

Como Confesarse...

La pasión de nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la santísima Virgen María y de todos los santos, tus buenas obras y tus sufrimientos, te sirvan para remedio de tus pecados, aumento de gracia y recompensa de vida eterna. Vete en paz.

—*Rito de la Penitencia*

1 PREPARACIÓN: Antes de irte a confesar, dedica algún tiempo a prepararte. Comienza con una oración y luego reflexiona sobre tu vida desde la última confesión. ¿De qué forma —en tus pensamientos, palabras y obras— has dejado de vivir los mandamientos de Cristo de “amar al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente,” y “amar a tu prójimo como a ti mismo?” (Mt 22:37, 39). Como una ayuda a este “examen de conciencia” podrías revisar los Diez Mandamientos o las Bienaventuranzas (Ex 20:2-17; Dt 5:6-21; Mt 5:3-10; o Lc 6:20-26).

2 SALUDO: El sacerdote te dará la bienvenida. Puede ser que rece una pequeña bendición o lea un pasaje de la Escrituras.

3 LA SEÑAL DE LA CRUZ: Juntos, tú y el sacerdote, harán la Señal de la Cruz. Entonces podrás comenzar tu confesión con estas u otras palabras similares: “Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace ya [*se da el número de días, meses o años*] desde mi última confesión.”

4 CONFESIÓN: Confiesa todos tus pecados al sacerdote. Si no estás seguro de que decir, pídele al sacerdote que te ayude. Cuando hayas terminado, concluye con estas u otras palabras similares: “Me arrepiento de estos y de todos mis pecados.”

5 PENITENCIA: El sacerdote te sugerirá una penitencia. La penitencia puede ser una oración, un acto de misericordia o una obra de caridad. También podrá aconsejarte sobre cómo puedes vivir una vida cristiana mejor.

6 ACTO DE CONTRICIÓN: Luego que el sacerdote te haya conferido la penitencia, reza un Acto de Contrición, expresando pena por tus pecados, y tomando la decisión de no volver a pecar. El Acto de Contrición puede ser este:

Dios mío,
me arrepiento de todo corazón
de todo lo malo que he hecho
y de lo bueno que he dejado de hacer.
Porque pecando te he ofendido a ti,
Que eres el sumo bien
y digno de ser amado sobre todas las cosas.
Propongo firmemente, con tu gracia,
Cumplir la penitencia,
No volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado.
Perdóname, Señor,
por los méritos de la pasión
de nuestro salvador Jesucristo.

(*Rito de la Penitencia*)

7 ABSOLUCIÓN: El sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza y pronunciará las palabras de absolución. Tu responderás “Amén.”

8 ALABANZA: El sacerdote acostumbra a dar gracias por la misericordia de Dios y te invitará a que tú hagas lo mismo. Por ejemplo, el sacerdote podría decir: “Dad gracias al Señor porque es bueno.” Y tu respuesta puede ser, “Porque es eterna su misericordia” (*Rito de la Penitencia*).

9 DESPEDIDA: Muchas veces el sacerdote concluye el sacramento diciendo: “Vete en paz.”

Si ha pasado mucho tiempo desde tu última confesión, recuerda, “No tengan miedo” (Is 41:10). El sacerdote te ayudará y guiará. Y ¡no dejes de llevarte esta guía! (Para más información, visite www.usccb.org/confession.)

Copyright © 2013, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Se reservan todos los derechos. Se autoriza la reproducción de esta obra, sin adaptaciones, para uso no comercial. Los textos de la Sagrada Escritura utilizados en esta obra han sido tomados de los *Leccionarios I, II y III*, propiedad de la Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia Episcopal Mexicana, copyright © 1987, quinta edición de septiembre de 2004. Utilizados con permiso. Todos los derechos reservados. Las citas del *Ritual de la Penitencia* © 2002 Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de la Conferencia del Episcopado Mexicano. Imagen: Design Pics Inc.

Para ordenar recursos en español, llame al 800-235-8722 y presione 4 para hablar con un representante del servicio al cliente en español.



USCCB
COMMUNICATIONS

Publicación No. 7-865
Washington, DC
ISBN 978-1-60137-865-1

ISBN 978-1-60137-865-1



El Regalo de Dios del Perdón

Exhortación Pastoral sobre el Sacramento de la Penitencia y Reconciliación

Queridos Hermanos y Hermanas en Cristo:

“¡La paz esté con ustedes!” Con estas palabras el Señor Resucitado saludó a sus asustados Apóstoles en el Cenáculo el día de su Resurrección. Estaban confundidos, ansiosos y temerosos, muy parecido a como nos sentimos nosotros en algún momento de nuestras vidas. Cristo repitió estas palabras, “La paz esté con ustedes.” Pero entonces añadió, “Reciban el Espíritu Santo. A quienes ustedes perdonen los pecados, queden perdonados” (Jn 20:19-23).

¡Que regalo más maravilloso! El Señor Resucitado estaba proclamando que todo el sufrimiento que acababa de padecer había ocurrido para que los dones de la salvación y del perdón estuvieran disponibles a nosotros. Él quería que los Apóstoles recibieran estos dones, y que ellos se convirtieran para los demás en apóstoles de este perdón.

En el Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación, también conocido como confesión, nos encontramos con el Señor que nos quiere ofrecer su perdón y su gracia para vivir una vida renovada en Él. Por medio de este sacramento, Él nos prepara para recibirlo en la Eucaristía limpios de pecado grave, con una fe viva, una esperanza intensa y un amor purificador. La Iglesia considera a la confesión tan importante, que requiere que cada católico se confiese por lo menos una vez al año.¹ La Iglesia también nos anima a practicar la confesión con frecuencia para poder crecer más cerca de Jesucristo y de su Cuerpo que es la Iglesia. Por la gracia del Espíritu Santo buscamos el perdón y el arrepentimiento, nos liberamos de

los hábitos del pecado, crecemos en una vida de virtud, y somos testigos de una conversión gozosa. Como las gracias que confiere este sacramento son muy similares al propósito de la Nueva Evangelización, el papa Benedicto XVI ha dicho que “La Nueva Evangelización . . . ¡comienza en el confesionario!”²

Si tienen alguna dificultad o duda, o sienten incertidumbre sobre cómo acercarse al Señor en este sacramento, los obispos y sacerdotes estamos deseosos de ayudarlo, y si desde hace tiempo no reciben este sacramento sanador, nosotros



“El padre repuso: ‘Hijo, tú siempre estás conmigo y todo lo mío es tuyo. Pero era necesario hacer fiesta y regocijarnos, porque este hermano tuyo estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y lo hemos encontrado’”. (Lc 15:31-32)

estamos preparados para acogerlos. Cristo nos ha designado para administrar el perdón en Su nombre, y durante toda nuestra vida también acudimos al sacramento, tanto como penitentes como ministros, y particularmente en este momento de gracia especial que es la Cuaresma. Queremos ofrecernos a ustedes como pecadores que hemos sido absueltos y que buscamos servir en el nombre del Señor.

Durante la Cuaresma —además de los diferentes servicios penitenciales en los cuales se llevan a cabo confesiones individuales— los obispos y sacerdotes estaremos disponibles con frecuencia para celebrar el sacramento de la penitencia de forma individual. Oramos para que por medio del Espíritu Santo, todos los católicos —sacerdotes y laicos— respondan al llamado de la Nueva Evangelización a encontrarnos con Cristo en el Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación. Acudan al Señor y experimenten ¡la extraordinaria gracia de su perdón!

1 *Catecismo de la Iglesia Católica*, números 1457-1458.

2 Discurso del Santo Padre Benedicto XVI a los participantes en el Curso de la Penitenciaría Apostólica sobre el Fuero Interno, www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/speeches/2012/march/documents/hf_ben-xvi_spe_20120309_penitenzieria-apostolica_en.html.

FE
CULTO
TESTIMONIO



CAMINAR
CON CRISTO