

SACRAMENTO DE LA PENITENCIA

INDICACIONES PREVIAS

El Sacramento de la Penitencia es un Encuentro personal con Dios nuestro Padre quien es amoroso y misericordioso.

Favor de **vestir adecuadamente** (lo mismo que para la Misa), sabiendo que te encontrarás con Dios.

Por favor: **Apagar el celular. No platicar. No masticar chicle.**

Invoca al Espíritu Santo en repetidas ocasiones: *“Espíritu Santo, fuente de luz, ilumíname”*.

Mientras haces la línea para confesarte **profundiza en tu examen de conciencia.**

Confiesa los pecados cometidos a partir de tu última confesión. **No justifiques** los pecados **ni culpes** a los demás por ellos. No confieses los pecados de tu familia o de los otros.

Si necesitas dirección espiritual, llama a la Oficina y se te atenderá durante la semana.

Recuerda que el amor de Dios es más grande que cualesquiera de tus pecados, solo arrepíentete verdaderamente y confíesalos; Él es amoroso y misericordioso y te perdonará.

EXAMEN DE CONCIENCIA

[1] Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños.

¿Le doy tiempo al Señor diariamente en oración?, ¿Busco amarle con todo mi corazón?, ¿Tengo a alguna persona o cosa como más importante que a Dios?, ¿Mi esposo (a) es más importantes que Dios para mí?, ¿He estado envuelto en prácticas supersticiosas o de ocultismo?, ¿He recibido la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal?, ¿He ocultado, en la confesión, algún pecado mortal?

[2] Respetarás el Santo nombre del Señor

¿He usado el nombre del Señor en vano?, ¿He jurado falsamente?, ¿He contado chistes groseros sobre Dios o sobre los santos?, ¿He estado enojado con Dios?, ¿He criticado a mi Iglesia católica, tachándola de retrograda?, ¿He hablado mal de un sacerdote, religioso o religiosa?, ¿He hecho mal uso de algún objeto sagrado?

[3] Asistir a misa todos los Domingos y fiestas de guardar

¿He faltado, por flojera, a la misa los domingos o días santos?, ¿He consagrado el domingo a Dios y a mi familia?, ¿Voy por obligación a Misa los domingos y en las fiestas?, ¿Voy a misa con un corazón agradecido, dispuesto a encontrarme con Dios y a poner en práctica sus enseñanzas?

[4] Honrar a tu Padre y a tu Madre

¿Honro y obedezco a mis padres?, ¿He abandonado a mis padres en un asilo o en la misma casa?, ¿Me preocupo por mis papas, ayudándolos económicamente, visitándolos o hablándoles por teléfono?, ¿He abandonado mis deberes para con mi esposa(o) e hijos?, ¿Le he dado a mi familia buen ejemplo religioso?, ¿Hablo con malas palabras a mis hijos y esposa(o)?, ¿Paso tiempo de calidad con mis hijos o prefiero trabajar?, ¿Ayudo a mis papás en los trabajos del hogar?, ¿Pierdo mucho tiempo en el facebook o en el teléfono?, ¿Exijo a mis papás más de lo que ellos me pueden dar?, ¿Me preocupo por mis parientes de edad avanzada o enfermos?

[5] Estar a favor de la vida

¿He tenido algún aborto o he colaborado en él?, ¿Estoy a favor del aborto, lo apoyo y lo promuevo?, ¿Estoy a favor de la familia y del derecho de los niños a tener un padre y una madre?, ¿He asesinado a alguien?, ¿He levantado falsos o contado mentiras sobre alguien? (esto es

equivalente a asesinar). ¿He dañado mi cuerpo abusando del alcohol, de las drogas, del tabaco, del sexo, de la pornografía?, ¿He deseado la muerte o el mal a alguien?, **¿No quiero perdonar a alguna persona? (entonces no puedo confesarme ni pedir perdón a Dios).** *Si no puedes, pero sí quieres, y estás en continua lucha para perdonar, acércate a la confesión y a la eucaristía, lo necesitas.*

[6] Mantenerse en la fidelidad

¿He sido fiel a los votos de mi matrimonio?, ¿Tengo un (a) amante?, ¿He tenido alguna actividad sexual fuera de mi matrimonio?, ¿Soy soltero (a) y tengo relaciones sexuales con mi novio (a), amigo (a) o con otras personas?, ¿He usado algún método anticonceptivo o algún método de control artificial de nacimiento en mi matrimonio?, ¿He buscado controlar mis pensamientos?, ¿He respetado todos los miembros del sexo opuesto o del propio sexo, o he pensado en ellos como si fueran objetos?, ¿Veo pornografía?, ¿He tenido relaciones homosexuales?

[7] Respetar las cosas ajenas

¿He robado?, ¿He regresado o he restituido lo que he robado?, ¿Desperdicio el tiempo en el trabajo, en la escuela o en casa?, ¿Hago apuestas, gasto el dinero en el bingo y otros juegos y así dejo desprotegida a mi familia?, ¿Busco compartir lo que tengo con los pobres?, ¿Tiro comida a la basura? ¿Cuido la luz, el agua, el gas, etc.?, ¿Respeto a la creación (animales, plantas y seres inanimados)?

[8] No levantar falsos testimonios ni mentir

¿He mentido o contado chismes?, ¿He hablado a las espaldas de alguien?, ¿He sido sincero en mis negocios con otros?, ¿Soy criticón, negativo o falto a la caridad con los demás?, ¿Mantengo en secreto lo que debería ser confidencial?

[9] Respetar la mujer o al hombre del prójimo

¿He consentido pensamientos impuros?, ¿He coqueteado, provocando a los demás?, ¿Controlo mi imaginación o la alimento por medio de la pornografía?, ¿Hago oración para frenar pensamientos impuros o tentaciones?

[10] Respetar los bienes ajenos

¿Soy envidioso de las pertenencias de los demás?, ¿Siento envidia de otras familias o de las posesiones de otros?, ¿Soy ambicioso y egoísta?, ¿Son las posesiones materiales el propósito de mi vida?, ¿Soy comprador (a) compulsivo (a)?, ¿Comparto con los demás los bienes que Dios me ha dado?, ¿Tengo en mi casa y en mi closet tantas cosas que no uso y sigo comprando más?, ¿Confío en que Dios cuidará de todas mis necesidades materiales y espirituales?

RECOMENDACIÓN FINAL

Antes de entrar a confesarme, cierro los ojos y rezo el Acto de contrición, arrepentido verdaderamente de mis pecados: *Yo confieso ante Dios Todopoderoso...*

Al terminar tu encuentro con el Señor (confesión), **dirígete a la Iglesia**, a la Capilla del Santísimo Sacramento, y **reza la penitencia** y agradece a Dios por su amor y por su misericordia.

*Vete en paz tus pecados han sido perdonados...
No vuelvas a pecar... Dios te ama*