

# Recuperar la alegría (la confesión)

---

## 1. Por qué la confesión

### ¿Tengo fe en que Dios me ama?

Es propio del cristianismo el reconocimiento de que Dios nos libra del mal. Por Jesucristo somos liberados del pecado, y por tanto, del dolor y la muerte.

Cuando alguien cree en este inmenso don que Dios nos hace en Jesucristo, se hace hijo suyo. Eso ocurre en el bautismo.

Creer en un Dios que nos ama nos otorga una confianza radical para afrontar la vida.

Porque creo en el amor de Dios, yo también puedo amar, ser misericordioso, perdonarme a mí y a los demás.

### Entonces, ¿por qué sigo pecando?

Sin embargo, no todo acaba en la fe y el bautismo, sino que más bien comienza entonces.

La transformación del corazón humano no termina nunca.

Misteriosamente, el mal sigue presente en mi vida. Aun creyendo firmemente en la vida que Dios me ofrece, nunca me amoldo del todo.

### ¿Cómo recupero la relación con Dios rota por mi parte?

Esta pregunta no debe angustiarme jamás. La angustia es impropia de quien cree en un Dios que es amor.

Toda situación humana, por grave que nos parezca, puede ser perdonada por la misericordia de Dios.

Dios declara inocente al culpable con una única condición: que se reconozca como tal.

### ¿Cuándo sé que estoy arrepentido?

El arrepentimiento es una actitud interior, que acontece en lo más profundo del hombre, pero se plasma en una serie de manifestaciones:

- \* Un sincero reconocimiento del pecado cometido.
- \* La humilde apelación a la misericordia divina.
- \* El amor que lamenta el mal pasado.
- \* Una voluntad radical de cambio moral.
- \* El esfuerzo continuo por cumplir la voluntad de Dios.

### **La confesión ¿es una obligación o una necesidad humana?**

El hombre no es un ser sólo espiritual sino también corporal. Por eso necesita expresar sus sentimientos interiores a través de sus sentidos. El arrepentimiento interior cuando se expresa se hace verdaderamente humano.

La relación con Dios es también una relación interpersonal. Los dos somos personas y nos expresamos como tales. La única diferencia es que a Dios no lo vemos físicamente. Por eso, la relación con él siempre se produce a través de mediaciones, de intermediarios

### **¿No son más eficaces otros medios para obtener el perdón de Dios?**

El mejor modo de que nuestro deseo de cambiar de vida resulte sincero es confesando los pecados.

Existen diferentes formas de expresar ese arrepentimiento. Por ejemplo, lo podemos hacer en la oración. Todo eso está muy bien, pero ha de venir después de algo previo. De no ser así, puede que, en vez de expresar nuestros deseos de vuelta a Dios, lo que manifiesten sea nuestra búsqueda de nosotros mismos.

Para confesarse es preciso creer que Cristo quiso para su Iglesia la existencia de ministros. Estos son los encargados de consagrar la eucaristía y de recibir el deseo de reconciliación de los fieles.

## **2. Cómo disponernos a la confesión**

### **Consideraciones previas (I)**

Nuestra conciencia está expuesta muchas veces a la deformación y al engaño. Por eso, la tarea formativa resulta tan decisiva, y dura toda la vida. La Palabra de Dios nos ayudará a orientar la conciencia siempre hacia el bien querido por Dios.

Ten siempre presente que Dios te creó por amor y quiere que seas feliz.

Conviene preparar la confesión con anterioridad.

Examen de conciencia: Es un análisis de cómo ha sido tu relación con Dios y con los demás desde la anterior confesión. El hombre está siempre obligado a seguir la voz de su conciencia. Así sabe lo que es justo y recto.

Sólo una conciencia bien formada es recta y veraz, porque formula sus juicios según la razón.

### **Consideraciones previas (II)**

El arrepentimiento de nuestros pecados es pieza clave de la confesión. No importa que nos sintamos débiles. No se nos pide la seguridad de no volver a pecar sino el propósito actual de intentarlo.

Acércate al sacramento con fe y con total confianza en Dios. Fomenta el deseo sincero de recomponer tu amistad con él.

No hay que considerar la confesión como una carga embarazosa o dejarse llevar por el miedo. Se trata de una gran liberación.

*"Dios lo sabe todo. Sabe por adelantado que después de haberte confesado pecarás de nuevo y, sin embargo, te perdona. ¡Qué amor el de nuestro Dios, que llega incluso a olvidar voluntariamente el futuro para perdonarnos!"*. (Santo Cura de Ars)

### **Consideraciones previas (III)**

No sientas vergüenza a la hora de confesar tus pecados. Nadie te va a mirar como a un bicho raro. Ten presente que quien te escucha es el Señor y lo hace con una misericordia infinita.

Debemos confesar al sacerdote todos los pecados mortales.

Si temes olvidarte de algún pecado o no sabes cómo expresarte, pide al sacerdote que te pregunte y te ayude.

Recuerda que el confesor jamás revelará a nadie nada de lo que te acuses, porque está bajo el sigilo sacramental.

## **Consideraciones previas (IV)**

El aspecto humillante de la confesión desaparece cuando se recuerda que:

\* el sacerdote es asimismo un pecador y también se confiesa.

\* siente una admiración espontánea por la lealtad y la sencillez con las que se confiesa el penitente: se siente más sorprendido por esa sinceridad, que por los mismos pecados, que no tienen nada de original.

Lo que llevamos al sacerdote nos es sobre todo el reconocimiento de nuestra condición de pecadores y la voluntad de salir de ella.

No olvidemos que siempre tenemos derecho a confesarnos con el sacerdote con el que nos sintamos más cómodos

## **3. Preparación de la confesión**

### **Examen de conciencia (I)**

¿Has dudado o negado deliberadamente alguna de las verdades de la Fe católica?

¿He practicado la superstición o el espiritismo?

¿He pronunciado palabras injuriosas contra Dios, con la intención de ofenderle?

¿He jurado con mentira o con duda de si era verdad? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

¿He murmurado externa o internamente contra el Señor cuando me ha ocurrido alguna desgracia?

¿He faltado a Misa los domingos o los demás días de precepto? ¿He dejado de cumplir, sin motivo adecuado, el ayuno y la abstinencia en los días previstos por la Iglesia? ¿Me he confesado y he comulgado al menos una vez al año?

### **Examen de conciencia (II)**

¿He callado por vergüenza, en alguna Confesión anterior, algún pecado grave?

¿He comulgado alguna vez en pecado mortal?

¿He desobedecido a mis padres y familiares? ¿Los he tratado sin el respeto y el afecto que merecen? ¿He defraudado con mi conducta la confianza que han depositado en mí?

¿He dado mal ejemplo en cosas importantes a las personas que me rodean, sobre todo a mis amigos?

¿He faltado a la caridad despreciando a los demás con el pensamiento, las palabras o las acciones? ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

### **Examen de conciencia (III)**

¿Evito que las diferencias de opinión en cuestiones políticas, profesionales, etc., degeneren en indisposición, enemistad o incluso odio hacia las personas?

¿He causado un daño cierto a alguien en su persona o en sus legítimas propiedades?  
¿He pedido perdón y he procurado reparar eficazmente el daño?

¿He hablado mal de otros sin tener mayor fundamento que "se dice" o la mera suposición? ¿He calumniado a alguien atribuyéndole acciones injuriosas que no ha cometido? ¿He descubierto ante los demás defectos graves de otras personas? ¿Me he comportado con deslealtad descubriendo ante otras personas, sin motivo serio y proporcionado, asuntos que me han sido comunicados privadamente, por razón de mi trabajo o por amistad?

### **Examen de conciencia (IV)**

¿He practicado, aconsejado o facilitado el aborto?

¿Me he puesto voluntariamente en ocasión de ofender a Dios gravemente? ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, por mi modo de vestir, por mi conducta desordenada, por mi consejo, etc.? ¿He tratado de reparar el escándalo?

¿Me dejo llevar por la pereza en el cumplimiento de mis deberes, particularmente en el trabajo? ¿Retraso o impido con mi conducta el trabajo de los demás?

¿Me he embriagado, o he comido con exceso? ¿He tomado drogas? ¿He puesto en peligro mi vida y la vida de los demás conduciendo imprudentemente, bien por exceso de velocidad o por no hacerlo en las debidas condiciones?

### **Examen de conciencia (V)**

¿He utilizado la sexualidad en contra de los planes de Dios, ya sea conmigo o con otras personas? ¿Aprendo a dominarme y a controlar mis pasiones, o me dejo dominar por ellas? ¿He caído en pecados gravemente contrarios a la castidad (masturbación, fornicación, relaciones prematrimoniales, actividades pornográficas, prácticas

homosexuales)? ¿Había circunstancias de parentesco, matrimonio, sexo? que agravasen esas acciones?

¿He utilizado a los demás buscando el placer sexual de modo egoísta, ya sea con la mirada, el pensamiento o las conversaciones? ¿He buscado ese placer con las lecturas, las películas, la televisión, la radio, internet, o con mi asistencia a espectáculos poco recomendables?

### **Examen de conciencia (VI)**

¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado? ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido? ¿He malgastado el dinero haciendo gastos excesivos o innecesarios? ¿Doy limosna generosamente de acuerdo con mis posibilidades? ¿He rechazado ayudar a los demás en sus necesidades, pudiendo hacerlo?

¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de ellas?

¿Me dejo dominar por la envidia deseando inmoderadamente lo que otros son o poseen?

¿He prestado mi apoyo a programas de acción social y política inmorales y anticristianos? ¿Renuncio por cobardía a defender a Cristo y a la Iglesia cuando son atacados en mi presencia?

¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi vida cristiana, la formación de mi conciencia y mis relaciones con Dios?

### **El dolor**

Ahora es el momento de fomentar en tu interior el dolor por los pecados cometidos. Esta parte es fundamental. De ella, si es sincera, nacerá un propósito de mejorar. Puede ayudarte esta oración:

*¡Señor mío, Jesucristo! Dios y hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser Vos quien sois, Bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón de haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén.*

## **4. Modo de confesarse (I)**

Al arrodillarse en el confesionario, se dice: *Ave María Purísima*, u otro saludo. Y se hace la señal de la Cruz. También se puede añadir esta jaculatoria: *Señor, Tu lo sabes todo, Tú sabes que te amo.*

Se puede empezar la confesión de los pecados así: *Hace tanto tiempo que no me confieso.* Luego, con sencillez se pide ayuda si se necesita, o se comienza directamente: me acuso de estos pecados, diciéndolos uno tras otro de manera sencilla y clara. Es preferible empezar por el que más cuesta decir.

Hay que decir *todos* los pecados graves o *mortales* que se recuerdan desde la última confesión, indicando en lo posible, el número de veces que se ha cometido. No es lo mismo haber robado una vez que veinte.

### **Modo de confesarse (II)**

Escucha bien los consejos y la penitencia que indica el confesor. Pregunta en todo momento, con confianza, lo que quieras. Antes de recibir la absolución, manifiesta tu contrición diciendo, por ejemplo: *Jesús, Hijo de Dios, apiádate de mí que soy un pecador.*

La absolución del sacerdote es una oración preciosa. En un momento dado dice: *Yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.* Se responde: *Amén.*

Terminada la confesión, no te olvides de agradecer al Señor su misericordia y cumplir, lo antes posible, la penitencia. Procura también recordar y poner en práctica los consejos recibidos.

## **5. Para meditar (I)**

Nadie es capaz de lograr que lo pasado no haya ocurrido; ni el mejor de los psicólogos puede liberar a la persona del peso del pasado. Sólo lo puede lograr Dios, quien, con amor creador, marca en nosotros un nuevo comienzo: esto es lo grande del sacramento del perdón: que nos colocamos cara a cara ante Dios, y cada uno es escuchado personalmente para ser renovado por Él. (Juan Pablo II)

### **Para meditar (II)**

Gracias al amor y misericordia de Cristo, no hay pecado por grave que sea que no pueda ser perdonado; no hay pecador que sea rechazado. Toda persona que se arrepiente será recibida por Jesucristo con perdón y amor inmenso. (Juan Pablo II)

¡Mira qué entrañas de misericordia tiene la justicia de Dios! -Porque en los juicios humanos, se castiga al que confiesa su culpa: y, en el divino, se perdona. ¡Bendito sea el santo Sacramento de la Penitencia! (San Josemaría Escrivá)

### **Para meditar (III)**

No hay quien no necesite de esta liberación de Cristo, porque no hay quien, en forma más o menos grave, no haya sido y sea aún, en cierta medida, prisionero de sí mismo y de sus pasiones. Todos tenemos necesidad de conversión y de arrepentimiento; todos tenemos necesidad de la gracia salvadora de Cristo, que Él ofrece gratuitamente, a manos llenas. Él espera sólo que, como el hijo pródigo, digamos "me levantaré y volveré a la casa de mi Padre". (Juan Pablo II)

La confesión no la necesita Dios, sino que la necesitamos cada uno de nosotros.

Capellanía Universidad de Navarra

<http://www.unav.es/capellaniauniversitaria/aprender/confesion/pagina10.htm>