



### Preparándose para el Sacramento de Penitencia

Pida la ayuda del Espíritu Santo para examinar bien su conciencia al revisar su conducta devotamente en la luz de los mandamientos y el ejemplo de Cristo. Las preguntas siguientes le ayudarán a realizar una examinación concienzuda.

Explíquelo al sacerdote de la mejor manera posible los tipos de pecados específicos que ha cometido junto con la cantidad de veces, desde su última buena confesión. Evite hacer generalizaciones e informe al confesor de las circunstancias relacionadas en las cuales fueron cometidos sus pecados.

Está usted obligado a confesar solamente los pecados mortales, ya que obtiene perdón por sus pecados veniales por medio de sacrificios, actos de caridad, oración y otras acciones piadosas. De todos modos la confesión de los pecados veniales es de mucha ayuda para evitar pecar y para el progreso en la santidad hacia el cielo.

Si tiene alguna duda sobre un pecado venial o mortal, comparta esta duda con el sacerdote. Para que un pecado sea mortal, se tienen que cumplir tres condiciones: "Un pecado mortal tiene un objetivo grave y el cual se comete con el conocimiento total y consentimiento intencionado." (CCC 1857)

Siempre infórmele al confesor de su estado de vida: casado o soltero, clericó o religioso, o bajo votos o promesas religiosas.

### Examinación de Conciencia

Por siglos, los católicos encuentran ventaja examinar su conciencia en la luz de en los diez mandamientos. Se les anima a los penitentes a enfocarse en los mandamientos para la revisión de su conducta.

#### **Soy el Señor tu Dios: No tendrás dioses falsos ante mí.**

¿He tratado a personas, eventos, o cosas como más importantes que Dios?

#### **No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.**

¿He permitido que mis palabras ya sea de manera activa o pasiva, ofendan a Dios, la Iglesia o a las personas?

#### **Santificarás el día del Señor**

¿Asisto a misa cada domingo (o sábado de vigilia) y los días sagrados de obligación (1 de enero; la Ascensión; 15 de agosto; 1 de noviembre; 8 de diciembre, 25 de diciembre)? ¿Evito cuando sea posible, el trabajo que impide la adoración de Dios, regocijo para el día del Señor, y la relajación debida de la mente y cuerpo? ¿Busco maneras de pasar tiempo con mi familia o en servicio los domingos?

#### **Honrarás a tu padre y a tu madre**

¿He mostrado el respeto debido a mis padres? ¿Busco la manera de mantener buena comunicación con mis padres cuando sea posible? ¿Los crítico por falta de habilidades que yo pienso deben tener?

#### **No matarás**

¿He lastimado a otra persona a través maneras físicas, verbales o emocionales, incluyendo chismes o manipulación de cualquier tipo?

#### **No cometerás adulterio**

¿He respetado la dignidad física y sexual de otros o la mía?

#### **No robarás**

¿He robado o desaprovechado el tiempo o recursos que no me pertenecen?

#### **No levantarás falsos testimonios contra tu vecino**

¿He sido chismoso, he mentido o exagerado cuentos a costa de otra persona?

#### **No codiciarás el esposo(a) ajeno**

¿He honrado a mi esposo(a) con mi entero cariño y amor exclusivo?

#### **No codiciarás bienes ajenos**

¿Estoy satisfecho con mis recursos y necesidades, o me encuentro haciendo comparaciones con otros sin necesidad?

## Proceso de Confesión

*El penitente y el sacerdote empiezan con persignarse, diciendo:*

**En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.**

*El sacerdote le dice al penitente que tenga confianza en Dios con las siguientes palabras o algo parecido:  
Que el Señor esté en su corazón y le ayude a confesar sus pecados con arrepentimiento verdadero.*

*El sacerdote puede leer o rezar algún pasaje de la sagrada escritura después de que el penitente diga:  
**Perdóname Padre, porque he pecado. Ha sido (cantidad de días, semanas, o años) desde mi última confesión.***

*El penitente declara sus pecados. El sacerdote le ayudará a hacer una buena confesión. Si no se siente seguro de cómo confesarse, pida que le ayude. Responda a las preguntas del sacerdote sin miedo o pena. Ponga su confianza en Dios, un padre misericordioso que desea perdonarlo.*

*Para que sea válida la confesión, el penitente tiene que confesar todos sus pecados mortales de los cuales tenga conocimiento haber cometido desde su última confesión, estar arrepentido de estos pecados y tener la intención firme de emendar su vida y no volver a cometer los mismos pecados en el futuro. Después de su confesión, diga, "Me arrepiento de estos pecados y todos mis pecados". Después de esto, el sacerdote generalmente le dará algún consejo y le asignará alguna penitencia. El padre le va a pedir al penitente que haga un acto de contrición. Esto se puede hacer en sus propias palabras o usted puede rezar alguna de las oraciones de acto de contrición memorizadas así como la siguiente:*

## Acto de contrición

**O mi Dios, me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Haber elegido hacer el mal o fallar de hacer el bien, he pecado contra ti, que eres digno de todo mi amor. Propongo firmemente con la ayuda de tu gracia, cumplir con mi penitencia, no pecar más y evitar todo lo que me lleve al pecado. Nuestro Salvador, Jesucristo sufrió y murió por nosotros, En su nombre, Señor, ten misericordia.**

*Después de esto, el padre absolverá al penitente con las siguientes palabras:*

Dios, el padre de misericordias, por la muerte y resurrección de su Hijo ha reconciliado el mundo a sí mismo y mandó el Espíritu Santo a nosotros para el perdón de pecados; a través del ministerio de la Iglesia, que Dios te concede el perdón y la paz, y lo absuelvo de sus pecados en el nombre del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

*El penitente se persigna y responde: **Amen***

*El sacerdote entonces despide al penitente con una oración corta o palabras de ánimo. El penitente entonces debe de cumplir con la penitencia impuesta si es algo que se puede hacer rápido.*

## Después de su Confesión

¡Alégrese! Usted ha recibido el perdón de Cristo. ¿Qué es lo que debe hacer al salir? Acuérdesse de las palabras del acto de contrición: **Propongo firmemente con la ayuda de tu gracia, cumplir con mi penitencia, de no pecar más y evitar todo lo que me lleve al pecado.** La meta de la jornada de nuestra vida es de acercarse a Dios. Lo podemos hacer a través la oración, escrituras espirituales, ponerse en ayunas y la recepción del sacramento.



ARCHDIOCESE of OMAHA

[www.archomaha.org](http://www.archomaha.org)