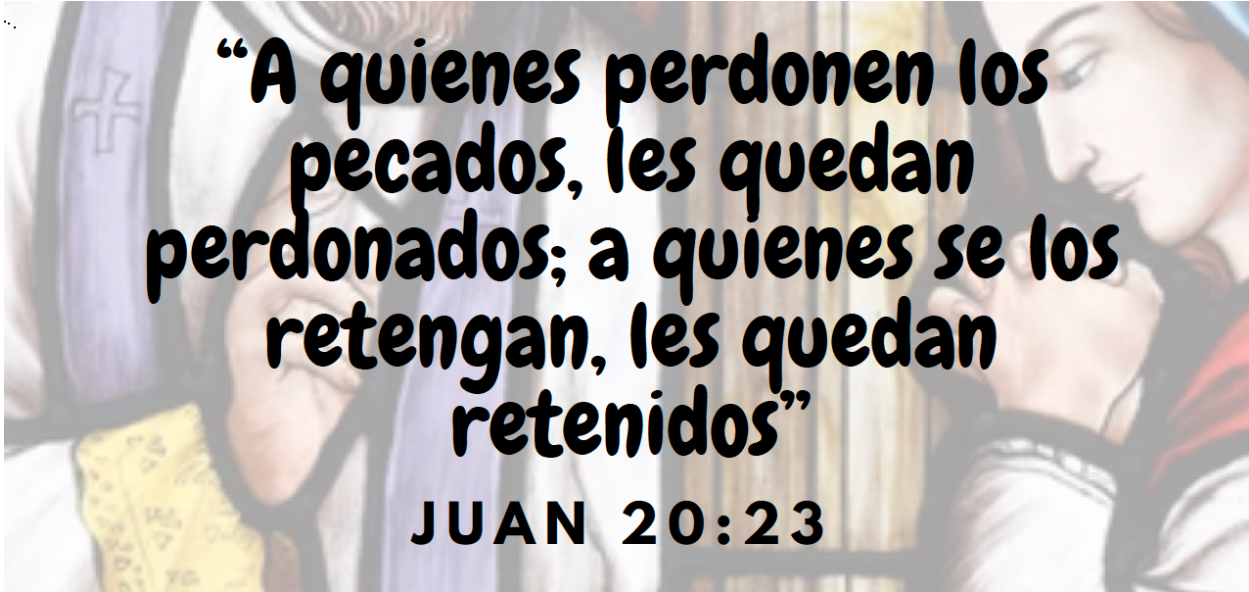




“A quienes perdonen los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengan, les quedan retenidos”

JUAN 20:23

Hacer una buena confesión

Una buena confesión comienza con una preparación interior que nos permite reconocer sinceramente nuestras faltas y acercarnos a Cristo con verdadera contrición.

1. Examen de conciencia

Antes de entrar al confesionario, haz una revisión cuidadosa de tu vida a la luz de los mandamientos y de la enseñanza de la Iglesia. Un esquema útil es el que propone la **Guía para la confesión** alinear nuestra vida con los diez mandamientos, los preceptos de la Iglesia y las bienaventuranzas. Puedes usar preguntas como: ¿He puesto a Dios en primer lugar? ¿He faltado a la santidad del día del Señor? ¿He dañado a mi prójimo con palabras o actos? (véase la lista completa en el recurso anterior).

2. Oración de preparación

Pide al Espíritu Santo luz para reconocer tus pecados, gracia para detestarlos y fortaleza para confesar y enmendar tu vida. Un ejemplo de oración es:

“Señor, ilumíname para ver mis faltas, dame la humildad para arrepentirme y la valentía para confesarte con sinceridad.”

3. Entrar al confesionario

Al llegar, haz la señal de la cruz y saluda al sacerdote con la fórmula tradicional: “**Bendíceme, padre, porque he pecado**”. Si lo prefieres, puedes hacerlo detrás de la pantalla para preservar tu anonimato, siempre manteniendo la reverencia y el respeto.

4. Confesar los pecados

- **Sé honesto y breve:** menciona los pecados graves que recuerdes y, si lo deseas, algunos veniales.
- **No omitas** pecados graves que recuerdes, pues la Iglesia exige confesarlos para recibir la absolución.
- **No temas:** la confesión es un acto de amor misericordioso; el sacerdote es tu guía, no tu juez.

Francisco de Sales aconseja “contar todo con sencillez y franqueza” y “abrir el corazón como ante el Señor crucificado”.

5. Acto de contrición

Después de la confesión, pronuncia un acto de contrición que exprese tu dolor por haber ofendido a Dios y tu firme resolución de enmienda. Puedes usar la forma **moderna**:

“Dios mío, me pesa mucho haber pecado contra Ti y contra mis hermanos; me arrepiento de todo corazón y prometo, con tu ayuda, no pecar más y reparar lo que he hecho.”

O la **tradicional**:

“¡Oh Dios mío! Me pesa de corazón haberte ofendido, y detesto todos mis pecados porque temen al infierno y, sobre todo, porque te ofenden a Ti, mi Dios, que eres todo bien....”

6. Absolución y penitencia

El sacerdote te concederá la absolución y te asignará una penitencia (oración, obras de caridad, etc.). Cumple la penitencia lo antes posible, como muestra de tu deseo de reparar el daño y de tu gratitud por la misericordia recibida.

7. Acción de gracias

Al salir, agradece a Dios por su perdón: “Gracias, Señor, por tu infinita misericordia”. Dedica unos minutos a la adoración o a una oración personal, sellando el encuentro con la gracia del sacramento.

Resumen

1. **Examen de conciencia** a la luz de los mandamientos.
2. **Oración** pidiendo luz y contrición.
3. **Entrada reverente** al confesionario (señal de cruz, saludo).
4. **Confesión honesta** de pecados graves y, si se desea, veniales.
5. **Acto de contrición** sincero.
6. **Absolución y penitencia**, cumplida prontamente.
7. **Acción de gracias** y compromiso de vivir en mayor santidad.

Que el Espíritu Santo te acompañe en este encuentro de conversión y paz interior.