

El pecado en mi vida

La sociedad moderna ha perdido un sentido de lo que es el pecado. Como un seguidor católico de Cristo, tengo que hacer un esfuerzo para reconocer el pecado en mi diario vivir de palabra, obra y omisión.

Los evangelios nos muestran lo importante que es que se nos perdonen nuestros pecados. Las vidas de los santos nos muestran que las personas que crecen en santidad tienen un sentido más fuerte del pecado, un arrepentimiento más fuerte y una necesidad del sacramento de la penitencia o la confesión.

Las diferencias entre los pecados

Como consecuencia del pecado original, la naturaleza humana se hizo débil. El bautismo, ofreciendo la gracia de la vida de Cristo, quita el pecado original y nos vuelve hacia Dios. Las consecuencias de esta debilidad y la tendencia hacia el mal persisten, y a menudo cometemos pecados verdaderos.

El pecado verdadero es el que comete la persona. Hay dos tipos, *mortal* y *venial*.

El pecado mortal es una ofensa mortal contra Dios, tan horrible que destruye la vida de gracia en el alma. Hay tres condiciones que se tienen que cumplir para que sea un pecado mortal: 1) el hecho es algo bien grave; 2) la persona tiene que entender suficientemente lo que está haciendo; y 3) la persona tiene bastante libertad de voluntad.

Recuerda

Si necesitas ayuda—en especial si te has alejado por un tiempo—sólo hay que hablar con un sacerdote y él te ayudará acompañándote en el caminar de cómo hacer una buena confesión.

Al fin de la confesión

Mientras escuchas las palabras del perdón puedes hacer una señal de la cruz con el sacerdote. Si él termina diciendo, “**Demos gracias a Dios quien es bueno,**” respondes, “**Porque es eterna su misericordia.**”

Después de la confesión

Dale gracias a Dios por perdonarte de nuevo. Si te acuerdas de un pecado grave que se te olvidó contar, confía que se te ha perdonado con los demás, pero confíesalo en la próxima confesión.

Haz la penitencia asignada.

Resuelve regresar a menudo al sacramento de la reconciliación. Nosotros los católicos tenemos la fortuna de tener el sacramento de la reconciliación. Es la manera ordinaria de que se nos perdone nuestros pecados. Este sacramento es una ayuda poderosa para dejar de ser débiles, crecer en la santidad y vivir una vida balanceada y llena de virtud.

Imprimatur

✠ Justin Rigali
Arzobispo de San Luis
el 15 de agosto del 1999

© 1999 Archdiocese of St. Louis
Millennium Jubilee Committee
Confession Guide

Guía para confesarse

El requisito básico de una buena confesión es tener la intención de regresar a Dios como el hijo pródigo y reconocer nuestros pecados con un verdadero pesar ante el sacerdote.



“A los que se han quedado bien lejos del sacramento de la reconciliación y del amor que perdona, les hago esta petición especial: regresa a la fuente de gracia, no tengas miedo. Cristo mismo te espera. Te sanará y estarás en paz con Dios.” **el Papa Juan Pablo II**

Antes de confesarte

Arrenpiéntate de verdad. El hecho esencial de la penitencia, de parte del penitente, es la contrición, un rechazo claro y decisivo del pecado que se haya cometido, junto con un resolver que no lo vas a cometer de nuevo por el amor que uno le tiene a Dios y que nace del arrepentimiento. El resolver que uno va a evitar estos pecados en el futuro es una señal segura de que el arrepentimiento es auténtico. Esto no quiere decir que es necesario prometer nunca más caer en pecado. Basta con un resolver que uno va a intentar evitar los pecados. La gracia de Dios coopera con esa intención para darte poder para resistir y sobrepasar cualquier tentación en el futuro.

Examen de conciencia

Antes de ir a confesarte debes revisar tu mente para ver cuales pecados mortales y veniales has cometido desde la última confesión sacramental, y debes de expresar arrepentimiento por tus pecados, rechazarlos y resolver firmamente no volver a cometerlos.

Algo que puede ayudar a hacer este examen es revisar los diez mandamientos y los preceptos de la iglesia:

1. ¿Ha sido Dios y la santidad en Cristo la meta de mi vida? ¿He negado mi fe? ¿He confiado en enseñanzas falsas o he sustituido a Dios con otras cosas? ¿Me he desesperado de la misericordia de Dios?
2. ¿He usado el nombre de Dios de una manera profana o vulgar? ¿He quebrado una promesa o voto solemne?
3. ¿Le he dado honor a cada domingo evitando trabajo innecesario, celebrando la misa y los días de precepto? ¿Presté atención en la misa? ¿Llegué tarde o salí temprano sin necesidad? ¿He dejado de orar por mucho tiempo?
4. ¿He mostrado un respeto cristiano a mis padres, mi esposo/a, y a los miembros de mi

familia? ¿A las autoridades? ¿He asegurado la educación de mis hijos en su fe?

5. ¿He cuidado la salud de mi cuerpo y la seguridad de los demás? ¿Abusé de drogas o de alcohol? ¿He apoyado en alguna manera un aborto, un suicidio o eutanasia?
6. ¿Fui impaciente o envidioso o flojo? ¿Soberbia? ¿Venganza? ¿He perdonado a los demás?
7. ¿He sido justo en mis responsabilidades con mi trabajo y con quien trabajo? ¿He discriminado en contra de otro por su raza o cualquier otra razón?
8. ¿He mantenido mi castidad en pensamiento y palabra? ¿He tenido relaciones en mi matrimonio abiertas a la procreación? ¿Es que me he dado a mí mismo gratificación sexual? ¿Es que tuve la intención de ver a imágenes o lecturas impuras en la televisión o donde sea?
9. ¿He robado algo de quien sea, de mi trabajo, del gobierno? ¿Y si lo hice, estoy dispuesto pagar por él? ¿Cumplí con mis contratos? ¿He malgastado mi dinero a propósito causándole necesidad a mi familia?
10. ¿He hablado mal de alguna persona? ¿He dicho la verdad siempre? ¿He mantenido en confianza secretos?
11. ¿He permitido pensamientos sexuales acerca de alguien con quien no estoy casado/a?
12. ¿He deseado tener lo que es de otra persona? ¿Le he deseado mal a otra persona?
13. ¿He sido fiel a los sacramentos (la comunión y la confesión)?
14. ¿He ayudado a mi parroquia a crecer y ser más santa? ¿He apoyado a la iglesia?
15. ¿He hecho alguna penitencia absteniendo y ayunando los días de precepto? ¿He ayunado antes de comulgar?
16. ¿He tomado en cuenta a los pobres? ¿Acepto la voluntad de Dios para mí?

Durante la confesión

Después de examinar la conciencia y decirle a Dios de tu arrepentimiento, ve al confesionario. Puedes arrodillarte al lado del sacerdote o sentarte al frente si quieres que te vea.

Comienza la confesión con la señal de la cruz, **“En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo. Mi última confesión fue hace _____ semanas (o meses o años).”**

El sacerdote puede leer un pasaje de la Biblia.

Luego cuéntale los pecados de los cuales te recuerdas. Comienzas con los que se te hacen más difícil de contar. Para una buena confesión, los fieles debemos de contar todos los pecados mortales que cometimos y cuántas veces se cometieron. Después de confesar los pecados de los cuales uno se acuerda desde la última confesión, puede concluir diciendo, **“Me arrepiento por estos y por todos los pecados de mi vida.”**

Escucha al sacerdote. El te asignará una penitencia. Hacer la penitencia disminuye el castigo temporal debido a los pecados ya perdonados. Cuando el sacerdote te invita, expresa una oración o un acto de contrición como:

Un acto de contrición

Dios mío, me arrepiento por haberte ofendido y rechazo todos mis pecados por no querer perder el cielo y sufrir los dolores del infierno. Pero sobre todo porque te he ofendido, a ti, mi Dios, que eres tan bueno y mereces todo mi amor. Resuelvo con la ayuda de tu gracia confesar mis pecados, hacer penitencia y cambiar mi vida para lo mejor. Amén.

Escucha a la absolución, el perdón sacramental que la iglesia ofrece a través del sacerdote.