EL ACTO DE CONTRICIÓN, EXPRESANDO SU ARREPENTIMIENTO POR SUS PECADOS. EL SACERDOTE, ACTUANDO EN LA PERSONA DE CRISTO, LO ABSUELVE DE SUS PECADOS.**