PARA CONFESAR BIEN

Para confesarnos bien son necesarias cinco cosas; e*xamen de conciencia. dolor de los pecados, propósito de la enmienda, decir los pecados al confesor y cumplir la penitencie.*

1. **Examen de conciencia** es recordar todos los pecados cometidos desde la última confesión, todo aquello con lo que hemos ofendido a Dios, separándonos de Él, haciendo daño a los demás, a Dios o a nosotros mismos.

2. **Dolor de los pecados** es el sentimiento o pesar sobrenatural de haber ofendido a Dios, el arrepentimiento.

3. **Propósito de la enmienda** es una firme decisión de no volver a pecar. Tenemos verdadero propósito de la enmienda cuando estamos dispuestos a poner los medios necesarios para evitar el pecado y huir de las ocasiones de pecar.

4. **Decir los pecados al confesor.** Debemos confesar todos los pecados mortales, y conviene decir también los veniales. Los pecados se han de confesar con humildad y sencillez, manifestando los ciertos como ciertos, los dudosos como dudosos, y aquellas circunstancias que aumenten o disminuyan su gravedad. El que calla a sabiendas algún pecado mortal comete un grave sacrilegio, y no se le perdonan los pecados confesados.

5. **Cumplir la penitencia** es rezar las oraciones y hacer las buenas obras que manda el confesor, para satisfacer por la pena temporal los pecados, como un gesto de amor que “compense” el dolor provocado por los pecados. No es una “multa” a pagar por los pecados, sino un “esfuerzo de amor”.

Posible esquema para la confesión

El penitente comienza diciendo, por ejemplo: **"Ave María Purísima",** y se santigua. "Sin pecado concebida", responde el confesor. Y puede continuar diciendo: "El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados", o algo parecido. "Señor tú lo sabes todo, tú sabes que te amo", puede decir el penitente. O el sacerdote puede decir alguna otra frase de la Sagrada Escritura.

A continuación, el penitente dice cuándo se confesó por última vez (aproximadamente) y se acusa de sus pecados. Y luego el confesor da los consejos oportunos al penitente, le impone de la penitencia e invita a manifestar su contrición, diciendo, por ejemplo: "Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí que soy un pecador". O alguna otra breve oración.

El sacerdote absuelve al penitente diciendo: "Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la Muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te conceda, por el misterio 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". "Amén", responde el penitente.

El sacerdote puede añadir alguna otra breve oración o cita bíblica, y concluye diciendo “Vete en paz", concluye el sacerdote. "Amén", el penitente.

Examen de conciencia

1º Mandamiento: Amarás a Dios sobre todas las cosas.

- ¿Intento amar a Dios por encima de todo? ¿De verdad ocupa Dios el lugar más importante de mi vida? ¿Hay cosas que pongo por encima de Dios (el fútbol, quedar con los amigos, el móvil, internet…)?
- ¿Me acuerdo de Dios todos los días o me olvido de él con frecuencia? ¿Hago mis oraciones o se me olvidan?
- ¿He practicado la superstición (ejemplo, horóscopos, cartas astrales, lectura de cartas…), el espiritismo o brujería?
- ¿Defiendo a Dios frente a los que no creen en él?
- ¿He mantenido dudas contra la fe, sobre cosas que no sabía y no he querido aprender? ¿Busco formarme y crecer en mi conocimiento y amistad con Dios? ¿Qué hago para ello?

2º Mandamiento: No tomarás el nombre de Dios en vano.

- ¿He jurado en falso, invocando el nombre de Dios para decir una mentira?
- ¿He dicho alguna blasfemia, es decir, usar palabras sagradas para insultar a los demás o para desahogarme?
- ¿He sido irreverente, tratando con desprecio o sin darles importancia a las cosas sagradas?

3ºMandamiento: Santificarás las fiestas.

- ¿Me preocupo por ir a Misa los domingos y días de "precepto" (obligatorios)? ¿Sabía que faltar a la misa alguno de esos días es una ofensa grave a Dios?
- Cuando voy a Misa, ¿me porto bien o me distraigo?
- ¿Me preocupo por confesarme con cierta frecuencia (al menos una vez al año)? ¿Comulgo siempre que puedo?
- ¿Intento dedicar el domingo algún tiempo especial para la oración o para estar con la familia y personas con las que quiero, descansando?

4ºMandamiento: Honrarás a tu padre y a tu madre.

- ¿Me porto bien es casa? ¿Obedezco a mis padres, o a mis profesores y demás personas con autoridad sobre mí? ¿Les he respondido mal alguna vez?
- ¿Me preocupo por ellos? ¿Les digo a veces que les quiero?
- ¿Soy perezoso a la hora de cumplir con mis deberes del cole o ayudando en casa?

5ºMandamiento: No matarás.

- ¿Soy violento con los demás? ¿Les insulto o les pego? ¿He hecho daño de alguna otra forma a otra persona?
- ¿Me río de los defectos de los demás? ¿Les juzgo o critico a sus espaldas?
- ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien? ¿Guardo desprecio a alguna persona?
- ¿He sembrado cizaña, desconfianza o rechazo en otros hacia una tercera persona?
- ¿Hago un esfuerzo por tratar bien a los que me caen peor?
- ¿Pido perdón cuando me porto mal con alguien?
- ¿Me he emborrachado, bebido en exceso o consumido drogas? ¿He descuidado mi salud?
- ¿He conducido imprudentemente, o poniendo en riesgo mi vida o las de los demás?
- ¿He defendido el aborto o la eutanasia, los he aconsejado o los he realizado o ayudado a realizar? ¿He juzgado y rechazado a quien ha cometido esos pecados?
- ¿He tenido pensamientos o he realizado intentos de suicidio, rechazando la vida como regalo de Dios?

6º y 9º Mandamiento: No cometerás actos impuros y No tendrás pensamientos o deseos impuros.

- ¿He mirado pornografía en revistas o películas o páginas de internet?
- ¿He consentido en mí pensamientos eróticos, impuros? ¿He caído en la masturbación?
- ¿He tenido relaciones sexuales (aunque sean incompletas) sin estar casado/a? ¿Hice algo para impedir las posibles consecuencias de esas relaciones, agravando mi alejamiento de Dios?

7º y 10º Mandamiento: No robarás y No codiciarás los bienes ajenos?

- ¿He robado algo de alguna tienda o a mis padres o a cualquier otra persona?
- ¿He devuelto las cosas que me han prestado?
- ¿Estoy obsesionado por el dinero y por tener más cosas? ¿Soy avaricioso?
- ¿Comparte mis cosas con los demás o soy egoísta?
- ¿Siento envidia de las cosas que tienen los demás o de cómo son y viven otras personas?
- ¿Ayudo a los pobres de algún modo, comparto mis bienes con ellos?

8º Mandamiento: No mentirás.

- ¿He mentido? ¿He dicho algo falso de los demás para dejarles mal o por quedar yo bien?
- ¿Soy siempre sincero con mis padres, con mis amigos, o con cualquier otra persona?
- ¿He hablado mal de otras personas, dañando su reputación?
- ¿He desvelado secretos cuya confianza debía guardar?

Recuerda: la Confesión es el sacramento de la alegría. Estás de enhorabuena porque **DIOS TE HA PERDONADO**. ¡Animo!