

ACTO DE CONTRICIÓN

Señor mío, ¡Jesucristo!

Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser Tú quién eres, Bondad infinita, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido; también me pesa porque podrías castigarme con las penas del infierno.

Ayudado de tu divina gracia propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta.

Amén.

Después de escuchar los consejos y penitencia impuesta por el sacerdote que esta "in persona Christi" se hace el acto de contrición y se termina cuando el sacerdote da la absolución al penitente con la siguiente oración.

ORACIÓN DEL SACERDOTE PARA LA ABSOLUCIÓN DE LOS PECADOS

Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó 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 y del Hijo y del Espíritu Santo.

Amén.



EWTN | Español



EWTN | Español



CÓMO HACER UNA BUENA CONFESIÓN

Antes de ir a la confesión, hay que prepararse bien.

Una buena confesión requiere sinceridad y honestidad, tanto con Dios como con uno mismo, lo que nos permite una verdadera reconciliación y restauración de nuestra relación con Él.

ORACIÓN DE PREPARACIÓN PARA UNA BUENA CONFESIÓN

Ven Espíritu Santo, ilumina mi mente y mi corazón para que pueda conocer y confesar los pecados que he cometido. Concédeme tu gracia para confesarlos plenamente, humildemente y con corazón contrito. Oh Santísima Virgen, Madre de mi Redentor, espejo de inocencia, humildad y santidad. Refugio de los pecadores penitentes, intercede por mí ante tu Hijo nuestro Señor, para que obtenga a través de su dolorosa Pasión, la gracia de hacer una buena confesión y sincero arrepentimiento de mis pecados. Amén.

EXAMEN DE CONCIENCIA

1 YO SOY EL SEÑOR, TU DIOS.

NO TENDRÁS DIOS EXTRAÑOS DELANTE DE MÍ.

- ¿Le dedico tiempo a Dios cada día en oración?
- ¿Busco amarle con todo mi corazón?
- ¿Me he involucrado con prácticas supersticiosas, nueva era, horóscopos, astrología, adivinos o el ocultismo?
- ¿He comulgado alguna vez en pecado mortal?
- ¿He ocultado un pecado mortal al sacerdote en la confesión?

2 NO TOMARÁS EL NOMBRE DEL SEÑOR, TU DIOS, EN VANO.

- ¿He usado el nombre de Dios a la ligera o por descuido?
- ¿Me he enfadado con Dios?
- ¿He insultado o he hablado despectivamente a un sacerdote o a un religioso consagrado o he abusado de un objeto sagrado?

3 ACUÉRDATE DE SANTIFICAR EL DÍA DEL SEÑOR.

- ¿He faltado intencionadamente a Misa los domingos o los días de precepto?
- ¿Hago trabajos innecesarios los domingos?

4 HONRA A TU PADRE Y A TU MADRE.

- ¿Trato a mis padres con dignidad y respeto?
- ¿Cuido de mis padres ancianos y enfermos?

5 NO MATARÁS.

- ¿He abortado o he animado a alguien a abortar?
- ¿He promovido o votado en elecciones por causas o personas pro-aborto (pro-choice)?

¿He dañado físicamente o he deseado el mal a alguien?

¿Pago puntualmente mis deudas?

¿Intento compartir lo que tengo con los pobres?

¿He abusado del alcohol o las drogas?

¿He inducido a alguien al pecado?

¿He albergado odio en mi corazón?

¿He fomentado o aprobado la esterilización?

6 NO COMETERÁS ADULTERIO.

- ¿He sido fiel a mis votos en pensamiento y acción?
- ¿He mantenido relaciones sexuales fuera del matrimonio?
- ¿He utilizado algún método anticonceptivo?
- ¿Cada acto sexual en mi matrimonio ha estado abierto a la transmisión de una nueva vida?
- ¿He pecado de masturbación?
- ¿Me he involucrado en alguna actividad homosexual o apoyado el argumento falso del transgénero?
- ¿Trato de ser casto en mis palabras y acciones?
- ¿Tengo cuidado de vestir con modestia?

7 NO ROBARÁS.

- ¿He robado lo que no es mío?
- ¿He devuelto o restituido lo que he robado?
- ¿He cobrado más de lo justo por algún servicio o producto?
- ¿He participado en la privación de libertad de alguien?
- ¿He participado en estafas por internet, plataformas de chats o correos electrónicos a gente inocente?

8 NO LEVANTARÁS FALSO TESTIMONIO CONTRA TU PRÓJIMO.

- ¿He mentido?
- ¿He chismeadado o he hablado a espaldas de otro sin darle oportunidad a defenderse?
- ¿He dañado la reputación de otros?

9 NO DESEARÁS LA MUJER DE TU PRÓJIMO.

- ¿Me he detenido en el deseo sexual de la esposa (o) de alguien, u otra persona?
- ¿He permitido pensamientos impuros con mis lecturas, películas, flojera en internet, plataformas de redes sociales, conversaciones o curiosidad?

10 NO DESEARÁS LOS BIENES DE TU PRÓJIMO.

- ¿Tengo envidia de lo que tienen los demás?
- ¿Envidio a las familias o las posesiones de los demás?
- ¿Soy avaricioso o egoísta?