



Prepárate para hacer una buena confesión. Sigue estos pasos.

1) **Examen de conciencia:** te ofrecemos tres guías para hacerlo.

2) **Arrepentimiento:** Pide perdón a Dios por todas las cosas malas que hayas hecho o las buenas que no hiciste.

3) **Propósito de enmienda:** con sinceridad, promete a Dios que no volverás a hacer eso malo, y que emprenderá el camino hacia el bien.

4) **Confesión de los pecados:** Es el momento de pasar con el sacerdote para que escuche tus pecados, te aconseje, y te imponga obras concretas para ayudarte a superar tu situación de pecado y a corregir el daño que hayas provocado.

5) **Cumplir la penitencia:** Para retomar el camino del bien se necesita recuperar los hábitos buenos, la penitencia que e impuso el sacerdote es en cierto modo un intentar reestablecer el orden y el equilibrio en tus relaciones con Dios, con los demás, contigo y con las cosas.

1. Examen de conciencia

Elija una opción:

1.1 Sobre las bienaventuranzas (pág. 1, col. 2)

1.2 para Jóvenes (pág. 2, col. 3)

1.3 para niños (pág. 3, col. 1)

1.1. Sobre las Bienaventuranzas

1.1.1 La pobreza y el Reino

Dice Jesús: Dichosos los pobres en el espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos.

-¿Es Dios y su Reino la cosa más importante de mi vida? ¿El objetivo de mi vida es seguir el Evangelio de Jesús, aunque a veces no me resulte fácil?

-¿Confío en Dios por encima de todo, y me sostengo en él, especialmente cuando me resulta difícil ser fiel al Evangelio?

- ¿Deseo y trabajo por el bienestar de todos, especialmente de los necesitados? ¿Vivo austeramente? ¿Comparto mis bienes con los que tienen menos que yo?

1.1.2 El sufrimiento

Dice Jesús: Dichosos los sufridos, porque ellos heredarán la tierra.

- Sea cual sea mi situación, ¿procuro vivir en paz en mi interior, y transmitir paz a mi alrededor? ¿Intento tomarme los problemas con espíritu positivo, y sin crear angustias innecesarias a los que me rodean?

-¿Soy sencillo? ¿Sé reconocer mis limitaciones? ¿Sé aceptar que no tengo siempre la razón? ¿Estoy dispuesto a aprender de los demás?

-¿Soy amable? ¿Soy agradecido? ¿Me preocupo por hacer la vida más fácil y agradable a los demás?

1.1.3 El dolor

Dice Jesús: Dichosos los que lloran, porque ellos serán consolados.

-¿Me pongo confiadamente en manos de Dios en los dolores y tristezas?

- ¿Siento como propios los dolores y tristezas que veo a mi alrededor?

-¿Me siento solidario de todos los que sufren, aquí y en el mundo entero, por el hambre, la guerra, la pobreza y cualquier clase de injusticia?

1.1.4 La justicia

Dice Jesús: Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos quedarán saciados.

- ¿Me doy cuenta del mal que hay en mí? ¿Me doy cuenta de todo aquello que hago y no debería hacer, y de las actitudes que debería cambiar? ¿Me doy cuenta de todo lo que debería hacer y no hago, para vivir más de acuerdo con la justicia de Dios?

-¿Deseo de todo corazón que el amor, la vida y la justicia de Dios alcancen a todos y renueven nuestro mundo?

1.1.5 La misericordia

Dice Jesús: Dichosos los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

-¿Hago todo lo que está en mis manos para ayudar a los que sufren? ¿Visito a los enfermos? ¿Hago compañía a los que están solos? ¿Colaboro de algún modo con entidades dedicadas a la ayuda y la solidaridad?

- Como el buen samaritano, que se acercó a ayudar a aquel desconocido que estaba allí a la vera del camino, ¿sé yo también que debo ayudar a los que necesiten mi ayuda, aunque no los conozca o incluso me caigan mal?

1.1.6 La pureza y la visión

Dice Jesús: Dichosos los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.

-¿Sé reconocer las cosas buenas de los demás y alegrarme sinceramente? ¿Sé reconocer las cosas buenas de los que no piensan como yo o incluso me caen mal? ¿Sé reconocer las cosas buenas de los que no son cristianos?

- ¿Voy de buena fe? ¿O bien desconfío siempre de todos y estoy convencido de que en principio es mejor pensar mal de los demás?

-¿Intento comprender las actitudes y actuaciones de los demás? ¿Soy capaz de ponerme en la piel de los demás?

-¿Mantengo siempre la ilusión de que las personas y las cosas pueden ser mejores, o más bien digo a menudo que no hay nada que hacer?

1.1.7 La paz y la filiación

Dice Jesús: Dichosos los que trabajan por la paz, porque ellos se llamarán hijos de Dios.

-¿Procuró ser portador de paz a mi alrededor, o más bien a menudo provoqué problemas y conflictos? Cuando estoy enemistado con alguien, o se producen tensiones, ¿hago todo lo que puedo por arreglarlo, aunque piense que la culpa es del otro?

-Cuando hay que discutir algo ¿procuró que mi aportación sea para encontrar soluciones, o más bien contribuyo a complicar las cosas y a crear mal ambiente?

-¿Estoy atento, y me preocupan, los problemas de la paz en el mundo? Si tengo ocasión, ¿participo en actividades en favor de la paz?

1.1.8 La justicia y el reino

Dice Jesús: Dichosos los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos.

- Aunque me pueda acarrear críticas o desprecios, ¿mantengo con firmeza las actitudes cristianas fundamentales, como son el espíritu de servicio y de entrega, la sencillez, el desprendimiento, el compartir los propios bienes, el perdón, el amor a los enemigos, la lucha contra la injusticia, la defensa de los pobres y los débiles?

-¿Estoy contento de ser cristiano? ¿Me manifiesto cristiano, con sencillez pero al mismo tiempo con convicción? ¿Transmito la alegría de ser cristiano?

| Ahora vaya a la página 3, el apartado 2

1.2 Para jóvenes

1.2.1 Tu relación con Dios.

¿Lo tienes presente en tu vida? ¿Rezas? ¿Participas del gran encuentro de los cristianos, que es la Eucaristía de los domingos? ¿Te preocupas por conocer mejor tu fe y formarte adecuadamente?

1.2.2 Tus relaciones con los demás.

¿Te preocupas por el bien de los demás, o piensas sólo en ti mismo? ¿Estás dispuesto a ayudar a los demás en toda ocasión, o calculas antes tus propios intereses? ¿Sabes ceder, o quieres tener siempre la razón? ¿Eres leal con los demás? ¿Son limpias, siempre, tus relaciones? ¿Sabes transmitir confianza y deseos de seguir adelante, en lugar de amargura y pesimismo? ¿Eres generoso?

1.2.3 Tu vida de estudio o de trabajo.

¿Dedicas al estudio el tiempo y la atención necesarios? Si trabajas, ¿lo haces también con dedicación? Sea en el estudio o en el trabajo, ¿mantienes buenas relaciones con los compañeros?, ¿actúas siempre con espíritu solidario?

1.2.4 Tu vida de familia.

¿Haces todo lo posible para que en casa haya una buena relación entre todos y mayor felicidad? ¿Eres respetuoso con tus padres? ¿Buscas el bien de todos los que están en casa, con verdadero amor mutuo?

1.2.5 Tu preocupación por el bien común.

¿Te interesas por los problemas de los demás jóvenes, tanto los más cercanos a ti como los que pertenecen a ambientes distintos del tuyo? ¿Te interesas por los problemas de la vida social? ¿Te preocupas por lo que pasa en tu ciudad, pueblo, barrio? ¿Te preocupas por los que tienen menos posibilidades que tú?

| Vaya al apartado 2.

1.3 Para niños

¿Me acuerdo de Dios en mi vida? ¿Le rezo por la mañana y por la noche? ¿Quiero vivir de verdad como hijo suyo? ¿Voy a Misa todos los domingos?

¿Me porto bien en casa? ¿Quiero a mi papá y a mi mamá?

¿Les hago caso en lo que me dicen? ¿Ayudo en casa con alegría y sin protestar? ¿Quiero a mis hermanos? ¿Quiero a mis abuelos? ¿Los trato con cariño?

En la escuela, ¿trabajo en serio? ¿Hago caso de los maestros? ¿Los respeto? ¿Doy buen ejemplo a los demás compañeros? ¿Procuro no estropear el material de la clase? ¿Hago bien las tareas?

¿Soy buen compañero? ¿Estoy dispuesto a ayudar a los demás cuando lo necesitan? ¿Me preocupo de los compañeros a los que nadie hace caso ni presta atención? ¿Procuro ser puntual en la clase y crear ambiente de alegría y de trabajo?

¿Me burlo de los que no les va bien en clase, o de los que siempre pierden en los juegos, o de los que no tienen tantas cosas como yo?

— ¿Me peleo con los demás niños o niñas? ¿Quiero tener siempre la razón y que todo el mundo haga lo que a mí me gusta?

¿Tengo antipatía u odio a alguien? ¿Hablo mal de los otros niños? ¿Los insulto o les pego? ¿Digo la verdad?

¿Me he apropiado de cosas que no eran mías? ¿Digo mentiras? ¿He sido envidioso? ¿Me he creído superior a los demás?

¿Soy servicial y hago favores? ¿Comparto con los demás lo que tengo? ¿Procuro ayudar de algún modo a los pobres y a todos los que la pasan mal? ¿Procuro amar a todos como Jesús me ama?

2. Arrepentimiento:

P: Penitente / **C:** Confesor

Indicación: Pide perdón a Dios por todas cosas malas que hayas hecho o las buenas que no hiciste. Te pueden servir las siguientes oraciones:

2.1 Oración previa

P: Dios mío, soberano Juez de los hombres, que por una misericordia infinita no quieres la muerte del pecador, sino que con su penitencia evite tus terribles juicios, yo me presento humildemente ante Ti para darte cuentas del estado de mi alma, y acusarme a tus pies de las faltas tan numerosas que he cometido desde mi última confesión.

Dame Señor te suplico, las luces que necesito para conocerlas, el valor necesario para detestarlas.

¡Oh María! concebida sin pecado, ruega por nosotros que acudimos a Tí.

San José, santo Custodio mío, mis santos patronos, santos Protectores asístanme.

2.2 A Dios Padre

P: ¡Oh Padre clementísimo! , dignate echar sobre mí, pobre y miserable, la misma mirada de compasión que echaste sobre tu Hijo, cuando sobre el monte de los Olivos, estaba postrado con el rostro sobre la tierra y el corazón quebrantado por los pecados del mundo.

De lo íntimo de mi corazón te pido perdón de mis iniquidades; escúchame, Dios mío.

Para suplir a la contrición que debiera tener y que me falta, te ofrezco el vehemente dolor que sintió Jesús en su Corazón dulcísimo durante su vida mortal, por los pecados de todo el mundo; el que sintió, sobretodo, cuando en el monte de los Olivos sudó sangre y agua en fuerza del dolor; y te suplico te dignes lavar mi pobre alma de todas sus iniquidades en el baño de esta sacratísima Sangre, y la revistas de tan grande pureza, que se vuelva blanca como la nieve.

3. Propósito de enmienda

Indicación: Con sinceridad, promete a Dios que no volverás a hacer eso malo, y que emprenderás el camino hacia el bien.

Espera tu turno y cuando pases con el confesor:

4. Rito de la reconciliación

4.1 Recepción del penitente

C/P: En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén

4.2 Invitación a la confianza en Dios

C: Dios nuestro padre, que ha hecho brillar la luz de la fe en nuestros corazones, te conceda reconocer sinceramente tus pecados y su misericordia

P: Amén.

4.3 Lectura de la Palabra de Dios

P: Yo les aseguro que habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que se arrepiente, que por 99 justos que no necesitan arrepentirse (Lc 15,7).

4.4 Confesión y satisfacción

C: Confiesa tus pecados

| *Diga sus pecados y reciba su penitencia*

4.5 Oración del penitente

| *Elige una opción:*

Opción 1:

P: Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer, porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia que me ha sido impuesta, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo.

Opción 2:

P: Padre he pecado contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo. Apíadate de mí, que soy un pecador.

Opción 3:

P: Dios, Padre misericordioso, como hijo arrepentido que vuelve a ti, te digo: “He pecado contra ti, ya no merezco llamarme hijo tuyo.” Cristo Jesús, salvador del mundo, como el ladrón a quien abriste las puertas del paraíso, yo te suplico: “Acuérdate de mí, Señor, en tu Reino”. Espíritu Santo, fuente de amor, yo te invoco con toda confianza: “Purifícame y concédeme vivir como hijo de la luz.”

Opción 4:

P: Recuerda, Señor, que tu ternura y tu misericordia son eternas. No te acuerdes de mis pecados y maldades; acuérdate de mí con misericordia, por tu bondad, Señor. (Sal 24, 6-7)

Opción 5:

P: Señor, lávame bien de mis delitos y purifícame de mis pecados; pues yo reconozco mis culpas, tengo siempre presentes mis pecados. (Sal 50, 4-5)

Opción 6:

P: Señor, Jesús, tú que devolviste la vista a los ciegos, sanaste a los enfermos, perdonaste a la mujer pecadora, y confirmaste a Pedro en tu amor después de su caída, recibe ahora mi súplica: perdona todos mis pecados, renuévame en tu amor, concédeme vivir en fraterna unión con mis hermanos, para que pueda anunciar tu salvación a todos los hombres.

Opción 7:

P: Señor, Jesús, tú que quisiste ser llamado amigo de los pecadores, líbrame ahora de mis culpas, por el misterio de tu muerte y resurrección. Que tu paz florezca en mí para que pueda dar frutos de amor, justicia y verdad.

Opción 8:

P: Señor Jesucristo, Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo, por la gracia del Espíritu Santo reconcíame con tu Padre; lava con tu sangre todas mis culpas, y haz de mí un hombre nuevo para alabanza de tu gloria.

Opción 9:

P: Señor, ten misericordia de mí por tu bondad; aparta tu vista de mis pecados, borra en mí toda culpa; Dios mío, crea en mí un corazón puro, renuévame interiormente con un espíritu firme.

Opción 10

P: Señor Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy un pecador

Opción 11 (Niños)

P: Padre, me arrepiento de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer. Ayúdame a ser buen cristiano

4.6 Absolución

C: Dios, Padre misericordioso, que reconcilió al mundo consigo por la muerte y la resurrección de su Hijo y envió al Espíritu Santo para el perdón de los pecados te conceda por el ministerio de la iglesia el perdón y la paz.

Y YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS, EN EL NOMBRE DEL PADRE, Y DEL HIJO, Y DEL ESPÍRITU SANTO.

P: Amén.

4.7 Despedida

C: Demos gracias al Señor porque es bueno.

P: Porque es eterna su misericordia.

C: El Señor te ha perdonado tus pecados. Vete en paz.

4.8 Después de la Confesión

| *Con tus palabras da gracias a Dios por el perdón que te ha concedido y cumple la penitencia que te haya sido impuesta.*