



### Consejos sobre la Confesión: de San Francisco de Sales

**"Ten siempre un verdadero disgusto por los pecados confesados, por pequeños que sean, y haz un firme propósito de enmendarte en adelante.**

Muchos confiesan los pecados veniales por costumbre y como por cumplimiento, sin pensar para nada en su enmienda, por lo que andan, durante toda su vida, bajo el peso de los mismos, y, de esta manera, pierden muchos bienes y muchas ventajas espirituales.

Luego, si confiesas que has mentido aunque sea sin daño de nadie, o que has dicho alguna palabra descompuesta, o que has jugado demasiado, **arrepíentete y haz el propósito de enmendarte; porque es un abuso confesar un pecado mortal o venial sin querer purificarse de él**, pues la confesión no ha sido instituida más que para esto."

**"No hagas tan sólo ciertas acusaciones superfluas, que muchos hacen por rutina:** no he amado a Dios como debía; no he rezado con la debida devoción; no he amado al prójimo cual conviene; no he recibido los sacramentos con la reverencia que se requiere, y otras cosas parecidas.

**La razón es, porque, diciendo esto, nada dices, en concreto, que pueda dar a conocer a tu confesor el estado de tu conciencia**, pues todos los santos del cielo y todos los hombres de la tierra podrían decir lo mismo, si se confesaran.

**Examina, pues, de qué cosas, en particular, hayas de acusarte, y, cuando las hubieres descubierto, acúsate de las faltas cometidas, con sencillez e ingenuidad.** Te acusas, por ejemplo, de que no has amado al prójimo como debías; ¿lo haces porque has encontrado un pobre necesitado, al cual podías socorrer y consolar, y no has hecho caso de él?

Pues bien, **acúsate de esta particularidad** y di: he visto un pobre necesitado, y no lo he socorrido como podía, por negligencia, o por dureza de corazón, o por menosprecio, según conozcas cuál sea el motivo del pecado.

Asimismo, - no te acuses, en general, de no haberte encomendado a Dios con la devoción que debías; **sino que, si has tenido distracciones voluntarias o no has tenido cuidado en elegir el lugar, el tiempo y la compostura requerida para estar atento en la oración**, acúsate de ello

sencillamente, según sea la falta, sin andar con vaguedades, que nada importan en la confesión."

*Fuente: La Filotea o Introducción a la vida devota Cap.XIX*

## ¿Cuándo empezó la Confesión?

"El mismo día en que resucitó entre los muertos, Jesús nos dejó el sacramento de la Confesión.

- En la tarde del domingo de resurrección, Jesús se apareció a sus apóstoles y les dijo:  
" **Como me envió mi Padre, así les envió yo. Reciban el Espíritu Santo, a quien les perdonen los pecados, les serán perdonados; y a los que nos se los perdonen, no les serán perdonados** "

- Como ves, Jesús mismo dió a los sacerdotes el poder para perdonar los pecados.

- Algunas personas de sectas dicen que no se necesita confesarse con el sacerdote, que sólo hay que pedir perdón a Dios directamente.

No te dejes confundir, esto no es cierto. En este evangelio ( Jn 20,19-23) vemos muy claro que Cristo da a sus apóstoles ( los primeros sacerdotes ) el poder de perdonar los pecados y no dice que cada persona pida perdón a Dios directamente para que se le perdonen."

El día de la Resurrección, Jesús se presenta entre los apóstoles estando las puertas cerradas y sopló sobre ellos el Espíritu Santo diciéndoles: «*Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos.*» (Jn 20, 21-23)

## ¿Qué hacer si tienes vergüenza de ir a confesarte?

### Me da vergüenza confesarme

¿Como poder recordar todos mis pecados cometidos en tantos años que no me confieso?

### RESPUESTA

Es saludable que sientas vergüenza por tus pecados, pero no permitas que te domine. Antes medita la pasión de Jesús y considera que El desea, por misericordia INFINITA, aplicarte todas las gracias que El ganó para ti en la Cruz. El desea perdonarte. Respóndele. La vida pasa rápido y debemos prepararnos para la eternidad.

NO TEMAS. Dios te ama y estará contigo en la confesión. CONFIA EN JESUS y verás que paz y felicidad recibirás.

Si lo deseas puedes ir a confesarte en un lugar donde el sacerdote no te conozca. Las Iglesias deben tener horas de confesión donde se puede ir a confesar sin que te vean la cara.

Como sacerdote te puedo decir que, cuando alguien se confiesa de un gran pecado, lo que siento es gran admiración por esa persona porque ha tenido el valor de confesarse. Los sacerdotes sabemos que dar el paso a la confesión es una gracia y requiere humildad. Quien se confiesa ha tenido el valor de reconocer su pecado y humillarse. Eso es admirable.

En cuanto a recordar los pecados, haz un [examen de conciencia](#) con humildad. Una lista de preguntas puede ayudarte con ese examen. Si sinceramente confiesas todo lo que recuerdas habiendo hecho el examen, la confesión vale.

Vence la tentación de aplazar la confesión. Decídetelo hoy pues mañana podría ser muy tarde. Haz un examen de conciencia, pon tu mirada en Jesús que te ama y quiere perdonarte y da el paso adelante. Si hace mucho que no confiesas. No temas. Díselo al sacerdote y el te ayudará.

*Padre Jordi Rivero*

### **Pasos básicos para confesarse:**

**-Entra al confesionario** sin miedo, confiando en la misericordia de Jesús.

-Sacerdote: "Ave María Purísima"

-Penitente: "Sin pecado concebida. Bendígame padre porque he pecado. Hace ... de mi última confesión. Mis pecados son los siguientes..."

**-Confiesa todos los pecados desde tu última confesión.**

**-No es necesario ilustrar detalles de lo ocurrido.** Ej.: "Ofendí gravemente a mis padres de palabra" EN VEZ DE: "Ibamos en el carro y papa sacó una vieja conversación.... me habló de una novia... reaccioné....entonces..."

**-Confiesa tus propios pecados y no los ajenos.** El confesionario no es para desahogarse contando lo que nos han hecho otros.

**-Sacerdote ofrece algún consejo e imparte la penitencia.**

**-Penitente reza** el [Acto de Contrición](#)

**-Sacerdote imparte la absolución con estas palabras:** "Dios, Padre de misericordia..." y despide al penitente en paz.

### **El pecado que cometen los que se confiesan mal**

**Los que se confiesan mal cometen un sacrilegio** y queda con la obligación de confesarse de los pecados que confesaron, de los que callaron y del sacrilegio que cometieron.

Dice la S. Escritura: "No os engaños, de Dios no se burla nadie" (Gal. 6)

El que hizo los ojos no va a ver?, El que hizo los oídos.. no va a oír?

**Dios conoce vuestros pensamientos aún los más ocultos, y oye todas vuestras palabras**  
(Salmo 94)

**Sacrilegio es irrespetar algo que es muy sagrado.** Quien hace una mala confesión comete sacrilegio porque irrespeta un sacramento que es algo muy sagrado.

### ¿Qué sucede si uno olvida algún pecado grave en la confesión?

Cuando uno olvida **sin culpa** algún pecado grave en la confesión, **obtiene el perdón de sus pecados y puede comulgar**, pero en la próxima confesión debe confesarse de ese pecado.

**Norma muy útil:** Cuando uno termina de decirle al Padre los pecados conviene añadir "**pido perdón también de todos los pecados que se me hayan olvidado y que tenga sin perdonar**". Así queda el alma mucho más tranquila.

### Oración para antes de la confesión

Dios mío, heme aquí de nuevo con el ánimo de recibir el sacramento de la penitencia. Bajo tu mirada voy a examinar mi conciencia.

Dame tu luz para ver mis pecados y tu gracia para que me acerque con toda confianza al sacerdote que está aquí como tu representante...

Ayúdame a conocer bien mis pecados y a encontrar en lo posible la causa...  
Haz que los deteste sinceramente y que me corrija...

Virgen María, concédeme ser sincera(o) en mi confesión y renacer a la gracia de una manera más generosa y entusiasta.

amén.

### Oración para después de la confesión

Que grande es tu misericordia, Señor. Tú me has aceptado como tu hijo(a) y me has llenado de tu amor.

Te agradezco, Señor, y deseo con la ayuda de tu gracia, amarte cada vez más y no ofenderte jamás a Ti.

Jesús bondadoso, concédeme que me mantenga fiel hasta el final. Haz que yo siempre desee y busque lo que a ti te agrada. Que yo cumpla siempre lo que más agrada a tu Santísima Voluntad y jamás vaya en contra de lo que quieres.

Virgen María Santísima, ayudame: tú eres la madre de la perseverancia, tú eres la razón de mi

esperanza. Intercede por mí: consérvame en la gracia de Dios, feliz y sin pecado, como lo estoy en estos momentos.

Ayúdame a cuidar mis sentidos y mi mente, y que mi corazón sea fiel a Dios hasta mi muerte.

Amén.

### ¿Cómo rezaríamos el acto de contrición si dentro de 5 minutos nos fuéramos a morir?

Así deberíamos rezarlo antes de confesarnos: **Despacio, con todo el corazón.**

Viajando pendiente abajo, de pronto falló el motor. El conductor dijo a su acompañante: por favor rece el acto de contrición bien despacio y con todo el corazón, porque dentro de 5 minutos podemos ser cadáveres."

**Recémoslo así con todo fervor antes de confesarnos.**

*P. Eliecer Salesman "Cómo hacer una buena confesión"*

### Un buen consejo: hacer un acto de contrición cada noche

"Además, conviene hacer el acto de contrición todas las noches, después de haber hecho un breve examen de conciencia, añadiendo siempre el propósito de enmendarse y confesarse.

No deberíamos olvidar nunca aquel admirable consejo:

Pecador, no te acuestes nunca en pecado;  
no sea que despiertes ya condenado.

Son más de los que nos figuramos los que se acuestan tranquilos y despiertan en la otra vida, muertos de repente."

*Para salvarte. P. Jorge Loring. num.84,2*

### Oración acto de contrición

*«Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberos ofendido.  
Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí; pero mucho más me pesa porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como Vos. Antes querría haber muerto que haberos ofendido; y propongo firmemente no pecar más, y evitar todas las ocasiones próximas de pecado. Amén».*

Sin embargo "para hacer un acto de contrición no es necesario usar ninguna fórmula determinada.  
**Basta detestar de corazón todos los pecados por ser ofensa a Dios.**

Cuando quieras hacer un acto de contrición perfecta también puedes hacerlo pensando en Cristo crucificado, y arrepintiéndote, por amor suyo, de tus pecados, ya que fueron causa de su Pasión y Muerte.

**El acto de contrición es un acto de la voluntad.**

Puede estar bien hecho, aunque te parezca que no sientes sensiblemente lo que dices. **Si quieres amar a Dios sobre todas las cosas y no volver a pecar, es lo suficiente. Pero debes querer que sea verdad lo que dices.** No basta decir el acto de contrición sólo con los labios. **Es necesario decirlo con todo el corazón."**

*"Para Salvarte. P.Jorge Loring Num.84,1 y 84,2"*