



¿CÓMO ME CONFIESO?

Dios nos ama siempre. Pero la historia del Hijo Pródigo se repite a menudo en nuestra vida. El hijo pródigo dice a su padre: *Dame la parte de la herencia que me corresponde.* ¡Se trata de la rebelión contra la presencia del Padre y de su Amor! Es la loca embriaguez del orgullo. Nosotros hemos olvidado e incluso rechazado a Dios, prefiriendo despilfarrar nuestra vida con bienes pasajeros; hemos corrido detrás del poder, el placer, la autosuficiencia... y nos hemos encontrado con la soledad, la tristeza, la angustia y el vacío. **Así es el pecado: desobedecemos a Dios y cerramos la puerta a su Amor.**

Nuestra miseria necesita la misericordia de Dios como la enfermedad necesita a la medicina. Nuestro corazón tiene nostalgia de la paz de Dios y de la dulzura de su casa. Por eso es preciso que digamos con coraje y confianza como el Hijo Pródigo: *Padre, he pecado contra el cielo y contra ti.*

Por el Bautismo se nos concede el perdón de los pecados, pero no suprime la debilidad de nuestra naturaleza ni la inclinación al peca-



Rembrandt, *El regreso del Hijo Pródigo*

do (**concupiscencia**). Esta lucha no se debe convertir en un esfuerzo solamente humano. El corazón contrito, arrepentido y humillado es atraído por la **gracia** a responder al amor de Dios, que siempre no sha amado primero. Toda nuestra vida es una conversión, un retorno continuo a Dios, para romper con el pecado y desear decididamente recibir esta gracia que es la fuerza que necesito para vivir la santidad de Dios.

«Tengamos los ojos fijos en la sangre de Cristo y comprendamos cuán preciosa es a su Padre, porque, habiendo sido derramada para nuestra salvación, ha conseguido para el mundo la gracia del arrepentimiento» Carta de San Clemente a los Corintios 7, 4

¿QUÉ ES Y CÓMO SE HACE UN EXAMEN DE CONCIENCIA ?

El **examen de conciencia** es un momento en el que, a la luz de la Palabra de Dios, miramos nuestra vida y reconocemos cuántas veces y de qué manera no hemos sabido responder al amor que Dios nos tiene, al amor que debemos a nuestros hermanos, y al amor que necesitamos tener a nosotros mismos. Estos fallos pueden ser de pensamiento, de palabra, de obra o de omisión. Los textos más propios para este examen son Rm 12-15, 1Co 12-13, Ga 5 o Ef 4-6,

Para ayudarnos a hacer este examen nos podemos apoyar en algún examen hecho a base de preguntas que nos interroguen sobre nuestras acciones y deseos desde la última vez que recibimos este sacramento.

Aquí tenemos un ejemplo que nos pueda ayudar:

AMARÁS AL SEÑOR TU DIOS CON TODO TU CORAZÓN

- ▶ ¿Solo me dirijo a Dios en caso de necesidad?
- ▶ ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración?
- ▶ ¿Me rebelo contra los designios de Dios? ¿Pretendo que Él haga mi voluntad? ¿Acepto con docilidad su voluntad?
- ▶ ¿Blasfemo en vano el nombre de Dios, de la Virgen, de los santos? ¿Me he avergonzado o he callado que soy católico?
- ▶ ¿Participo regularmente en la Misa los domingos y días de fiesta? ¿He vivido bien los días de ayuno y abstinencia?
- ▶ ¿Qué hago para crecer espiritualmente? ¿He comulgado con la certeza de no estar en gracia?

AMARÁS A TU PRÓJIMO

- ▶ ¿Sé perdonar, tengo comprensión, ayudo a mi prójimo?
- ▶ ¿Juzgo o critico sin piedad tanto de pensamiento como con palabras? ¿He calumniado, robado o despreciado a alguien? ¿Incito a otros a hacer el mal?
- ▶ ¿Soy envidioso, colérico, poco paciente o parcial? ¿Soy honesto y justo? ¿He desobedecido o faltado al respeto a mis padres, a mis profesores o a mis jefes? ¿He sentido odio, envidia o rencor contra alguien?
- ▶ ¿Observo la moral conyugal y familiar enseñada por el Evangelio? ¿Cómo cumplo mi responsabilidad de la educación de mis hijos? ¿Honro a mis padres?
- ▶ ¿He rechazado la vida? ¿He colaborado a hacerlo?

COMO TE AMAS A TI MISMO

- ▶ ¿Soy un poco mundano y me muestro poco creyente? ¿Bebo, como, fumo o me divierto en exceso? ¿Me preocupo demasiado de mi salud física, de mis bienes?
- ▶ ¿Cómo utilizo mi tiempo? ¿Soy perezoso? ¿Me gusta ser servido? ¿Amo y cultivo la pureza de corazón, de pensamientos, de acciones? ¿Soy misericordioso, humilde, paciente y constructor de paz?

¿CUÁLES SON LOS TÍPICOS MITOS SOBRE LA CONFESIÓN ?

“Yo nunca peco”

Esta afirmación es una mentira que nos hacemos a nosotros mismos para evitar enfrentarnos a nuestra propia pobreza cara a cara. Además, lo más importante de la confesión es la gracia, que necesitamos continuamente para seguir fuertes en nuestra lucha contra el pecado. ¿Seguro no te interesa este regalo?

“La confesión es una humillación ante otra persona”

El sacerdote está ahí para levantar al pecador, no para juzgarlo ni abrumarlo. La confesión es un acto libre que nos ayuda a liberarnos. Al enfrentar el pecado, el sacramento transforma nuestro remordimiento en alegría, nuestra culpabilidad en perdón, y nuestro desasosiego en paz.

“Yo me confieso directamente con Dios”

Para ser perdonados es necesario pedir perdón. Superar la vergüenza y pronunciar nuestros pecados es una forma de afrontar nuestra debilidad. Además, la gracia de Dios siempre se ha transmitido por mediación humana porque así lo ha establecido Él. El sacerdote no tiene el poder de perdonar los pecados si Dios no lo hubiera entregado a los Apóstoles.

“Siempre me confieso de lo mismo”

Tal vez sea así. Pero esto nos impide ver que la gracia de la confesión perdona nuestros pecados pasados, pero también nos da para el futuro la luz y la fuerza que necesitamos para evitar caer más bajo y progresar hacia una amor más perfecto: la santidad de vida que Dios quiere de nosotros.