
CONFESIÓN SACRAMENTAL

El requisito básico para hacer una buena confesión es tener la intención de volver a Dios como el hijo pródigo y reconocer nuestros pecados con verdadera contrición ante su representante, el sacerdote.

“Una condición indispensable es, ante todo, la rectitud y la transparencia de la conciencia del penitente. Un hombre no se pone en el camino de la penitencia verdadera y genuina, hasta que no descubre que el pecado contrasta con la norma ética, inscrita en la intimidad del propio ser; hasta que no reconoce haber tenido la experiencia personal y ser el responsable de tal contraste; hasta que no dice solamente que “existe el pecado”, sino “yo he pecado”; hasta que no admite que el pecado ha introducido en su conciencia una división que invade todo su ser y lo separa de Dios y de los hermanos. El signo sacramental de esta transparencia de la conciencia es el acto tradicionalmente llamado examen de conciencia, acto que debe ser siempre no una ansiosa introspección psicológica, sino la confrontación sincera y serena con la ley moral interior, con las normas evangélicas propuestas por la Iglesia, con el mismo Cristo Jesús, que es para nosotros maestro y modelo de vida, y con el Padre celestial, que nos llama al bien y a la perfección”.¹

“A todos aquellos que han estado alejados del sacramento de la Reconciliación y del amor que perdona les hago esta exhortación: regresad a esta fuente de gracia; no temáis! Cristo mismo os está esperando. ¡Él os sanará y estaréis en paz con Dios!”²

1. San Juan Pablo II, Exhortación Apostólica *Reconciliatio et Pœnitentia*, n.31. 1983.

2. Ídem, Homilía en Westover Hills, San Antonio, Texas, 13 de Septiembre de 1987.

EXAMEN DE CONCIENCIA³

Examina tu conciencia.

Se recuerdan los pecados preguntándose sin prisa lo que se ha hecho en contra de los mandamientos de la Ley de Dios y de la Iglesia, con plena advertencia y pleno consentimiento.

PRIMER MANDAMIENTO

- ¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe? ¿He llegado a negar la fe o algunas de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?
- ¿He desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
- ¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?
- ¿He abandonado los medios que son por sí mismos absolutamente necesarios para la salvación? ¿He procurado alcanzar la debida formación religiosa?
- ¿He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?
- ¿He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?
- ¿He practicado la superstición o el espiritismo? ¿Pertenezco a alguna sociedad o movimiento ideológico contrario a la religión?
- ¿He recibido indignamente a algún sacramento?
- ¿He leído o retenido libros, revistas o periódicos que van contra la fe o la moral? ¿Los di a leer a otros?
- ¿Trato de aumentar mi fe y amor a Dios?
- ¿Pongo los medios para adquirir una cultura religiosa que me capacite para ser testimonio de Cristo con el ejemplo y la palabra?
- ¿He hecho con desgana las cosas que se refieren a Dios?

3. Cf. F. Luna, *Cómo confesarse bien*, Folletos MC, n. 118, Ed. Palabra, Madrid, 1991.

SEGUNDO MANDAMIENTO

- ¿He blasfemado? ¿Lo he hecho delante de otros?
- ¿He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?
- ¿He honrado el santo nombre de Dios? ¿He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de alguna manera poco reverente?
- ¿He hecho un acto de desagravio, al menos interno, al oír alguna blasfemia o al ver que se ofende a Dios?
- ¿He jurado sin verdad? ¿Lo he hecho sin necesidad, sin prudencia o por cosa de poca importancia?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de mi acción?

TERCER MANDAMIENTO

(1º AL 4º MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA)

- ¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica? ¿Discuto sus mandatos olvidando que son mandatos de Cristo?
- ¿He faltado a Misa los domingos o fiestas de guardar? ¿Ha sido culpa mía? ¿Me he distraído voluntariamente o he llegado tan tarde que no he cumplido con el precepto?
- ¿He impedido que oigan la Santa Misa los que dependen de mí?
- ¿He guardado el ayuno una hora antes del momento de comulgar?
- ¿He trabajado o he hecho trabajar sin necesidad urgente en un día de precepto, en actividades que impiden el culto debido a Dios o el descanso necesario del espíritu y del cuerpo?
- ¿He observado la abstinencia durante los viernes de Cuaresma?
- ¿He rezado alguna oración o realizado algún acto de penitencia los demás viernes del año en los que no he guardado la abstinencia? ¿He ayunado y guardado abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo?

- ¿Cumplí la penitencia que me impuso el sacerdote en la última confesión? ¿He hecho penitencia por mis pecados? ¿Me he confesado al menos una vez al año?
- ¿Me he acercado a recibir la Comunión en el tiempo establecido para cumplir con el precepto pascual? ¿Me he confesado para hacerlo en estado de gracia?
- ¿Excuso o justifico mis pecados?
- ¿He callado en la confesión, por vergüenza, algún pecado grave? ¿He comulgado después alguna vez?

CUARTO MANDAMIENTO

(Hijos)

- ¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
- ¿Tengo un desordenado afán de independencia que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta de que esta reacción está ocasionada por la soberbia?
- ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ¿He sido responsable ante mis padres por el esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?
- ¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
- ¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia y sin motivo justificado?
- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo, y me duele dejarlas a los demás hermanos?
- ¿He reñido con mis hermanos?
- ¿He dejado de hablarme con ellos y no he puesto los medios necesarios para la reconciliación?
- ¿Soy envidioso y me duele que otros destaquen más que yo en algún aspecto?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?

(Padres)

- ¿Desobedezco a mis superiores en cosas importantes?
- ¿Permanezco indiferente ante las necesidades, problemas y sufrimientos de la gente que me rodea, singularmente de los que están cerca de mí por razones de convivencia o trabajo?
- ¿Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía o mal carácter?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿He corregido a mis hijos en sus defectos o se los he dejado pasar por comodidad? ¿Lo he hecho con justicia y por amor a ellos, o me dejo llevar por motivos egoístas o de vanidad personal, porque me molestan, porque me dejan mal ante los demás o porque me interrumpen? ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ¿He ayudado mi familia, a las personas que viven en mi casa o que dependen de mí, a cumplir sus deberes religiosos y de evitar las malas compañías? ¿Me preocupo de modo constante por su formación en el aspecto religioso?
- ¿He abusado de mi autoridad y ascendiente forzando a mi familia a recibir los sacramentos, sin pensar que por vergüenza o excusa humana, podrían hacerlo sin las debidas disposiciones?
- ¿He impedido que mis hijos sigan la vocación con que Dios les llama a su servicio? ¿Les he puesto obstáculos o les he aconsejado mal?
- Al orientarles a mis hijos en su formación profesional, ¿me he guiado por razones objetivas de capacidad y medios, o he seguido los dictados de mi vanidad o egoísmo?
- ¿Me he opuesto a su matrimonio sin causa razonable?
- ¿Permito que trabajen o estudien en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo? ¿He descuidado la natural vigilancia en las reuniones de chicos y chicas que se tengan

en casa evitando dejarles solos? ¿Soy prudente a la hora de orientar sus diversiones? ¿Me preocupo de que los programas de televisión y películas que ven sean morales de acuerdo con la doctrina cristiana?

- ¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?
- ¿Sacrifico mis gustos, caprichos y diversiones para cumplir con mi deber de dedicación a la familia?
- ¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿He sabido crear un clima de familiaridad evitando la desconfianza y los modos que impiden la legítima libertad de los hijos?
- ¿Doy a conocer a mis hijos el origen de la vida, de un modo gradual, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprender, anticipándome ligeramente a su natural curiosidad?
- ¿Evito los conflictos con los hijos quitando importancia a pequeñeces que se superan con un poco de perspectiva y sentido del humor?
- ¿Hago lo posible por vencer la rutina en el cariño a mi esposo(a)?
- ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida familiar?
- ¿He reñido con mi esposo(a)? ¿Ha habido malos tratos de palabra o de obra? ¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos? ¿Le he desobedecido o injuriado? ¿He dado con ello mal ejemplo?
- ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?
- ¿He dejado demasiado tiempo solo a mi consorte?
- ¿He procurado avivar la fe en la Providencia y ganar lo suficiente para poder tener o educar a más hijos?
- ¿Pudiendo hacerlo he dejado de ayudar a mis parientes en sus necesidades espirituales o materiales?

QUINTO MANDAMIENTO

- ¿Procuro evitar enemistad, odio o rencor hacia alguien?
- ¿He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?
- ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?
- ¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que le han ocurrido?
- ¿Me he dejado dominar por la envidia?
- ¿Me he dejado llevar por la ira? ¿He causado con ello disgusto a otras personas?
- ¿He despreciado a mi prójimo? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado?
- ¿He maltratado de palabra o de obra a los demás? ¿Pido las cosas con malos modales, faltando a la caridad?
- ¿He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?
- ¿He practicado o colaborado en la realización de algún aborto? ¿He abortado o inducido a alguien a abortar, sabiendo que constituye un pecado gravísimo que lleva consigo la excomunión?
- ¿He contribuido a adelantar la muerte a algún enfermo con pretextos de evitar sufrimientos o sacrificios, sabiendo que la eutanasia es un homicidio?
- Con mi conversación, mi modo de vestir, mi invitación a presenciar algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista, ¿he sido la causa de que otros pecasen? ¿He tratado de reparar el escándalo?
- ¿He descuidado mi salud? ¿He atentado contra mi vida?
- ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?
- ¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?
- ¿Me he deseado la muerte sin someterme a la Providencia de Dios?

- ¿Me he preocupado del bien del prójimo, avisándole del peligro material o espiritual en que se encuentra o corrigiéndole como pide la caridad cristiana?
- ¿He descuidado mi trabajo, faltando a la justicia en cosas importantes? ¿Estoy dispuesto a reparar el daño que se haya seguido de mi negligencia?
- ¿Procuro acabar bien el trabajo pensando que a Dios no se le deben ofrecer cosas mal hechas? ¿Realizo el trabajo con la debida pericia y preparación?
- ¿He abusado de la confianza de mis superiores? ¿He perjudicado a mis superiores o subordinados o a otras personas haciéndoles un daño grave?
- ¿Facilito el trabajo o estudio de los demás, o lo entorpezco de algún modo, por ejemplo, con rencillas, derrotismos e interrupciones?
- ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes?
- ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?
- ¿Tolero abusos o injusticias que tengo obligación de impedir?
- ¿He dejado, por pereza, que se produzcan graves daños en mi trabajo? ¿He descuidado mi rendimiento en cosas importantes con perjuicio de aquellos para quienes trabajo?

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTO

- ¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos? ¿He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?
- ¿Me he dejado llevar de malos deseos contra la virtud de la pureza, aunque no los haya puesto por obra? ¿Había alguna circunstancia que los agravase: parentesco, matrimonio o consagración a Dios en las personas a quienes se dirigían?
- ¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo?

- ¿He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar? (ciertos bailes, cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías). ¿Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?
- ¿Guardo los detalles de modestia que son la salvaguardia de la pureza? ¿Considero esos detalles ñoñería?
- Antes de asistir a un espectáculo, o leer un libro, ¿me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado evitando así las deformaciones de conciencia que pueda producirme?
- ¿Me he entretenido con miradas impuras?
- ¿He rechazado las sensaciones impuras?
- ¿He hecho acciones impuras? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco o afinidad que le diera especial gravedad? ¿Tuvieron consecuencias esas relaciones? ¿Hice algo para impedir las? ¿Después de haberse formado la nueva vida? ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?
- ¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?
- En el noviazgo, ¿es el amor verdadero su razón fundamental? ¿Vivo el constante y alegre sacrificio de no convertir el cariño en ocasión de pecado? ¿Degrado el amor humano confundiénolo con el egoísmo y con el placer?
- El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo; ¿procuro evitar un afán de posesión, practicando el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza?
- ¿Me acerco con más frecuencia al sacramento de la Penitencia durante el noviazgo para tener más gracia de Dios?

(Esposos)

- ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He negado su derecho al otro cónyuge? ¿He faltado a la fidelidad conyugal con deseos o de obra?
- ¿Hago uso del matrimonio solamente en aquellos días en que no puede haber descendencia? ¿Sigo este modo de control de la natalidad sin razones graves?
- ¿He usado preservativos o tomado fármacos para evitar los hijos? ¿He inducido a otras personas a que los tomen? ¿He influido de alguna manera —consejos, bromas o actitudes— en crear un ambiente antinatalista?

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS

- ¿He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? ¿He reparado o restituido pudiendo hacerlo? ¿Estoy dispuesto a realizarlo? ¿He cooperado con otros en algún robo o hurto? ¿Había alguna circunstancia que lo agravase, por ejemplo, que se tratase de un objeto sagrado? ¿La cantidad o el valor de los apropiado era de importancia?
- ¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?
- ¿He perjudicado a los demás con engaños, trampas o coacciones en los contratos o relaciones comerciales?
- ¿He hecho daño de otro modo a sus bienes? ¿He engañado cobrando más de lo debido? ¿He reparado el daño causado o tengo la intención de hacerlo?
- ¿He gastado más de lo que me permite mi posición?
- ¿He cumplido debidamente con mi trabajo, ganándome el sueldo que me corresponde?
- ¿He dejado de dar lo conveniente para ayudar a la Iglesia?
- ¿Hago limosna según mi posición económica?
- ¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas superfluas, o incluso necesarias?
- ¿He defraudado a mi consorte en los bienes?
- ¿Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?

- ¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?
- En el desempeño de cargos o funciones públicas, ¿me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia?
- ¿Cumpla con exactitud los deberes sociales, v. gr., pago de seguros sociales, con mis empleados? ¿He abusado de la ley, con perjuicio de tercero, para evitar el pago de los seguros sociales?
- ¿He pagado los impuestos que son de justicia?
- ¿He evitado o procurado evitar, pudiendo hacerlo desde el cargo que ocupo, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social?
- ¿He prestado mi apoyo a programas inmorales y anticristianos de acción social y política?

OCTAVO MANDAMIENTO

- ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?
- ¿He descubierto, sin justa causa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero no conocidos? ¿He reparado de alguna manera, v. gr., hablando de modo positivo de esa persona?
- ¿He calumniado atribuyendo a los demás lo que no era verdadero? ¿He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo?
- ¿He dejado de defender al prójimo difamado o calumniado?
- ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado ese juicio inexacto?
- ¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa? ¿He reparado el daño seguido?
- ¿He hablado mal de otros por frivolidad, envidia, o por dejarme llevar del mal genio?
- ¿He hablado mal de los demás—personas o instituciones—con el único fundamento de que “me contaron” o de que

“se dice por ahí”? Es decir, ¿he cooperado de esta manera a la calumnia y a la murmuración?

- ¿Tengo en cuenta que las discrepancias políticas, profesionales o ideológicas no deben ofuscar me hasta el extremo de juzgar o hablar mal del prójimo, y que esas diferencias no me autorizan a descubrir sus defectos morales a menos que lo exija el bien común?
- ¿He revelado secretos sin justa causa? ¿He hecho uso en provecho personal de lo que sabía por silencio de oficio? ¿He reparado el daño que causé con mi actuación?
- ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos que por su modo de estar conservados, se desprende que sus dueños no quieren darlos a conocer?
- ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

BREVE EXAMEN DE CONCIENCIA

(Confesión frecuente)

- ¿Cuando fue mi última Confesión? ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento? ¿He callado por vergüenza algún pecado mortal en mis confesiones anteriores?
- ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica? ¿He puesto en peligro mi fe leyendo libros o revistas contrarias a la fe católica o he asistido a reuniones de sectas que no son católicas? ¿He sido supersticioso o practicado el espiritismo?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos por mi culpa y sin una razón grave? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
- ¿He desobecido a mis padres o superiores en materias de importancia?

- ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien? ¿Rehusó perdonarle? ¿He causado la muerte a alguien? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas? ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
- ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras? ¿He visto películas inmorales? ¿He tenido conversaciones vulgares o impuras? ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He tomado píldoras anticonceptivas o usado algún otro método artificial para evitar tener hijos?
- ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿Cuánto? ¿He restituido o reparado por el daño causado? ¿He sido honrado en mis negocios?
- ¿He dicho mentiras? ¿He calumniado o descubierto, sin causa justa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero no conocidos? ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

Si se recuerdan otros pecados, deben mencionarse en la confesión.

ANTES DE CONFESARSE

- *Dolor sincero por los pecados cometidos.* “El acto esencial de la penitencia, por parte del penitente, es la *contrición*, o sea, un rechazo claro y decidido del pecado cometido, junto con el propósito de no volver a cometerlo, por el amor que se tiene a Dios y que renace con el arrepentimiento. La *contrición*, entendida así, es el principio y el alma de la *conversión*, de la *metánoia* evangélica que devuelve el hombre a Dios, como el hijo pródigo que vuelve al padre, y que tiene en el sacramento de la Penitencia su signo visible, perfeccionador de la misma atrición. Por ello, “de esta *contrición* del corazón depende la verdad de la penitencia”.... Es bueno recordar que *contrición* y *conversión* son aún más un acercamiento a la santidad de Dios, un nuevo encuentro

de la propia verdad interior, turbada y trastornada por el pecado, una liberación en lo más profundo de sí mismo y, con ello, una recuperación de la alegría perdida, la alegría de ser salvados, que la mayoría de los hombres de nuestro tiempo ha dejado de gustar”.⁴

- *El propósito de no volver a cometer el pecado confesado (enmienda) es señal de arrepentimiento genuino y sincero. No es necesario prometer que jamás se pecará en el futuro. La resolución de evitar ponerse en ocasiones de pecado es muestra suficiente de un arrepentimiento sincero. La ayuda de la gracia de Dios junto con la intención de rectificar dará la fortaleza para resistir y vencer las tentaciones en el futuro.*

ACTO DE CONTRICIÓN

¡Señor mío, Jesucristo! Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser Vos quien sois, Bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén.

o bien:

Yo confieso ante Dios todopoderoso y ante vosotros, hermanos, que he pecado mucho de pensamiento, palabra, obra y omisión. Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa. Por eso ruego a santa María, siempre Virgen, a los Ángeles, a los Santos y a vosotros, hermanos, que intercedáis por mí ante Dios, Nuestro Señor.

- *Podemos ahora confesarnos.*

CONFESIÓN DE LOS PECADOS

- Se puede empezar con la señal de la Cruz y saludar al sacerdote con: **“Bendígame, Padre, porque he pecado”**. (O bien: **“Ave María Purísima”**).

4. Cf. San Juan Pablo II, *op. cit.*

- El sacerdote le contestará y entonces se pueden decir las palabras que le dijo San Pedro a Jesús: **“Señor, Tú lo sabes todo, Tú sabes que te amo”**. A continuación se dice el tiempo que hace desde la última confesión: **“Mi última confesión fue hace... (cuántos días, meses o años, aproximadamente)”**.
- *Se dicen los pecados que se recuerden*, empezando con los más difíciles. Si se ha recibido alguna absolución general, hay que decírselo al sacerdote junto con los pecados mortales que se perdonaron.
- Si se tienen dudas, se siente vergüenza o no se sabe cómo confesarse, se le dice claramente al sacerdote. El ayudará siempre a hacer una buena confesión. Basta con que se conteste honestamente a sus preguntas. Nunca debe callarse un pecado por vergüenza o por temor: hay que confiar siempre en la misericordia de Dios que es nuestro Padre y quiere perdonarnos.
- Si no se recuerda ningún pecado mortal, es bueno confesar al menos algunos veniales diciendo al final: **“Me arrepiento de todos los pecados de mi vida pasada, especialmente... (mencionar aquí de manera general algún pecado por el que se esté particularmente arrepentido, por ejemplo, contra la caridad o la castidad)”**.
- El sacerdote nos dará la penitencia y algunos consejos que nos ayudarán a ser mejores cristianos.
- Se escuchan ahora con atención las palabras de la absolución contestando al final: **“Amén”**. La penitencia debe cumplirse lo antes posible. La penitencia disminuirá el castigo temporal debido a los pecados ya perdonados.

DESPUÉS DE CONFESARSE

Dad gracias a Dios por haberle perdonado de nuevo. Si más tarde se acuerda de algún *pecado mortal* que no haya confesado, puede estar seguro que le ha sido también perdonado, pero debe decirlo en la próxima confesión.

RITO DE LA RECONCILIACIÓN

El penitente dice el saludo acostumbrado, y se santigua:
En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

El penitente responde: **Amén.**

El sacerdote puede decir:

El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir
y confesar humildemente tus pecados.

El sacerdote o el penitente puede leer o decir de memoria algunas
palabras de la Sagrada Escritura sobre la misericordia de Dios y
el arrepentimiento:

Señor, Tú lo sabes todo; Tú sabes que te amo.

El penitente se acusa de sus pecados. El sacerdote le da los
consejos oportunos y le impone la penitencia. El sacerdote invita
al penitente a manifestar la contrición. El penitente puede decir,
por ejemplo:

Jesús, Hijo de Dios, apiádate de mí, que soy un pecador.

El sacerdote da la absolución:

Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al
mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derra-
mó el Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te
conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz.

*Y yo te absuelvo de tus pecados
en el nombre del Padre, del Hijo, ✠
y del Espíritu Santo.*

El penitente responde: **Amén.**

El sacerdote despidе al penitente, ya reconciliado diciéndole una
de las oraciones aprobadas como:

La pasión de nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de
la Bienaventurada Virgen María y de todos los santos, el
bien que hagas y el mal que puedas sufrir, te sirvan como
remedio de tus pecados, aumento de gracia y premio de
vida eterna. Vaya en paz.

El penitente debe cumplir la penitencia impuesta.