

MANTÉN EL ALMA LIMPIA: CONFIÉSATE



LA CONFESIÓN PASO A PASO.

La confesión no deja de ser el diálogo del perdón. Comienza con un saludo:

Penitente: AVE MARÍA PURÍSIMA

Sacerdote: SIN PECADO CONCEBIDA.

Después puedes hacer la señal de la cruz e iniciar esta especie de diálogo:

Sacerdote: EL SEÑOR ESTÉ EN TU CORAZÓN PARA QUE PUEDES ARREPENTIRTE HUMIL-
DAMENTE DE TUS PECADOS

Penitente: SEÑOR TU LO SABES TODO, TÚ SABES QUE TE QUIERO.

Después dices cuánto tiempo hace, más o menos, que no te has confesado, y luego vas diciendo tus faltas, tus pecados. Si no te acuerdas, te quedas en blanco, o no sabes cómo hacerlo, puedes pedir ayuda al sacerdote, y él gustosamente te la dará, por ejemplo repasando los mandamientos.

Una vez que se han dicho los pecados y se ha pedido, con dolor de corazón, perdón por ellos, el sacerdote suele dar algún consejo y pone la penitencia, es decir, alguna oración, o algo que el penitente tiene que cumplir para reparar el mal que hemos causado. Luego invita al penitente a hacer un acto de dolor, por ejemplo, diciendo:

Penitente: JESÚS, HIJO DE DIOS, APIÁDATE DE MÍ QUE SOY PECADOR.

El sacerdote le da la absolución, es decir, el perdón de los pecados, y lo hace en nombre de Dios. Aunque es una oración muy bonita la que dice, lo más importante es la fórmula:

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

El penitente responde: AMÉN. Después de esto ya ha terminado la confesión y el sacerdote le dice alguna fórmula de despedida, por ejemplo:

Sacerdote: PUEDES IR EN PAZ, o VETE CONTENTO Y EN PAZ.

El penitente se marcha y reza la oración que le ha impuesto como penitencia. De esta manera tiene lugar el encuentro con Dios que es pura misericordia y que como Padre bueno nos perdona si acudimos a Él para pedirle perdón siendo humildes y sinceros.

**Atrévete a dar el paso.
Cuesta poco y gana uno todo.**

* ¿Para qué sirve confesar?

Para poner el alma a tono, quitarle la suciedad y sentir la frescura de ser perdonado. Y así, emprender otra vez el camino, con paz y alegría.

* ¿Cómo hacerlo?

No vale decir: ya lo hago yo a solas con Dios, ¿quién te da la garantía de que, efectivamente, quedas perdonado? Además, Dios lo ha querido así, y para facilitarnos las cosas ha dejado a los sacerdotes. Por eso dijo a los apóstoles: "a quienes les perdonéis los pecados les serán perdonados, y a quienes se los retengáis les quedan retenidos". Busca, por tanto, un sacerdote, y a ello.

LAS CINCO COSAS FUNDAMENTALES

- 1) Examen de conciencia:** Es decir, pensar, pasar revista a las cosas que hemos obrado mal.
- 2) Dolor de los pecados.** Es darnos cuenta de que, con esas acciones malas cometidas, hemos ofendido a Dios, y que nos cause pesar.
- 3) Propósito de la enmienda.** Es poner de nuestra parte para no volver a cometer esas malas acciones, es decir, luchar por ser mejores.
- 4) Decir los pecados al confesor.** No hay que callar nada por temor o vergüenza, hay que decirlo todo con confianza y sinceridad.
- 5) Cumplir la penitencia.** Es hacer lo que nos ha dicho el sacerdote para compensar al menos un poco el mal que hemos hecho.

Pero, ¿cómo estoy seguro de que todo esto vale si, casi seguro voy a volver a caer, y además en cosas parecidas a las que he hecho mal? Pues precisamente por eso, porque necesito estar muy fuerte para poder hacer frente a todas esas limitaciones y debilidades mías. No se trata sólo de lo que yo puedo, sino de la garantía de Dios, que no me va a dejar nunca y siempre estará a mi lado para ayudarme. Por eso tengo que ser humilde y luchar en todo momento. Santo no es el que no cae nunca, sino el que se levanta siempre.

PARA AYUDARTE A HACER EL EXAMEN DE CONCIENCIA

MI AMOR A DIOS

- ¿Rezo a Dios y me acuerdo de Él en algún momento del día?
- ¿Me ha faltado la confianza en Dios, sobre todo en los momentos más difíciles?
- ¿He desconfiado de Dios, sin tener presente que es mi Padre?
- ¿Le he reprochado a Dios lo que me pasa? ¿He dudado de Él?
- ¿Me dejo llevar por la presunción, es decir, confío en mí mismo, en mis propias fuerzas más que en Dios? ¿Me dejo llevar en exceso por el pesimismo y por la tristeza, sin acudir a Dios en quien está la verdadera alegría?
- ¿He tratado de formarme como cristiano?
- ¿Caigo en la superstición? ¿Presto más atención a las ciencias ocultas, a las cartas, a la adivinación, a los horóscopos, que a Dios?
- ¿Me he acercado a recibir la Eucaristía (la comunión) indignamente, en pecado mortal, sin tener en cuenta que para recibir a Dios hay que estar limpio por dentro?
- ¿Trato de aumentar mi amor a Dios? ¿He dicho blasfemias? ¿He hablado con falta de respeto de Dios, de la Virgen, de los santos?
- ¿He faltado a misa algún domingo o día de precepto (de fiesta)?
- ¿He llegado tarde? ¿He estado atento, he participado activamente en ella (cantos, oraciones, etc.) o me distraigo con frecuencia?
- ¿Acudo al sacramento de la reconciliación (a la confesión) cuando existe un pecado grave? ¿He callado algún pecado grave en este sacramento, por miedo, por vergüenza, etc.? ¿Excuso mis pecados, sin darles importancia?
- ¿Me siento, como cristiano, hijo de la Iglesia, a la que considero mi Madre?

MI VIDA FAMILIAR

- ¿Fomento la vida familiar? ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?
- ¿Ayudo en casa, de buena gana, con agrado? ¿Me dejo llevar del mal genio? ¿Me enfado habitualmente con mis familiares? ¿Fomento la unidad, o las desavenencias, yendo siempre a lo mío?
- ¿Sé sacrificar mis gustos, mi tiempo para estar con la familia, o ayudarla cuando surge alguna dificultad o problema?
- Hijos:** ¿Cuido el cariño hacia mis padres? ¿Les ayudo en sus necesidades espirituales o materiales? ¿Sé comprender su situación, su carácter, etc. y busco estrechar los lazos que me unen a ellos?
- Cuando surgen diferencias, ¿trato de poner los medios necesarios para reconciliarme con ellos? ¿Les he dado algún disgusto grande o les he tratado con poco respeto?
- ¿Acojo las indicaciones que me hacen mis padres con cariño, o bien me dejo llevar por un mal enten-

dido espíritu de independencia, que es en definitiva muestra de soberbia? Cuando me sugieren alguna cosa, o me corrigen ¿reacciono de mala gana, me burlo, etc? ¿reconozco las cosas que he hecho mal, sin disculparme?

Padres ¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares, profesionales? ¿Les he entristecido con mi conducta?

¿Me preocupo de su formación, no solo humana o intelectual, sino también religiosa y moral, para que puedan ser unas personas íntegras?

¿Los he corregido en sus defectos, en las cosas que hacen mal, o lo he dejado pasar por comodidad? Cuando corrijo ¿lo hago con justicia y por amor a ellos, sin dejarme llevar por motivos egoístas?

¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal? ¿Trato de ayudarles a cumplir sus deberes religiosos? ¿Estoy atento a lo que necesitan, sin fomentar los caprichos?

¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿Lucho por crear un clima de familiaridad, evitando las desconfianzas, y fomentando la legítima libertad de los miembros de mi familia?

Profesores, Monitores y Catequistas ¿Cuido especialmente mi formación para dar a las personas que tengo a mi cuidado lo mejor, y ayudarles a acercarse a Dios?

En el Matrimonio ¿Trato de vivir mi vida matrimonial con un amor que intenta renovarse cada día, evitando las rutinas? ¿Busco salirme siempre con la mía, o sé escuchar las razones del otro, cuidando especialmente el diálogo, sabiendo comprender, disculpar? ¿Dedico tiempo a mi mujer, o mi marido, a pesar de las ocupaciones, tareas o responsabilidades cotidianas?

En la Vida social ¿Trato con respeto a mis superiores, por ejemplo, en el trabajo?

¿He abusado de mi autoridad con las personas que están a mi cargo?

MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS

¿Discuto habitualmente con los demás? ¿Guardo rencor, enemistad, u odio contra alguien? ¿Tengo la costumbre de llevar la contraria a los otros, para quedarme por encima, demostrar mi valía, etc? ¿Me burlo de los demás?

¿He sido culpable de que otros obren mal, dándoles mal ejemplo?

¿Ayudo a los demás en lo que puedo, o voy siempre a lo mío?

Si he tenido un encontronazo, o han surgido desavenencias con alguien ¿he perdonado pronto, o guardo rencor (incluso si no he sido yo el culpable)? ¿Le doy vueltas a lo que han hecho mal conmigo, pensando que me la van a pagar?

¿Sé pedir perdón, sin que me duelan prendas, con prontitud, cuando obro mal con los demás? ¿Soy indiferente ante las necesidades de los demás (sus sufrimientos, sus problemas), sobre todo de los que están más cerca de mí?

¿He amenazado a los demás? ¿Los he maltratado de obra o de palabra? ¿Les he deseado algún mal? ¿He instrumentalizado mi relación con los demás?

¿Pongo especial cuidado en que las diferencias con los demás (políticas, religiosas, de carácter, etc.) no sean causa de falta de cariño, de indiferencia, de enemistad, de odio, etc? ¿Olvido con facilidad lo malo que me hagan?

¿He aconsejado el aborto o lo he procurado, teniendo en cuenta que es un atentado gravísimo contra la vida de un inocente?

MI AFECTIVIDAD Y TEMPLANZA

¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos impuros? ¿Los he fomentado, en mí o en otros? ¿Tengo una mirada limpia? ¿Miro a las personas como lo que son, hijos de Dios, y no como meros objetos?

¿He buscado el placer sexual fuera del ámbito querido por Dios: el matrimonio, que ha de estar abierto a la vida?

¿Me he dejado llevar por el ambiente de sensualidad que hay en la sociedad? ¿Veo revistas, programas de televisión, películas, participo en conversaciones que fomentan este clima de impureza?

¿Evito todo aquello que reduce mi voluntad a mero instinto?

¿He realizado acciones impuras? ¿Sólo o con otras personas?

¿He puesto medios, preservativo, píldora, etc., para evitar un posible embarazo? ¿He aconsejado hacerlo a otros?

¿Vivo limpiamente mis relaciones con otras personas?

¿Me pongo en ocasión de pecar, fomentando aquello que puede apartarme de una vida limpia?

¿Degrado el amor humano, o lo instrumentalizo, confundiéndolo con el egoísmo, o con el mero placer?

¿He hecho excesos en la comida, o en la bebida, me he emborrachado, he tomado drogas, he conducido poniendo en peligro mi vida o la de los demás?

MI AMOR A LA VERDAD

¿Digo siempre la verdad? ¿He acusado a los demás sin motivo?

¿Echo a los demás la culpa de lo que yo he hecho mal?

¿He hablado mal de los demás? ¿He tratado de reparar si he actuado así? ¿He hecho juicios precipitados de las personas?

¿He hablado con frivolidad de los demás, dejándome llevar de la envidia o del mal genio? ¿He murmurado, he contribuido a que se propaguen chismes?

¿He descubierto algún secreto? ¿He tratado de indagar en la intimidad de otro, leyendo o viendo algo que era personal suyo, y sin su permiso expreso (por ejemplo leyendo una carta)?

¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de quienes participaban en ellas? ¿He cumplido lo que había prometido, o me he vuelto atrás?

MIS DEBERES DE JUSTICIA

¿He robado o sustraído algún objeto o cantidad de dinero? ¿He devuelto lo robado cuando era posible, o he compensado por ello? ¿He hecho trampas perjudicando a otros? ¿Pienso demasiado en las cosas materiales?

¿Gasto demasiado dinero en caprichos innecesarios?

¿Siento envidia por cosas, o por cualidades, que tienen los demás y que yo no tengo? ¿Soy egoísta con mis cosas?

En el estudio, o en el trabajo ¿aprovecho el tiempo, o lo gasto inútilmente?

¿Me dejo llevar por el favoritismo, la acepción de personas?

¿Hago las cosas de mala gana o a medias? ¿Soy perezoso? ¿Doy mal ejemplo o hago perder el tiempo a los demás, por ejemplo, con mi apatía o impuntualidad? ¿Cumplo mis obligaciones sociales?

¿Comparto lo que tengo con los demás? ¿Ayudo a la Iglesia en sus necesidades? ¿Vivo la solidaridad con los más necesitados?

¿He tratado de evitar, en mi entorno, todo aquello que atenta contra la justicia: escándalos, hurtos, fraudes, venganzas, etc.?

¿Me dejo llevar por la vanidad, por la soberbia, considerándome por encima de los demás, o mirando lo que no es mío con desgana o desprecio?

¿Caigo en la arrogancia o en la ira cuando las cosas no salen como a mi me gustaría, o cuando me llevan la contraria? ¿Me defiendo diciendo que es así mi carácter sin luchar por tener un ánimo más pacífico?

*** LAS CUATRO "CES" ***

Al pedir perdón al Señor, recuerda que la Confesión ha de ser **Concisa**: con brevedad, **Clara**: que se entienda, **Concreta**: sin irse por las ramas y **Completa**: diciendo todo lo importante. No calles nada por vergüenza.

Y ADEMÁS...

A) Ser muy sinceros. Ser sincero es decir las cosas tal y como son. Eso es compatible con ser delicado, la sinceridad no quiere decir ser bruto a la hora de decir las cosas, o decirlas de manera que puedan ofender. Ser sincero es no ocultar las cosas aunque nos dé vergüenza, o "colocar" las cosas buscando excusas para disimular que las hemos hecho mal. Dios nos conoce bien, y no podemos ocultarle nada.

B) Ser muy humildes. Ser humildes no es ser unos apocados, o ir dándose golpes de pecho, es reconocer, con sencillez que no hemos obrado bien. Esa es la gran verdad: Dios lo es todo, y nosotros poca cosa. Una persona humilde sabe aceptar las cosas como son, y se da cuenta de sus defectos, de sus debilidades, al mismo tiempo que trata de poner de su parte para no caer en ello.