

Preceptos de la Iglesia

- ¿He faltado a misa en domingo o día de obligación sin una razón seria?
- ¿Me confieso por lo menos una vez al año cuando tengo pecados serios que confesar?
- ¿Recibo la Sagrada Comunión por lo menos una vez durante el tiempo Pascual?
- ¿Participo en las festividades principales que conmemoran a Nuestro Señor, la Virgen María y los santos?
- ¿Me abstengo de comer carne los viernes durante la Cuaresma (para los que tienen 14 años de edad o más) y ayuno una comida completa el Miércoles de Cenizas y el Viernes Santo (para las edades de 18 a 59 años)?
- ¿Ayuno una hora antes de la comunión (se permite agua y medicinas)?
- ¿Contribuyo a respaldar las necesidades materiales de la Iglesia?

IMPRIMATUR
+William E. Lori, S.T.D.
Obispo Auxiliar de Washington
8 de octubre de 1999



PREPARÁNDOSE PARA LA RECONCILIACIÓN

En el Sacramento de la Reconciliación (Confesión) tenemos un encuentro con Jesucristo, quien luego de resucitar de entre los muertos sopló el Espíritu Santo sobre sus apóstoles – los primeros sacerdotes – y les dio el poder de perdonar pecados en su nombre (Jn 20:23). El corazón de Cristo arde con amor por nosotros y él quiere que sintamos su misericordia inmensa e ilimitada confesando nuestros pecados y recibiendo su perdón. Por medio de este sacramento recibimos el consuelo del perdón de Dios y se fortalece nuestra relación con Cristo y su Iglesia.

ORACIÓN A NUESTRA SEÑORA ANTES DE LA CONFESIÓN

“María, Madre de Jesús y Madre mía; tu Hijo murió en una cruz por mí. Ayúdame a confesar mis pecados con humildad y confiado en la misericordia de Dios, para que pueda recibir su perdón y su paz”.

RECONOCIENDO EL PECADO Y CRECIENDO EN SANTIDAD

Como seguidores de Jesús, necesitamos examinar nuestras vidas y reconocer nuestros pensamientos, palabras, acciones y omisiones pecaminosas para que se los podamos llevar a Dios a fin de que nos los perdone. Un examen de conciencia así se debe realizar regularmente, siempre confiados en la misericordia y el amor de Dios y en el poder del Sacramento de la Reconciliación.

Todos pecamos pero no todos admitimos nuestros pecados. Para reflexionar sobre las veces que denegamos la gracia de Dios y nuestro rechazo a su ley del amor requiere que seamos sinceros y tengamos valor. La sociedad contemporánea con frecuencia es ciega a la realidad del pecado y a veces hasta presenta ciertos comportamientos o estilos de vida pecaminosos como si fueran acciones positivas que se deben buscar y desear. En su encíclica Reconciliación y Penitencia (1984), el Papa Juan Pablo II sugiere que el pecado que enmarca los tiempos modernos es la “pérdida del sentido del pecado” y nos recuerda la advertencia de San Juan: “Si decimos: ‘No tenemos pecado’, nos engañamos y la verdad no está en nosotros” (1 Jn 1:8).

El pecado es la violación deliberada de la ley de Dios. Aunque el pecado promete bienes o felicidad ilusoria, tiene como resultado hacerle daño al pecador, quien siempre es la víctima primaria del pecado. La Iglesia enseña que hay dos clases de pecado: mortal y venial. El pecado mortal es una decisión deliberada y libre de algo que se sabe que es seriamente malo y que destruye nuestra amistad con Dios y nos

separa de él (cf. 1 Jn 5:16-17). Para que un pecado sea mortal, cada una de la siguientes tres condiciones tiene que estar presente: 1) tiene que ser un asunto grave; 2) tiene que cometerse con suficiente conocimiento de su gravedad; y 3) tiene que realizarse con suficiente libre voluntad. El pecado venial es una ofensa menor contra la ley de Dios que lastima nuestra relación con Dios, pero no la destruye.

El Sacramento de la Reconciliación es la forma ordinaria para que se nos perdonen nuestros pecados. Es un encuentro con la misericordia del Dios vivo, quien viene hacia nosotros no importa nuestra debilidad y nuestros pecados, y que profundiza nuestro crecimiento sicológico y espiritual. Como es fuente de muchas gracias, se debe celebrar con regularidad y siempre que se sienta la necesidad. La confesión mensual es una forma provechosa y efectiva de crecer más cerca de Dios y de llevar un estilo de vida balanceado y centrado en Cristo.

CONTRICIÓN

Necesitamos contrición o arrepentimiento de nuestros pecados, para recibir el Sacramento de la Reconciliación, y la contrición tiene que incluir un firme propósito de enmendar nuestra vida y evitar las ocasiones próximas de pecado – o sea, las situaciones, personas, lugares y cosas que nos conducen a pecar. El arrepentimiento por el pecado es muy diferente a la tristeza o el odio hacia uno mismo. Mientras nos vamos acercando a Dios, agudizamos nuestro sentido del pecado y nuestro arrepentimiento, de forma tan intensa como nuestra alegría, paz del corazón y pureza de conciencia.

ACTO DE CONTRICIÓN

“Oh, Dios mío, me arrepiento de todo corazón por haberte ofendido, y detesto todos mis pecados debido a tus castigos justos, pero más que nada porque te ofenden, mi Dios, que eres todo bondad y merecedor de todo mi amor. Firmemente resuelvo, con la ayuda de tu gracia, no

pecar más y a evitar las ocasiones próximas de pecado”.

CÓMO CONFESARSE

- Implore al Espíritu Santo para que permita que usted se conozca a sí mismo y le conceda confianza en la misericordia de Dios. Examine su conciencia, esté verdaderamente arrepentido de sus pecados y resuelva cambiar su vida.
- Vaya donde el sacerdote y comience haciendo la Señal de la Cruz.Al reconocer su presencia, el sacerdote le dirá: “Que Dios, quien ha iluminado cada corazón, le ayude a reconocersuspecadosyaconfiar en misericordia”,o unas palabras similares tomadas de la Biblia. La respuesta suya debe ser: “Amén”. Luego diga: “Bendígame, Padre, porque he pecado. Hace _____ semanas/ meses/ años desde mi última confesión”.
- Confiese sus pecados abierta y cándidamente. Dígale al sacerdote todos sus pecados mortales y el número de veces que cometió cada uno, y luego puede confesar algunos de sus pecados veniales. (Aunque no es estrictamente necesario confesar los pecados veniales, la Iglesia recomienda que se haga.) Si desconoce si un pecado es mortal o venial, pregúntele al sacerdote. Si no tiene pecados mortales, confiese los pecados veniales que haya cometido desde su última confesión; también puede mencionar algún pecado mortal de su vida pasada por el cual se siente particularmente arrepentido, indicando que ya lo ha confesado.
- Luego escuche cualquier consejo que el sacerdote encuentre apropiado. Si tiene alguna pregunta sobre la fe, cómo crecer en santidad, o sobre si algo es pecado, siéntase en libertad de preguntarle. Luego el sacerdote le dará una penitencia.
- Rece el Acto de Contrición cuando el sacerdote se lo indique.
- Escuche mientras el sacerdote lo absuelve de sus pecados y alégrese del hecho de que Dios lo ha liberado verdaderamente de todos sus pecados. Si se le olvida confesar un pecado mortal, aun

- se le perdona, pero tiene que mencionarlo la próxima vez que se confiese.
- Cumpla la penitencia que el sacerdote le dé.
- Si se siente ansioso o inseguro de qué hacer, lleve con usted esta guía o dígaselo al sacerdote y él se lo hará más fácil.*

UNA AYUDA PARA SU EXAMEN DE CONCIENCIA.

- 1. Soy el Señor tu Dios. No tendrás otros dioses sino a mí.***
 - ¿Busco amar a Dios con todo mi corazón y con toda mi alma y con toda mi fuerza (Dt 6:5)? ¿Pongo a alguien o a algo por encima de Dios? ¿Rezo todos los días?
 - ¿He tenido algún tipo de involucrimiento con lo oculto, con la brujería, la santería, la tabla ouija, cartas del tarot, sesiones espiritistas, cristales de la nueva era, adivinos o algo parecido? ¿He puesto mi fe en los horóscopos?
 - ¿He comulgado estando en pecado mortal?
 - ¿He abusado del Sacramento de la Penitencia al mentirle al sacerdote o deliberadamente no confesando algún pecado mortal?
 - ¿He negado alguna verdad de la fe por preocuparme por el respeto o la opinión de otros?
- 2. No tomarás en vano el nombre del Señor tu Dios.***
 - ¿He usado el santo nombre de Dios de forma irreverente?
 - ¿He blasfemadocontraDios,laIglesia,María, los Santos o cualquier otra cosa sagrada?
- 3. Recuerda mantener santo el Día del Señor.***
 - ¿Trato de mantener el domingo como un día de oración, descanso y reposo, evitando el trabajo innecesario?
 - ¿He deliberadamente llegado tarde o me he ido temprano de la misa sin una buena razón?
- 4. Honrar padre y madre.***
 - ¿Honro y respeto a mis padres?
 - ¿He herido deliberadamente a mis padres?
 - ¿Trato a mis hijos con amor y respeto?

- ¿Respaldo y cuido del bienestar de todos los miembros de mi familia?
 - ¿He sido negligente o he descuidado los deberes familiares?
 - ¿Honro y obedezco a mis superiores legales?
- 5. No matarás.**
- ¿He causado deliberadamente daño a alguien?
 - ¿Me he sometido a un aborto o he instado a que se realice un aborto?
 - ¿He intentado suicidarme o lo he considerado seriamente?
 - ¿He abusado de las drogas o del alcohol?
 - ¿He llevado a alguien a cometer pecado por medio del mal ejemplo o por instarlo directamente?
- 6. No cometerás adulterio.**
- Para los casados**
- ¿Soy fiel a mi cónyuge en pensamiento y acción?
 - ¿He usado anticonceptivos artificiales❖ o he sido esterilizado?
 - ¿Me casé fuera de la Iglesia sin la debida autorización de la Iglesia?
- Para los no casados**
- ¿He tenido actividad sexual con alguien de uno u otro sexo?
- Para todos**
- ¿He visto deliberadamente revistas, vídeos o sitios de Internet pornográficos?
 - ¿Me he masturbado?
 - ¿He usado lenguaje impuro o dicho chistes impuros?
 - ¿Visto con modestia?
- 7. No robarás.**
- ¿He robado o he aceptado bienes robados?
 - ¿He destruido deliberadamente lo que le pertenece a otros?
 - ¿Le he estafado a alguien lo que le debo?
 - ¿Gasto en juegos de azar excesivamente?
 - ¿Comparto lo que tengo con los pobres y la Iglesia de acuerdo con mis medios?
 - ¿He pirateado materiales tales como vídeos, música, programas de computadora?

- 8. No levantarás falsos testimonios contra tu prójimo.**
- ¿He mentido? ¿He jurado en falso?
 - ¿He cometido plagio o he sido académicamente deshonesto?
 - ¿He regado rumores? ¿He revelado secretos o información confidencial sin tener buenas razones?
 - ¿He arruinado el buen nombre de otros al difundir mentiras o maliciosamente revelar sus faltas y pecados?

- 9. No codiciarás la mujer de tu prójimo.**
- ¿He permitido deliberada y conscientemente pensamientos sexuales sobre alguien más que mi cónyuge?
 - ¿Controlo mi imaginación y mis sentidos?
 - ¿He visto espectáculos, obras, retratos o películas que contienen escenas impuras con la deliberada intención de sentirme excitado por ellos? ¿Soy responsable con lo que leo?
- 10. No desearás los bienes de tu prójimo.**
- ¿Envidia las posesiones, habilidades, talentos,bellezao éxitos de otros?
- Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

- ¿Amo a mi prójimo? ¿Hay alguien a quien no mo o me niego a amar? ¿Le he deseado daño o desgracias a alguien?
- ¿Perdono desde mi corazón a quienes me han lastimado? ¿Guardo odios o rencores? ¿Ruego por mis enemigos?
- ¿He ridiculizado o humillado a otros?
- ¿Busco ayudar a otros que tienen necesidades?
- ¿Me amo a mí mismo como Dios me ama? ¿Cuido mi salud física, emocional y espiritual?
- ¿Me perdono a mí mismo por mis pecados luego de llevárselos a Dios en el Sacramento de la Reconciliación?