

UNA GUÍA SERENA PARA CONFESARTE

Puedes volver a empezar.

Para un católico que regresa después de un tiempo, o para quien necesita ayuda para dar el siguiente paso.

Empieza con una conversación

Busca una parroquia católica y confirma sus horarios de confesión. Si necesitas más tiempo, facilidades de acceso o ayuda en tu idioma, pide una cita. Puedes decir: Padre, llevo mucho tiempo sin confesarme. Ayúdeme a hacer una buena confesión. Si no eres católico o nunca te han bautizado, díselo; él puede orientarte.

Prepárate con sinceridad, sin maltratarte

Pide luz al Espíritu Santo. Revisa tus acciones, palabras y omisiones libremente elegidas a la luz de los Diez Mandamientos. Piensa en tu amor a Dios, tus responsabilidades y tu trato a los demás. El daño que otros te hicieron no es tu pecado. La enfermedad, el duelo y los pensamientos no deseados no son, por sí solos, pecados personales. Si dudas de tu responsabilidad, pregunta al sacerdote.

Lleva arrepentimiento y disposición para cambiar

La contrición es dolor por el pecado y un propósito real de apartarse de él con la ayuda de Dios. No exige tener la certeza de que nunca volverás a caer. Pide la gracia de dejar las excusas y aceptar ayuda. Si te cuesta arrepentirte, habla de ello con sinceridad con el sacerdote. [1]

Guarda tu preparación en privado

Unas notas breves pueden ayudarte a recordar, pero nadie que utilice este material debe recogerlas. No tienes que contar a tu familia, a un grupo o a una página web lo que vas a confesar. Si el miedo vuelve una y otra vez tras prepararte con cuidado, pide orientación a un confesor de confianza.

Una oración antes de ir

Jesús, dame un corazón sincero. Ayúdame a arrepentirme de mis pecados, recibir tu misericordia y reparar lo que pueda. Guíame hacia un sacerdote que me ayude a volver. Amén.

Oración original para prepararte, no es la fórmula de absolución.

UNA GUÍA SERENA PARA CONFESARTE

Con el sacerdote. Después, la vida.

1 Deja que te ayude a empezar

Haz la señal de la cruz con el sacerdote. Dile aproximadamente cuánto tiempo ha pasado desde tu última confesión y si necesitas ayuda. Bastan palabras sencillas. Puedes llevar esta guía.

2 Confiesa lo que recuerdas

Tras un examen cuidadoso, confiesa todos los pecados mortales que recuerdes y que no hayas confesado, indicando cuáles fueron y cuántas veces, con la mayor sinceridad posible. Si no sabes una cifra, dilo. No ocultes voluntariamente un pecado grave. También puedes confesar pecados veniales. Si tienes dudas, pide ayuda. [2]

3 Recibe orientación y el sacramento

Escucha sus consejos y la penitencia que te indique. Te invitará a hacer un acto de contrición; si lo necesitas, pídele ayuda con las palabras. El sacerdote administra la absolución sacramental al penitente arrepentido. Este folleto, una grabación o una oración en grupo no absuelven los pecados. La confesión está protegida por el sigilo sacramental. [3]

4 Da el siguiente paso fiel

Cumple la penitencia. Empieza a reparar o restituir con prudencia; pide orientación si están en juego la seguridad o los límites de otra persona. Vuelve a la Misa. Si tienes conciencia de pecado mortal, normalmente debes recibir la absolución sacramental antes de comulgar; consulta tu situación con el sacerdote. Deja que la misericordia recibida se convierta en paciencia, servicio y cuidado. [1]

Un plan sencillo

Parroquia / sacerdote _____

Teléfono / cita _____

Una persona que puede acompañarme _____

Fuentes católicas primarias

[1] Catecismo 1451, 1457 y 1459: arrepentimiento, Comunión, reparación

https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/p2s2c2a4_sp.html

[2] Código de Derecho Canónico, cánones 987 y 988

https://www.vatican.va/archive/cod-iuris-canonici/esp/documents/cic_libro4_cann987-991_sp.html

[3] Catecismo 1461 a 1467: el sacerdote y el sigilo sacramental

https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/p2s2c2a4_sp.html