

# SACRAMENTO DE LA PENITENCIA



No me mueve, mi Dios, para quererte  
el cielo que me tienes prometido,  
ni me mueve el infierno tan temido  
para dejar por eso de ofenderte.

Tú me mueves, Señor, muéveme el verte  
clavado en una cruz y escarnecido,  
muéveme ver tu cuerpo tan herido,  
muévenme tus afrentas y tu muerte.

Muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera,  
que aunque no hubiera cielo, yo te amara,  
y aunque no hubiera infierno, te temiera.

No me tienes que dar porque te quiera,  
pues aunque lo que espero no esperara,  
lo mismo que te quiero te quisiera.

(Anónimo).

## Misión católica de lengua española en Kloten-Winterthur

### **Kloten**

Rosenweg 1  
8302 Kloten  
044 814 35 25  
044 814 18 07

[mclekloten@bluewin.ch](mailto:mclekloten@bluewin.ch)

### **Winterthur**

Laboratoriumstr. 5  
8400 Winterthur  
052 222 80 67  
052 222 58 45

[mclewintethur@bluewin.ch](mailto:mclewintethur@bluewin.ch)

# SACRAMENTO DE LA PENITENCIA

## Introducción

“Hay algo que traigo a la memoria y que me da esperanza, que la misericordia de Dios no termina, ni se acaba su compasión, antes bien se renueva cada mañana” (Lamentaciones 3, 21-23).

Por el sacramento de la penitencia, Dios nos perdona los pecados cometidos después del bautismo por medio de la Iglesia, que prolonga en el tiempo y en el espacio la acción reconciliadora y liberadora de Jesucristo... El sacramento nos da la posibilidad de encontrarnos con Dios misericordioso desde nuestra pobreza y nuestra situación de pecado.

El sacramento *nos reconcilia* con Dios, con los demás y con nosotros mismos... *Nos da la paz* del corazón, regalo de Dios que nada ni nadie más puede dar y que nada ni nadie puede quitar si El nos lo da... *Nos renueva* en la esperanza para que podamos caminar siempre sin desanimarnos... *Nos da la certeza* de que Dios nos ama, a pesar de todos nuestros fallos, miserias y pecados... *Nos invita a celebrar* la bondad y la misericordia de Dios a través de una vida reconciliada y reconciliadora.

## 1. Situación actual del sacramento de la penitencia

Hoy se suele hablar de una situación de crisis en este sacramento más que en otros. Esta crisis es reconocida por los mismos documentos oficiales de la Iglesia (Vaticano II, Exhortación Apostólica “Reconciliación y Penitencia” de Juan Pablo II, “Dejaos reconciliar con Dios” de la CEE)... La crisis del sacramento de la penitencia ni es nueva ni posiblemente la mayor de las que han existido; tiene relación con la situación más general de crisis en la Iglesia y en la experiencia religiosa... Como en toda crisis, no todo es negativo; también encontramos en ella elementos purificadores y positivos que han contribuido a una vivencia más auténtica del sacramento.

Algunos hechos significativos de esta crisis, serían por ejemplo: 1) El abandono del sacramentos por parte de muchos cristianos... 2) La crisis afecta incluso a los cristianos más comprometidos y practicantes... 3) Se da una devaluación del

sacramento, convertido a veces en una devoción... 4) Sigue existiendo una práctica excesivamente ritualista y rutinaria del sacramento... 5) Existe un gran desconocimiento y confusión acerca del sacramento.

La gente sencilla y también los cristianos de más formación se hacen muchas preguntas sobre el sacramento: sobre la necesidad, el origen, la mediación eclesial, la eficacia, la uniformidad etc...

Las causas que pueden explicar esta crisis son, sin duda, diversas y complejas. De hecho los autores hablan de *causas antropológicas* (separación de sacramento y vida, falta de madurez humana y espiritual, el reto de la psicología etc), *causas teológicas* (falta de sentido eclesial de la fe, concepción empobrecida del sacramento, concepción judicial del mismo etc.) y *causas pastorales* (pastoral deficiente, ideas confusas o equivocadas, desprestigio de la confesión etc)... Pero ciertamente la causa más englobante podríamos decir que es la falta de experiencia de Dios en un mundo secularizado.

## 2. Diversos nombres y aspectos del sacramento

En la tradición se conocen nombres diversos de este sacramento, que indican aspectos diversos que se complementan y quizá se acentúan según las distintas épocas. Algunos de los nombre más comunes serían:

1) *Penitencia o Penitencia segunda*: Con él se acentúa la idea de la conversión y el aspecto “penoso” y ascético que conlleva...2) *Bautismo laborioso*: Así se llamó en los primeros siglos por su similitud con el bautismo (S. Ambrosio)...3) *Confesión*: o exomológesis (Tertuliano): Este nombre se generalizó sobre todo en la Edad Media y ha llegado hasta nuestros días... 4) *Reconciliación*: Término del NT y que se ha generalizado después del Vaticano II; acentúa el sacramento como “encuentro interpersonal”... 5) *Sacramento del perdón*: Término que siempre se ha usado y que acentúa la idea de la gratuidad...



Los diversos nombres son sólo aspectos diversos de una misma realidad: el encuentro de Dios misericordioso con el hombre pecador; encuentro que reconcilia, renueva, vivifica y purifica

### 3. Experiencia de la que parte el sacramento

Este, como todos los demás sacramentos, tiene unas profundas raíces antropológicas, parte de experiencias humanas universales y de gran trascendencia. De hecho, el perdón y la reconciliación son, ante todo, valores humanos antes de ser experiencias salvíficas... Por eso, podemos hablar como de dos puntos de partida del sacramento: 1) Un punto de partida humano-antropológico y 2) un punto de partida religioso-cristiano.



1) El *punto de partida humano-antropológico* sería por una parte la *falta y el anhelo de reconciliación* que encontramos a todos los niveles (personal, social, familiar, político, eclesial), a partir de experiencias como la frustración y la amenaza existencial, la falta de identidad y ruptura interior, la no inocencia ante los males que nos rodean, las experiencias de dependencia, división, injusticia etc... Por otra, nos encontramos con una *búsqueda universal de paz y reconciliación* como aspiración legítima relacionada con la felicidad... El sacramento cristiano responde a estos anhelos y aspiraciones fundamentales y universales

2) El *punto de partida religioso-cristiano* de este sacramento es la experiencia del *pecado*, que tiene una relación directa y correlativa con la misma experiencia de Dios. Ambas experiencias van inseparablemente unidas... Tener conciencia de pecado es ser conscientes de la distancia que hay entre lo que somos y lo que estamos llamados a ser; es comprender el amor y la grandeza de Dios y la miseria humana en una mutua relación... Somos pecadores porque participamos del mal moral que nos rodea, porque nos apartamos del proyecto de Dios, porque somos egoístas, orgullosos o envidiosos; porque no somos coherentes en nuestras acciones, ni fieles en nuestros compromisos; porque no correspondemos a los dones de Dios... Somos pecadores unas veces por lo que hacemos y otras por lo que dejamos de hacer, unas por lo que decimos y otras por lo que callamos, unas por lo que pensamos y otras por lo que imaginamos: "Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos y la verdad no está en nosotros" (1Jn 1,8)... El pecado es algo consustancial a la experiencia de Dios y del Evangelio y tiene su origen en la libertad humana... Todo pecado implica siempre una negación de Dios, de los demás y de nosotros mismos.

#### 4. El sacramento a la luz de la Palabra de Dios

El sentido, el contenido y la experiencia del sacramento de la reconciliación quedan iluminados por la Palabra de Dios, que nos manifiesta a un Dios clemente y misericordioso, siempre dispuesto a perdonarnos y conducirnos por caminos de paz.

##### 1) AT: La misericordia y el perdón bajo las promesas de Dios

La historia de la salvación es también la historia de la reconciliación de Dios con el hombre, que nos va manifestando la realidad del hombre pobre y pecador y la bondad infinita de Dios, que sale al encuentro del hombre para salvarle, acogerle y perdonarle...

En el AT la realidad del *pecado* se manifiesta en el apartarse de Dios como fuente del bien, de la vida, de la libertad y del amor... La *penitencia* o conversión aparece como un “volver a Dios”: volver nuestros pasos, nuestro corazón, nuestro rostro, retornar al proyecto creador, enderezar el camino... El *perdón* significa experimentar a Dios como “Dios compasivo y misericordioso, lento a la ira y rico en clemencia”, que “borra nuestras culpas”, limpia nuestro espíritu, crea en nosotros un corazón puro y nos renueva con espíritu firme.

La práctica penitencial del AT la encontramos en las *liturgias penitenciales* celebradas en momentos especiales de la vida del pueblo (desgracias, guerras...), en el *día de la Expiación* (Yon Kippur), fiesta del perdón, y en la *excomunión penitencial*, que suponía una exclusión de la comunidad total o parcial con el fin de ayudar al pecador a volver a Dios.

##### 2) NT: La misericordia y el perdón manifestados en plenitud

Jesús, el Hijo de Dios, viene como Mesías redentor a salvar lo que estaba perdido, a rescatar de la esclavitud del pecado, a traer el don de la paz: “No necesitan médico los sanos sino los enfermos... Id y aprended lo que significa ‘misericordia quiero y no sacrificios’. Porque no he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores” (Mt 9, 12-13)... En Jesús se manifiesta de forma plena la misericordia de Dios para el hombre pecador.

Esta misericordia de Dios y la experiencia del perdón, aparecen reflejadas en las parábolas de Jesús y especialmente en las llamadas *parábolas de la misericordia* recogidas en el capítulo 15 de Lucas: el Hijo Pródigo, la Oveja perdida y la Moneda perdida... En ellas aparece reflejado el corazón misericordioso de Dios, siempre dispuesto a perdonar; la situación pecadora del

hombre, tentado de abandonar la casa y el proyecto del Padre; la alegría y el gozo del perdón representado como fiesta, renovación de la alianza, libertad recuperada, alegría compartida... También aparece en la predicación de Jesús el perdón de Dios como algo condicionado a nuestra disposición a perdonar al hermano (Mt 18, 23-35).

La misericordia de Dios y la acogida amorosa de los pecados, aparece también destacado en distintos pasajes del NT, como en el *encuentro con la Samaritana* (Jn 4, 6-42), el *perdón de la mujer adúltera* (Jn 8, 1-11), *la acogida de la mujer pecadora* (Lc 7, 36-50), *el pasaje de Zaqueo* (Lc 19, 1-10) o en el *perdón del Buen Ladrón* (Lc 23, 39-43).

Los evangelios nos revelan pues el perdón de Dios manifestado y regalado en Jesús, como un perdón *universal*, un perdón *de amor*, un perdón *solidario y respetuoso* y un perdón que *transforma* a la persona

## 5. Evolución histórica del sacramento de la penitencia

En el sacramento de la penitencia se han dado cambios muy importantes a lo largo de la historia, que conviene tener presentes para conocer mejor el sentido mismo del sacramento. Podríamos hablar de cinco grandes etapas:



a) Época apostólica (siglo I): Tiempo de los primeros testigos

En esta primera etapa no existe aún una institucionalización del sacramento, pero se vive un clima de perdón y reconciliación; se recibía el bautismo “para el perdón de los pecados” (Hech 2, 38) y se celebraba la cena del Señor, participando de la sangre de Cristo derramada para el perdón de los pecados... Los pecados cotidianos se perdonaban a través de la oración, el ayuno y la limosna y para los pecados graves se aplicó la práctica de la excomunión (cf. 1Cor 5, 1-5; Mt 18, 15-18), tomada de la tradición judía.

b) Iglesia antigua (siglos II-VI): Nacimiento e institucionalización

A partir de mediados del siglo II, se establece en la Iglesia una forma de

penitencia, que se conoce como *penitencia canónica oeclesiástica*, como consta en *el Pastor* de Hermas (circa 150). A esta penitencia sólo se sometían los pecados graves y era un proceso, que podía durar varios años, con tres momentos: El ingreso, el cumplimiento de la penitencia y la reconciliación... Era un proceso que se vivía comunitariamente y el ministro del sacramento era el obispo... La características importantes de la penitencia de esta época eran: su carácter procesual y comunitario, la no repetibilidad, el rigor de la penitencia y la excepcionalidad.

c) Época medieval (siglos VII-XVI): Nacimiento de las formas actuales

Hacia finales del siglo VI se da un cambio sustancial en el sacramento. Por influencia de los monjes se introduce la penitencia y confesión privada, que encontramos ya extendida por toda Europa a mediados del siglo VII. Es una penitencia repetible y el ministro ya no es sólo el obispo sino también el presbítero. Esta nueva forma se conoce como *penitencia tarifada* o *arancelaria*, porque la penitencia se ponía conforme a unas “tarifas” establecidas en los llamados *Libros Penitenciales* o Libros de Confesores... Con la *Reforma carolingia* se recupera la penitencia de la Iglesia antigua con el fin de corregir diversos abusos, bajo el principio: “A pecados públicos penitencia pública, a pecados privados penitencia privada”; en esta época la penitencia pública se hacía en el tiempo de la cuaresma... Más tarde se introduce otra nueva forma de penitencia, que sería las llamadas *Peregrinaciones penitenciales*, con lo cual en plena Edad Media nos encontraríamos con tres formas de celebrar la penitencia: La *penitencia privada*, la *penitencia pública solemne* que se hacía durante la cuaresma y era administrada por el obispo, y la *penitencia pública no solemne*, que coincidía con las peregrinaciones penitenciales a lugares sagrados reconocidos por la Iglesia (Santiago, Jerusalén, Roma...).

d) Época moderna (siglos XVI-XX): Forma única

Esta época se extendería desde Trento hasta el Vaticano II... El concilio de Trento (1545-1563) trató con amplitud el tema de los sacramentos, para responder a los errores protestantes, que ponían en tela de juicio muchos aspectos esenciales, entre otros la sacramentalidad de la penitencia. Trento definió la finalidad del sacramento de la penitencia (“recuperar la gracia perdida por el pecado”); definió su institución divina por Cristo en Jn 20, 22-23; estableció y explicó los diversos elementos del sacramento (contrición, confesión, absolución y satisfacción)... En la *contrición* distingue entre perfecta e imperfecta y dice que para el sacramento la imperfecta es también suficiente. De la *confesión* se dice que es necesaria “de

derecho divino” en el caso del pecado mortal; debe ser íntegra y al menos una vez al año. De la *absolución* se dice que es como un “acto judicial” y que sólo puede pronunciarla válidamente un sacerdote ordenado. De la *satisfacción* se dice que tiene un carácter medicinal y de identificación con Cristo (cf. Denz. 896-906).

#### e) Concilio Vaticano II: Renovación

El Vaticano II estableció unos principios para la renovación del sacramento de la penitencia, insistiendo en la importancia de la conversión, en el carácter eclesial del pecado y la penitencia, así como en el sentido comunitario de la celebración. En 1973 se aprobó el Nuevo Ritual, que entró en vigor en 1975... El Nuevo Ritual insiste en el sentido procesual, cristocéntrico, eclesial y comunitario del sacramento; reconoce tres formas de celebración del sacramento e introduce la



Palabra de Dios y la acción de gracias como partes integrantes del sacramento; se propone una nueva fórmula de absolución más teológica y pastoral, que expresa el sentido trinitario y eclesial del perdón sacramental.

### 6. Formas actuales del sacramento de la penitencia

En el actual Ritual del sacramento de la penitencia encontramos tres formas de celebrar el sacramento: dos de ellas serían formas *ordinarias* y la tercera sería una forma *extraordinaria*.

#### a) Formas ordinarias

La primera de estas formas es la *Reconciliación de un penitente en particular*. Sería la forma más habitual y la que se ha empleado en la Iglesia como forma única desde el concilio de Trento. Supone la confesión y absolución individual y expresa muy bien el carácter personal de la conversión y la reconciliación. El peligro que puede tener esta forma sería caer en el individualismo o privatización del sacramento. Aunque sea celebración individual, no se deben olvidar (además del examen, la confesión de los pecados, la absolución y la satisfacción) los otros elementos de la celebración como son p.e. la Palabra de Dios y la Acción de Gracias.

La segunda de estas formas ordinarias es la *Reconciliación de varios penitentes*

*con confesión y absolución individual.* Esta forma coincide con la celebración comunitaria del sacramento. Tiene la ventaja de que une dos aspectos esenciales: persona y comunidad; acentúa el sentido comunitario, eclesial y celebrativo del sacramento. Según el espíritu renovador del Vaticano II, esta sería la forma más deseable siempre que sea posible. La dificultad de este tipo de celebración puede estar en la limitación del tiempo, en el número de personas y de sacerdotes, para que la celebración no resulte excesivamente larga o pesada. La estructura de la celebración es la misma que en la primera forma, acentuando lógicamente algunos aspectos como la Palabra de Dios, la súplica de perdón comunitario y la Acción de gracias.

#### b) Forma extraordinaria

La tercera forma de celebrar el sacramento es considerada por el Ritual como forma extraordinaria y sería la *Reconciliación de muchos penitentes con confesión y absolución general.* Esta forma, que está prevista para casos de grave necesidad o circunstancias extraordinarias, acentúa sin duda la gratuidad del perdón de Dios y el sentido comunitario. El peligro de esta forma está en la tentación de querer convertirla en forma ordinaria y en devaluar el proceso de conversión y reconciliación personal... Cuando alguien participa en el sacramento a través de esta forma extraordinaria, debe hacerlo desde unas

actitudes concretas, como son la sinceridad de corazón, la responsabilidad y la disposición a reparar los daños causados por el pecado, así como el propósito de confesar los pecados graves individualmente, con el fin de hacer más auténtico el proceso de conversión y reconciliación personal.... También hay que tener presente que es al Ordinario del lugar a quien corresponde juzgar sobre las circunstancias extraordinarias, que pueden darse para la celebración del sacramento con esta tercera forma y dar las normas pertinentes.



Lo verdaderamente importante en cualquiera de las formas es que se dé un verdadero encuentro personal con Dios misericordioso desde una actitud de fe y amor.

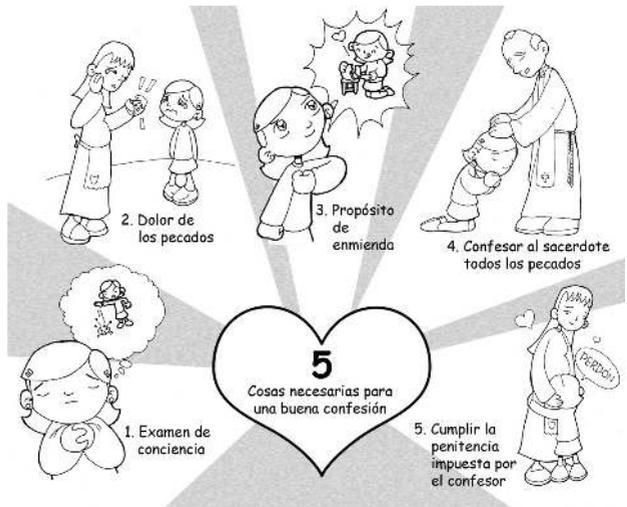
## 7. Contenido esencial del sacramento de la penitencia

Habría que comenzar recordando que la historia de la salvación es una historia de encuentro y de reconciliación de Dios con el hombre; este encuentro reconciliador culmina en la muerte y resurrección de Cristo y se actualiza de una forma personalizada en el sacramento de la penitencia.

Por otra parte, decimos que lo esencial del sacramento consiste en el encuentro de Dios misericordioso con el hombre pecador a través de la mediación de la Iglesia. Por tanto los agentes del sacramento serían: Dios, la persona humana y la Iglesia.

### a) Dios misericordioso al encuentro del hombre

Dios nos ama siempre primero; es El quien sale a nuestro encuentro, quien mueve el corazón, quien ofrece su amor y su perdón. Por eso el perdón y la reconciliación sacramental son ante todo acción de Dios, don que El nos ofrece gratuitamente. Por eso, la esencia del sacramento consiste en el encuentro reconciliador con este Dios



misericordioso, desde nuestra conciencia de miseria y pecado... En el sacramento se da, por lo tanto: 1) un *encuentro con Dios-Padre*, que nos acoge como a hijos, prepara una fiesta para nosotros y nos devuelve la dignidad y los “derechos” filiales; 2) un *encuentro con Cristo-el Hijo*, Dios-Hermano que se ha entregado y sacrificado para que nosotros tengamos vida, que derramó su sangre en la cruz para el perdón de los pecados y poner en paz todas las cosas; 3) *encuentro con el Espíritu Santo*, el Dios-Amigo y Abogado nuestro, que es Espíritu de reconciliación y “don de paz” de Jesús Resucitado para los suyos; Espíritu renovador y dador de vida, que hace que en nosotros se renueve la vida divina y hace posible la conversión del corazón.... Esta acción trinitaria de Dios está admirablemente expresada en la fórmula de la absolución: “Dios Padre misericordioso, que reconcilió consigo el mundo por la muerte y resurrección de su Hijo y derramó el

Espíritu Santo para el perdón de los pecados, te conceda por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz”.

b) La Iglesia mediadora y servidora de reconciliación

Este es quizá el aspecto peor comprendido de los elementos del sacramento y supone para muchos fieles una dificultad. La Iglesia ha entendido siempre el perdón de Dios en el sacramento como un perdón dado a través de la mediación de la Iglesia... ¿Porqué? Sencillamente porque la Iglesia es el “Cuerpo místico de Cristo”, el Señor Resucitado y, por lo mismo, ella es la “humanidad supletoria de Cristo” (Sor Isabel de la Trinidad), que prolonga su presencia y su acción salvífica para los hombres de todos los tiempos... El “alma” de la Iglesia es el Espíritu Santo, que se sirve de ella para realizar el proyecto salvador y reconciliador de Dios... La Iglesia, que celebra la misericordia de Dios y es servidora del perdón y la paz de Dios, es también la Iglesia que se sabe purificada y perdonada por Dios, que se siente partícipe de la misericordia de Dios.

La acción mediadora de la Iglesia adquiere rostro concreto en el ministro del sacramento, que “cuando celebra el sacramento de la penitencia ejerce el ministerio del Buen Pastor, que busca la oveja perdida, el del Buen Samaritano, que cura las heridas, del Padre que espera al hijo pródigo y lo acoge a la vuelta... En una palabra, el sacerdote es el signo y el instrumento del amor misericordioso de Dios; no es dueño sino servidor del perdón de Dios” (Catecismo, 1465-1466)... La Iglesia ha recibido del Señor el ministerio de la Palabra de la reconciliación (2Cor 5, 18), pero “para ser reconciliadora ha de comenzar por ser una Iglesia reconciliada” (Juan Pablo II, Reconciliación y Penitencia, 9) y para ser testigo de la misericordia, deberá también vivir bajo la misericordia divina y practicar la misericordia con todos.

c) El hombre pecador al encuentro de Dios misericordioso

El tercer sujeto “constituyente” del sacramento es la persona humana, que desde su situación de pecado, sale al encuentro de Dios misericordioso. La acción del hombre tiene en el sacramento cuatro pasos:

1) *La conciencia de pecado*: Es el punto de partida del sacramento; una toma de conciencia, que nos lleva al reconocimiento de la propia realidad a la luz de la Palabra de Dios... Pecado es siempre experiencia de egoísmo, idolatría, negación, falta de amor, esclavitud, alejamiento, aislamiento, soledad... Puede ser accidental, o menos importante, el modo de concebir el pecado, que puede depender de muchos factores (cultura, formación, experiencia de Dios etc).

2) *La conversión sincera*: Tiene dos dimensiones, una negativa de alejamiento del pecado y otra positiva de vuelta al Dios vivo y verdadero... La conversión es el camino inverso al pecado; si el pecado es siempre “alejarse de Dios” y de su proyecto de salvación, conversión significa “volver a Dios”.. Toda experiencia de conversión implica una decisión interior y un “ponerse en camino” ; por eso, la conversión es siempre un proceso dinámico... La auténtica conversión lleva consigo la *contrición del corazón* o el verdadero arrepentimiento, que es un dolor de los pecados que no nos deja anclados en el pasado (esto sería el “remordimiento”), sino que nos lleva a caminar con esperanza hacia el futuro... También lleva consigo el *propósito de enmienda*, que significa aceptar un cambio de actitudes y perseverar en él con la ayuda y la gracia de Dios, conscientes de que don de Dios es la conversión y también la perseverancia en el camino de la conversión a Dios... Este proceso de “conversión sincera” es, sin duda, el acto más importante del penitente en la experiencia de reconciliación sacramental.

3) *La confesión de los pecados*: Es aquí donde muchos de los penitentes encuentran la mayor dificultad... La confesión, como forma de manifestación externa de la conversión y expresión de auténtica conversión, es algo que encontramos desde los orígenes en la práctica sacramental. Además, como manifestación externa es algo que pertenece a la esencia de la conversión, un signo generalmente necesario para expresar el proceso interior de la conversión, pues las experiencias interiores adquieren pleno sentido y realidad cuando se expresan hacia fuera... Sin embargo, la “integridad” de la confesión de los pecados debe entenderse más en un sentido cualitativo que cuantitativo; es decir, se refiere más a la autenticidad y sinceridad de la confesión que a la determinación y enumeración de todos y cada uno de los pecados. También es verdad que la manera de expresarse y confesar los pecados depende de muchos factores, como la concepción del pecado, la psicología de la persona etc...En resumen, la confesión deberá estar orientada y ser comprendida en la línea de la sinceridad y la autenticidad.

4) *La satisfacción o penitencia*: Esta parte se ha malentendido y se sigue malentendiendo, si se comprende como “pago” por algo o “castigo” del pecado... El verdadero sentido de la satisfacción debe situarse en la línea del *compromiso* y la lucha contra el pecado y el mal personal y comunitario; es decir, es una consecuencia de la misma reconciliación... Debe ser un signo de la autenticidad de nuestra conversión y de la disposición a reparar los daños causados por el pecado y signo de nuestro compromiso de luchar sinceramente

contra las “raíces” del pecado y superar sus secuelas... En la satisfacción no es que “paguemos” algo a Dios por el don de su perdón, sino que nos ponemos en disposición de corresponder mejor a su gracia, haciendo más auténtica la conversión.

Pero más importantes que estos actos y actitudes previas y consecuentes, es la *fe* y el *amor*: la fe debe llevarnos a abrirnos a un Dios misericordioso y a confiar plenamente en El; el amor es el que hace posible el perdón y la reconciliación, pues “se le perdona mucho a quien mucho ama” (Lc 7, 47).

Cf. Laurentino Novoa Pascual CP.

## ***Cómo confesarse.***

1° Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados nuestros que más le están disgustando a Dios.  
2° Vamos repasando:

- Los diez mandamientos.
- Los cinco mandamientos de nuestra Santa Madre la Iglesia Católica.
- Los siete pecados capitales.
- Las obras de misericordia.
- Las bienaventuranzas.
- El mandamiento de la caridad.
- Los pecados de omisión: el bien que dejamos de hacer: no ayudar, no hacer apostolado, no compartir los bienes, no hacer visitas a Cristo Eucaristía, no dar un buen consejo.

También es bueno confesarse de la siguiente manera:

- Deberes para con Dios: mi relación con la voluntad de Dios.
- Deberes para con el prójimo: caridad, respeto.
- Deberes para conmigo: estudios, trabajo, honestidad, pureza, veracidad.
- Deberes para con ese Movimiento o Institución eclesial a la que pertenezco: fidelidad a los compromisos, apostolado.



## EXÁMEN DE CONCIENCIA A PARTIR DE LOS MANDAMIENTOS DE DIOS.

### [1] Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños.

- Le doy tiempo al Señor diariamente en oración?
- Busco amarle con todo mi corazón?
- He estado envuelto en prácticas supersticiosas o en algo de ocultismo?
- Busco entregarme a la palabra de Dios como lo enseña la Iglesia?
- He recibido la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal?
- He dicho deliberadamente en la confesión alguna mentira o le he omitido algún pecado mortal al sacerdote?

### [2] No usarás el nombre del Señor en vano.

- He usado el nombre del Señor en vano, ligeramente o descuidadamente?
- He estado enojado con Dios?
- Le he deseado maldad a alguna persona?
- He insultado una persona consagrada o he abusado de algún objeto sagrado?

### [3] Asistir a misa todos los Domingos y fiestas de guardar.

- He faltado deliberadamente a la misa los Domingos o Días santos de guardar?
- He tratado de observar el Domingo como un día de la familia y como día de descanso?
- Hago trabajos innecesarios el día Domingo?

### [4] Honrar a Padre y Madre.

- Honro y obedezco a mis padres?
- He abandonado mis deberes para con mi esposa y mis hijos?
- He abandonado mis deberes para con mi esposa y mis hijos?
- Le he dado a mi familia buen ejemplo religioso?
- Trato de traer la paz a mi vida familiar?
- Me preocupo por mis parientes de edad avanzada o enfermos?

**[5] No matarás.**

- He herido físicamente a alguien?
- He abusado del alcohol o de las drogas?
- Le di algún escándalo a alguien, y de esa manera le llevé al pecado?
- He estado enojado o resentido?
- He llevado odio en mi corazón?
- 

**[6] No cometer adulterio**

- He sido fiel a mi matrimonio en pensamiento y en acción?
- He pensado en otras personas como si fueran objetos?
- Busco ser casto en mis pensamientos, palabras y acciones?

**[7] No hurtar.**

- He robado lo que no es mío?
- He hecho restitución de lo que he robado?
- Desperdicio el tiempo en el trabajo, en la escuela o en la casa?
- Hago apuestas, negándole a mi familia sus necesidades?
- Pago mis deudas prontamente?
- Busco compartir lo que tengo con los pobres?

**[8] No levantar falsos testimonios ni mentir**

- He mentido?
- He chismorreado?
- He hablado a las espaldas de alguien?
- He sido sincero en mis negocios con otros?
- Soy crítico, negativo o falto de caridad en mis pensamientos de los demás?
- Mantengo secreto lo que debería ser confidencial?

## [9] No desear la mujer del prójimo

- He consentido pensamientos impuros?
- Los he causado?
- Rezo inmediatamente para desvanecer pensamientos impuros o tentaciones?

## [10] No desear los bienes ajenos.

- Soy envidioso de las pertenencias de los demás?
- Siento envidia de otras familias o de las posesiones de otros?
- Soy ambicioso o egoísta?
- Son las posesiones materiales el propósito de mi vida?
- Confío en que Dios cuidará de todas mis necesidades materiales y espirituales?

## Citas bíblicas

-Jn 3,31: Jesús da a los discípulos el don del perdón.

-Lc. 15,11-32. Parábola del Hijo Pródigo. Proceso del perdón.

-Mt 9,1-8. Perdón de los pecados al parálítico.

-Jn 3,5-12. Diálogo con Nicodemo. Hay que volver a nacer.

-Jn 10, 1-19. Alegoría del Buen Pastor.

**Mateo 6:12** Perdóna nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden. 13. Y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal.

**Mateo 18:21** Entonces Pedro se acercó y le dijo: -Señor, ¿cuántas veces pecará mi hermano contra mí y yo le perdonaré? ¿Hasta siete veces? 22 Jesús le dijo: -No te digo hasta siete, sino hasta setenta veces siete.

**Lucas 17:3** Mirad por vosotros mismos: Si tu hermano peca, repréndele; y si se arrepiente, perdónale. 4 Si siete veces al día peca contra ti, y siete veces al día vuelve a ti diciendo: "Me arrepiento", perdónale.

**Efesios 4:31** Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritos y calumnia, junto con toda maldad. 32 Más bien, sed bondadosos y misericordiosos los unos con los otros, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.



Marcos 11:25,26 / 1 Corintios 13:4 / 1 Pedro 4:8 / Gálatas 6:1 / 2 Corintios 2:5