

## El Don del Perdón: Una Guía para el Sacramento

**¿Cuándo fue la última vez que se confesó?** ¿Ha pasado algún tiempo? El Sacramento de la Penitencia, también conocido como reconciliación o confesión. Puede parecer intimidante para muchos, pero con una preparación simple que se encuentra en esta breve guía, puede ser un encuentro sanador y pacífico con Cristo. Le invitamos a llevarse esta guía con usted a la confesión como forma de reflexión y redescubrimiento del Sacramento de la Penitencia. La reconciliación (también conocida como confesión o penitencia) es un Sacramento instituido por Jesucristo en su amor y misericordia para ofrecer a los pecadores perdón por las ofensas cometidas contra Dios. Al mismo tiempo, los pecadores se reconcilian con la Iglesia, porque también está herida por nuestros pecados. Cada vez que pecamos, nos lastimamos a nosotros mismos, a otras personas y a Dios. En la reconciliación, reconocemos nuestros pecados ante Dios y su Iglesia. Expresamos nuestro dolor de una manera significativa, recibimos el perdón de Cristo y su Iglesia, reparamos lo que hemos hecho y decidimos hacerlo mejor en el futuro.

### Las Cuatro Partes de la Confesión

- **Contrición:** dolor sincero por haber ofendido a Dios, y el acto más importante del penitente. No puede haber perdón de pecados si no tenemos tristeza y una firme resolución de no repetir nuestro pecado.
- **Confesión:** confrontar nuestros pecados de manera profunda a Dios hablando de ellos - en voz alta - al sacerdote.
- **Penitencia:** una parte importante de nuestra sanación es la “penitencia” que el sacerdote impone en reparación por nuestros pecados.
- **Absolución:** el sacerdote dice las palabras con las que “Dios, Padre de misericordias” reconcilia consigo al pecador por los méritos de la Cruz.

## **BREVE EXAMEN DE CONCIENCIA**

Adaptado del Examen de Conciencia basado en los Diez Mandamientos

Tómese un momento para reflexionar sobre cómo el pecado ha dañado sus relaciones.

- ¿He tratado a las personas, los eventos o las cosas como más importantes que Dios?
- ¿Mis palabras, activa o pasivamente, menosprecian a Dios, a la Iglesia o al pueblo?
- ¿"Guardo el sábado"? ¿Voy a Misa todos los domingos (o sábados de vigilia) y en los días Santos de Obligación, si es posible? ¿Evito, cuando sea posible, el trabajo que impide la Adoración a Dios, el gozo por el Día del Señor y la relajación adecuada de la mente y el cuerpo? ¿Busco formas de pasar tiempo con la familia o en el servicio el domingo?
- ¿Le muestro a mis padres el debido respeto? ¿Busco mantener una buena comunicación con mis padres siempre que sea posible? ¿Los critico por carecer de las habilidades que creo que deberían tener?
- ¿He dañado a otra persona por medios físicos, verbales o emocionales, incluyendo chismes o manipulación de cualquier tipo?
- ¿He respetado la dignidad física y sexual de los demás y de mí mismo?
- ¿He tomado o perdido tiempo o recursos que pertenecían a otra persona?
- ¿Cómo protejo y cuido la creación de Dios, incluyendo mi familia, el medio ambiente y los que me rodean?

## **PASOS DEL RITO DE RECONCILIACIÓN**

\* Si ya a pasado un tiempo, dígame al sacerdote y él podrá guiarlo a través de los pasos para una buena confesión.

1. El sacerdote dará una bendición o un saludo.
2. Haga la Señal de la Cruz y diga: "Bendíceme, Padre, porque he pecado. Mi última confesión fue hace [mucho tiempo]."
3. Confiese todos sus pecados al sacerdote. (Si no está seguro o inquieto, dígaselo y pida ayuda).
4. Diga: "Lo siento estos y todos mis pecados".
5. El sacerdote le dará una penitencia y ofrecerá consejos para ayudarlo a ser un mejor Católico.
6. Diga un acto de contrición, expresando su dolor por sus pecados. El sacerdote, actuando en la persona de Cristo, le absolverá de sus pecados.

## **UN ACTO DE CONTRICIÓN**

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, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo. Amén.