



PARA PREPARAR LA CONFESIÓN

ADULTOS

Cada vez que nosotros nos confesamos, Dios nos abraza, Dios hace fiesta. ¡Vayamos adelante en este camino! (Papa Francisco)

***Pide luz al Señor
para que te ayude a responder interiormente y
con sinceridad a estas preguntas:***

- 1.** ¿Cuándo fue mi última Confesión? ¿Cumplí la penitencia?
- 2.** ¿He negado o dudado verdades de la fe católica?
- 3.** ¿Me he dejado llevar por supersticiones? ¿He consultado brujos, o adivinos?
- 4.** ¿He jurado en nombre de Dios sin necesidad?
- 5.** ¿He callado por vergüenza algún pecado grave en mis confesiones anteriores? ¿He recibido indignamente la Comunión, recibiendo el Cuerpo de Cristo en pecado grave?

6. ¿He faltado a Misa los domingos o días de precepto por culpa mía y sin una razón grave, y eso ha afectado también a los demás miembros de mi familia? En Cuaresma ¿he observado el ayuno y la abstinencia?

7. Antes de comulgar, ¿cuido de que haya pasado al menos una hora sin ingerir alimentos o bebidas (excepto agua y medicinas)?

8. ¿He desobedecido o he sido irrespetuoso con mis padres, familiares o superiores?

9. ¿Atiendo con generosidad mi hogar y me preocupo del bien material y espiritual de mi esposo(a) y de mis hijos?

10. ¿Me dejé llevar por la flojera en mi trabajo y deberes ordinarios? ¿He desperdiciado el tiempo, por ejemplo, abusando de la televisión, del internet, juegos, redes sociales, etc.?

11. ¿He dado mal ejemplo con mi comportamiento o por omitir mis deberes? ¿He ayudado o inclinado a los demás a cometer algún pecado?

12. ¿He peleado, contestado mal u ofendido con palabras a mi prójimo? ¿He guardado rencor, odio contra alguien? ¿Rehúso perdonarle?

13. ¿He bebido o comido con exceso, he consumido drogas? ¿He animado a otros a hacerlo? ¿He practicado, aconsejado o facilitado el crimen grave del aborto?

14. ¿He realizado actos impuros? ¿Solo, o con otras personas?

15. ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras? ¿Me he puesto voluntariamente en peligro de pecar viendo fotografías, películas y programas de televisión, internet, o con espectáculos, revistas o novelas inmorales?

16. ¿He usado indebidamente del matrimonio tomando pastillas o usado medios artificiales, preservativos, para evitar tener hijos?

17. ¿He robado o dañado cosas que no son mías? ¿He sido deshonesto en mis negocios o he engañado a otros para obtener ganancias a las que no tengo derecho?

18. ¿He malgastado el dinero en caprichos y cosas innecesarias?

19. ¿He dicho mentiras? ¿Con algunas de ellas he perjudicado a otros?

20. ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado a alguien o he aceptado juicios temerarios?

21. ¿He dejado de ayudar a la Iglesia en sus necesidades? ¿He dado el diezmo (la cooperación diocesana anual)?

22. ¿Ayudo a los demás según mis posibilidades?

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

* **PRIMERO, REZA:** Haz a un lado tus preocupaciones e invoca al Espíritu Santo, y concéntrate para poder oír la voz de Dios en tu alma.

* **TEN ESTO MUY PRESENTE** Que el motivo fundamental para confesarte no sea buscar únicamente la tranquilidad de tu conciencia, sino sobre todo volver a Dios, para amarle más.

* **PIENSA BIEN LO QUE VAS A DECIR.** Haz bien el examen de conciencia. Recuerda que decir los pecados al confesor debe ser consecuencia del arrepentimiento. Y este dolor se fomenta al repasar nuestras infidelidades con el Señor. Es cuestión de Amor.

* **NO SE ME OCURRE CASI NADA...** Si luego de leer las preguntas 1 a 22, piensas no haber hecho nada malo, reflexiona en tus omisiones, es decir, las cosas buenas que has dejado de hacer y fíjate en las preguntas positivas: ¿He hecho la vida agradable a los que me rodean? ¿He tenido espíritu de servicio? ¿Amo de verdad a mi prójimo, etc.?

* **¿POR DÓNDE EMPIEZO?** Comienza diciendo al sacerdote hace cuánto tiempo, aproximadamente, fue tu última Confesión.

* **Y, ¿DESPUÉS?** Al decir tus pecados, empieza por los más graves. Di el número de veces, al menos aproximado, que cometiste esos pecados. Llama a los pecados por su nombre, sin generalidades y sin excusarte por lo que te hacen otras personas.

* **ESTOY NERVIOSO.** Si estás nervioso o avergonzado y te resulta difícil decir algo, dile al confesor que te ayude. Y lo hará con mucho gusto. *No tengas miedo. Jesús es más bueno que los sacerdotes, y Jesús te recibe. Te recibe con tanto amor. Sé valiente...* (Papa Francisco).

* **TEN CUIDADO.** Saca el propósito muy firme y decidido de alejarte de las ocasiones de pecar. Y lucha para que en tus confesiones no se meta la rutina. Pide a Dios que tu deseo de no volver a ofenderlo sea muy sincero.

* **CUMPLE LA PENITENCIA.** Cuanto antes cumple con amor la penitencia que te haya dejado el sacerdote y dale gracias a Dios por haberte perdonado.