La alegría del perdón

Guía para ayudarte a celebrar
el Sacramento de la Reconciliación

Cuando celebras el sacramento de la Reconciliación

LO MÁS IMPORTANTE:

- no son tus pecados
- no es la acusación detallada de tus culpas
- ni la persona del sacerdote confesor

ES QUE TE ENCUENTRES CON JESÚS QUE PERDONA TUS PECADOS Y TE DA LA FUERZA DE SU AMISTAD.

NO ROMPAS LA GRACIA DE ESTE ENCUENTRO:

- con una confesión sin la necesaria preparación
- sin estar arrepentido
- sin una abierta y confiada sinceridad
- sin un propósito serio de cambio

EN CONCRETO:

· Examina tu conciencia, tu corazón, para descubrir en qué has rechazado el amor de Dios, qué cosas te han alejado de Jesús y su amistad.

· Experimenta el dolor por haber ofendido a Dios y haz el propósito de cambiar.

· Pídele a un sacerdote para que te reconcilie con Dios y confiesa con sinceridad y confianza aquello por lo que quieres pedir perdón a Dios.

· Escucha con sencillez los consejos que te den, trata de reparar el mal cometido y ponte un propósito de cambio en tu vida.

Te puede ayudar en tu crecimiento cristiano comenzar tu confesión dando gracias a Dios por algún hecho o situación que hayas vivido como regalo suyo.

Para ayudarte a hacer tu examen de conciencia

De muchos modos podemos hacer lo que llamamos el "examen de conciencia", es decir, preguntarnos a nosotros mismos, en la sinceridad del corazón, por aquellas cosas que nos pueden haber apartado del amor de Dios, de la amistad con Jesucristo.

Proponemos este esquema que parte de las virtudes básicas del cristiano.

En primer lugar nos preguntamos cómo estamos viviendo las tres virtudes que son como el motor de la vida cristiana: la fe, la esperanza y el amor.

1 - LA FE. Nosotros creemos aquellas cosas que, aunque no las vemos ni las podemos demostrar, estamos seguros que son así porque nos lo dice alguien en quien confiamos, por eso, en el acto de creer, hay mucho amor. La fe es la adhesión de toda nuestra persona a Dios que se nos ha revelado en su Hijo Jesús, como lo leemos en la Biblia y nos enseña la Iglesia.

Puedo preguntarme:

· si en mi vida le he dado a Dios el lugar que le corresponde;
· si consagro a Dios mi jornada (el trabajo, el estudio) y cultivo el hábito de la oración;
· si lo he respetado y honrado, participando de la Santa Misa cada Domingo, comulgando con la disposición necesaria y confesándome con cierta regularidad;
· si pongo medios para crecer en mi fe como leer la Biblia y participar de instancias de formación;
· si he rechazado la astrología, los horóscopos, el espiritismo, el juego de la copa, el hacerme tirar las cartas, la *new age* y todas aquellas manifestaciones supersticiosas que ofenden la fe en un solo Dios.

2 - LA ESPERANZA. Es confiar en la bondad de Dios pese a todas las dificultades y disgustos que experimentamos en nuestra vida. Es tener la plena seguridad que Él cumple sus promesas, nos acompaña en cada momento, nos quiere y nos perdona con gran cariño y ternura. Es mirar con realismo nuestra vida, aceptarnos y querernos a nosotros mismos, hechos a imagen de Dios y comprometernos para que nuestro mundo sea más como Dios lo soñó.

Puedo preguntarme:

· si he confiado en Dios, no dejándome amargar en las dificultades;
· si he contribuido a sembrar a mi alrededor la alegría o transmito tristeza y "mala onda";
· si me he dejado estar en mi compromiso por la construcción de un mundo mejor, de una familia más unida, de una personalidad más madura.

3 - EL AMOR. Es lo más importante de la vida cristiana. "Amar a Dios, al prójimo y a uno mismo" resume el mensaje de Jesús. Hacer algo por amor es hacer algo sin buscar interés, por la alegría en sí de amar. El amor verdadero es alegre, puro, generoso.

Puedo preguntarme:

· si he sido capaz de sacrificarme por los que amo;
· si he sido capaz de vivir la amistad y perdonar las ofensas;
· si soy generoso y desprendido con mis bienes, comparto con los que son más pobres o si por el contrario me ganan el egoísmo, la avaricia y la codicia;
· si dedico mi tiempo y pongo mis talentos al servicio de los demás o solo pienso en mí;
· si estoy atento a los más vulnerables, los excluidos, los migrantes o los que están pasando dificultades.

La sabiduría humana y cristiana nos enseña también la importancia de otras cuatro virtudes básicas. Si las anteriores eran el motor, éstas son como las ruedas que nos permiten andar como cristianos:

1 - LA TEMPLANZA. Es ser dueños de nosotros mismos, dominar nuestros impulsos, actuar con moderación.

Aquí hay muchos elementos a analizar de nuestra vida, entre otros, **puedo preguntarme:**

· si he sido sobrio en la comida y en el consumo de bebidas alcohólicas, si he evitado el uso de drogas;
· si he dominado mis enojos;
· si he hecho buen uso del dinero;
· si he vivido positivamente mi sexualidad: viviendo la pureza en mis relaciones con los otros; respetando mi cuerpo, que es templo del Espíritu Santo; no dejándome llevar por la pornografía.
· si he evitado causar escándalo o inducir a otros al pecado con mis conversaciones, gestos y forma de vestir.

2 - LA FORTALEZA. Es ser sólidos, firmes, venciendo nuestros miedos, aunque soplen vientos contrarios.

Puedo preguntarme:

· si me he guiado por lo que "todos hacen" o he sido fiel a mi opción de cristiano;
· si he dado testimonio de cristiano y he sido valiente al hablar de Jesús o del Evangelio;
· si he sabido afrontar las enfermedades y dificultades;
· si he dicho la verdad en todas las circunstancias o tiendo a buscar el atajo de la mentira;
· si he luchado para resistir a las tentaciones acudiendo a la oración y confiando en la gracia de Dios.

3 - LA PRUDENCIA. Es distinguir lo importante de lo accesorio. Es pensar en el futuro y saber prever.

Puedo preguntarme:
· si he utilizado bien el tiempo;
· si he hecho lo que tengo que hacer: estudiar cuando tengo que estudiar; divertirme, trabajar... cuando es hora de hacerlo;
· si he hablado con criterio de los otros o los he criticado;
· si he callado los secretos que se me confiaron.

4 - LA JUSTICIA. Es dar a cada uno lo que es debido.

Puedo preguntarme:

· si como hijo he sido obediente y respetuoso con mis padres y les he ayudado en sus necesidades espirituales y materiales.
· si como marido o esposa he sido fiel y he amado y respetado a mi cónyuge teniendo gestos de cariño y de afecto para con él/ella. Si estamos abiertos al don de la vida con generosidad y responsabilidad.
· si como padre o madre me he preocupado de la educación y de la formación cristiana de mis hijos, si he sido demasiado exigente e intolerante o demasiado blando con sus faltas, originando conflictos innecesarios.
· si he tratado bien a mis hermanos y otros familiares, respetado a mis amigos, novia/o; esposo/a; defendido al que es más débil;
· si he participado directa o indirectamente en el aborto o me he mostrado favorable al mismo;
· si soy responsable y honrado con mi trabajo, profesión o negocio, si pago salarios justos y cumplo con mis impuestos.
• si me he adueñado de lo que no es mío;
• si he difamado, caído en el chisme, la crítica destructiva o el juicio temerario;
· si colaboro activamente y según mis posibilidades en las actividades de mi parroquia;
· si me he interesado por lo que pasa en mi país, en la Iglesia y en el mundo y he contribuido de algún modo a la paz y la justicia.

PARA CELEBRAR EL SACRAMENTO

Recuerda que el sacerdote representa a Jesucristo y lo único que le interesa es ayudarte a reconciliarte con Dios. Seguramente, al comenzar a celebrar el sacramento, te invite a hacer la señal de la cruz. Después puedes decir el tiempo que hace de tu última confesión y expresar algún motivo de acción de gracias a Dios.

Luego vas diciendo aquellas cosas de las que quieres pedir perdón, y después de escuchar los consejos que te da el sacerdote, puedes expresar tu arrepentimiento con un acto de contrición o alguna oración personal de perdón. Un acto de contrición muy conocido es el llamado “Pésame":

Pésame, Dios mío,
y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido.

Pésame por el infierno que merecí y por el Cielo que perdí;
pero mucho más me pesa porque pecando ofendí
a un Dios tan bueno y tan grande como vos.

Antes querría haber muerto que haberte ofendido,
y propongo firmemente no pecar más,
y evitar las ocasiones próximas de pecado. Amén

También puedes decir simplemente esta cita del Evangelio:
“Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí que soy un pecador.”

Luego el sacerdote te impone las manos y reza la oración de **absolución**, por medio de la cual Dios perdona tus pecados y te concede el don de la paz y la alegría del corazón.

Seguramente el sacerdote te sugiera alguna **“penitencia”** como reparación de los pecados cometidos.

Iglesia Católica
de Montevideo