



Para explicar las cinco cosas necesarias para hacer una buena y fructífera confesión, lo haremos desde la parábola del hijo pródigo, narrada por San Lucas en el capítulo 15 de su Evangelio.

Cinco pasos son necesarios:

1. Exámen de conciencia. (El hijo pródigo examina su conciencia).
2. Dolor de los pecados y la contricción del corazón. (Se arrepiente).
3. Confesar todos los pecados. (Hace propósito de volver al padre).
4. Propósito de enmienda. (Vuelve y pide perdón).
5. Cumplir la penitencia. (Paga con buenas obras sus pecados)

Es decir, reflexiona, se arrepiente, se corrige, se acusa y expía.

1. EXAMEN DE CONCIENCIA

La confesión no tendrá efecto y fruto si entramos en la Iglesia y rápido nos confesamos, sin haber hecho primero un buen examen de conciencia sereno, tranquilo, pausado, y si es por escrito mejor, para que así, no nos olvidemos ni un pecado.

¿Cómo hacer este examen de conciencia?

El examen de conciencia consiste en recordar los pecados que hemos cometido y las causas o razones por las cuales estamos cometiendo esas faltas.

Deberíamos, como buenos cristianos, hacer examen de conciencia todos los días en la noche, antes de acostarnos.

Así iríamos formando bien nuestra conciencia, haciéndola más sensible y recta, más pura y delicada. Los grandes Santos nos han recomendado este medio del examen de conciencia diario

¿Cómo se hace?

1. Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados nuestros que más le están disgustando a Dios.
2. Vamos repasando:
 - a) Los diez mandamientos.
 - b) Los cinco mandamientos de nuestra Santa Madre la Iglesia Católica.
 - c) Los siete pecados capitales.
 - d) Las obras de misericordia.
 - e) Las bienaventuranzas.
 - f) El mandamiento de la caridad.
 - g) Los pecados de omisión: el bien que dejamos de hacer: no ayudar, no hacer apostolado, no compartir los bienes, no hacer visitas a Cristo Eucaristía, no dar un buen consejo.

También es bueno confesarse de la siguiente manera:

- a) Deberes para con Dios: mi relación con la voluntad de Dios.
- b) Deberes para con el prójimo: caridad, respeto.
- c) Deberes para conmigo: estudios, trabajo, honestidad, pureza, veracidad.
- d) Deberes para con ese Movimiento o Institución eclesial a la que pertenezco: fidelidad a los compromisos, apostolado.

2. DOLOR DE LOS PECADOS Y LA CONTRICIÓN DEL CORAZÓN

No basta sólo hacer un buen examen de conciencia para una buena confesión: es necesario un segundo paso: dolerme interiormente por haber cometido esos pecados, porque ofendí a Dios, mi Padre. Es lo que llamamos dolor de los pecados o contrición del corazón

Contrición de corazón o arrepentimiento es sentir tristeza y pesar de haber ofendido a Dios con nuestros pecados.

No es tanto “me siento mal... no me ha gustado lo que he hecho... siento un peso encima...” ¡No! Este dolor de contrición es otra cosa: “Estoy muy apenado porque ofendí a Dios, que es mi Padre, le puse triste”.

El Salmo 50 dice: “Un corazón arrepentido, Dios nunca lo desprecia”.

Jesús cuenta, que un publicano fue a orar, y arrodillado decía: “Misericordia, Señor, que soy un gran pecador” y a Dios le gustó tanto esta oración de arrepentimiento que le perdonó (cfr Lucas 18).

¿Cuántas clases de arrepentimiento hay?

Hay tres:

1. La **contrición perfecta**: es una tristeza o pesar por haber ofendido a Dios, por ser Él quien es, esto es, por ser infinitamente bueno y digno de ser amado, teniendo al mismo tiempo el propósito de confesarse y de evitar el pecado. Es el ejemplo del rey David, o de Pedro.

2. Contrición imperfecta o atrición: es una tristeza o pesar de haber ofendido a Dios, pero sólo por la fealdad y repugnancia del pecado, o por temor de los castigos que Dios puede enviarnos por haberlo ofendido. Para que esta atrición obtenga el perdón de los pecados necesita ir acompañada de propósito de enmendarse y obtener la absolución del sacerdote en la confesión.

3. El **arrepentimiento o remordimiento**: (morder doblemente) es una rabia o disgusto por haber hecho algo malo que no quisiéramos haber hecho. Es la conciencia la que nos muerde. No nos da tristeza por haber ofendido a Dios, sino porque hicimos algo que no nos gusta haber hecho. Ejemplo de Judas. El remordimiento no borra el pecado.

¿Cuándo debemos tener este dolor de contrición y arrepentimiento de los pecados?

Sobre todo cuando nos vamos a confesar, pues si no estamos arrepentidos, no quedamos perdonados. Pero es bueno también arrepentirnos de nuestras faltas cada noche antes de acostarnos. A Dios le gusta un corazón arrepentido.

¿Qué cualidades debe tener nuestro arrepentimiento?

Tres son las cualidades:

1. Arrepentirse de todo los pecados sin excluir ninguno (a no ser por olvido).
2. Que el arrepentimiento no sea sólo exterior sino que se sienta en el alma.
3. Que sea sobrenatural, o sea no sólo por los males materiales que nos trae el pecado, sino porque con él causamos un disgusto a Dios y nos vienen males para el alma y para la eternidad.

¿Qué ayuda para conseguir el dolor de contrición o arrepentimiento perfecto?

1. Recordar el Calvario y todo lo que Jesús sufrió por nosotros en su Pasión.
2. Recordar el Cielo y pensar en las alegrías y felicidades que allá nos esperan.
3. ¡Todo esto lo perderé, si pecco! Ir con la imaginación a los castigos eternos y pensar que allá podemos ir también nosotros si no abandonamos nuestros pecados y malas costumbres.
¡A cuantos les ha salvado esto, y les ha alejado de sus pecados!

Una poesía resume este arrepentimiento sincero:

“No me mueve, mi Dios, para quererte, el cielo que me tienes prometido, ni me mueve el infierno tan temido para dejar por ello de ofenderte. Tú me

mueves, Señor, muéveme el verte clavado en esa cruz y escarnecido; muéveme ver tu cuerpo tan herido; muévenme tus afectas y tu muerte. Muéveme, al fin, tu amor, y en tal manera, que aunque no hubiera cielo, yo te amara y aunque no hubiera infierno te temiera. No me tienes que dar porque te quiera, pues aunque lo que espero no esperara, lo mismo que te quiero te quisiera” (Anónimo).

3. CONFESAR TODOS LOS PECADOS

El sacramento de la penitencia o confesión está en crisis en algunas partes porque, como dijo el Papa Juan Pablo II, “al hombre contemporáneo parece que le cuesta más que nunca reconocer los propios errores... parece muy reacio a decir ‘me arrepiento’ o ‘lo siento’; parece rechazar instintivamente y con frecuencia irresistiblemente, todo lo que es penitencia, en el sentido del sacrificio aceptado y practicado para la corrección del pecado” (Reconciliación y Penitencia n. 26).

Pío XII manifestó en un radiomensaje del Congreso Catequístico Nacional de los Estados Unidos, en Boston (26 de octubre de 1946): “El pecado del siglo es la pérdida del sentido del pecado”.

El tercer paso para hacer una buena confesión es confesar todos los pecados mortales y graves al confesor.

¿Qué es la confesión de boca? Es manifestar al confesor sin engaño, ni mentira los pecados cometidos, con intención de recibir la absolución. Dice la Biblia: “No te avergüences de confesar tus pecados” (Eclesiástico 4,26)

Para que Dios perdone, por medio del confesor, es necesario decir los pecados. Así lo dispuso el mismo Cristo al instituir el sacramento de la Penitencia. “A quienes se los perdonéis, quedarán perdonados; a quienes se los retuviereis les quedarán retenidos” (Jn. 20, 23).

Los apóstoles, y sus sucesores, los obispos y los colaboradores, los sacerdotes, para poder absolver, necesitan conocer lo que perdonan, es decir, necesitan escuchar los pecados del penitente.

¿Cuáles son las cualidades para una buena confesión de boca?

1. Sincera: no debo ocultar lo que en conciencia es grave.
2. Verdadera: sin ocultar o disimular lo que debo manifestar, ni dar vueltas, tratando de justificarme.
3. Completa: todos los pecados graves, según su especie, número y circunstancias que cambian la especie.
4. Sencilla y humilde: con pocas palabras y sin rodeos.

Omitir voluntariamente la confesión de pecados graves o circunstancias que cambian la especie o callar voluntariamente algún pecado grave hace que la confesión sea inválida y sacrílega.

Gravedad del pecado

El pecado varía en su gravedad según quién lo comete, con quién se comete y dónde se comete.

- Una cosa es robar a un rico y otra a un pobre.
- Una cosa es robar por hambre y otra para vender.
- Una cosa es robar en el supermercado y otra en una iglesia.
- Una cosa es insultar a un compañero de clase y otra, a mamá o a un sacerdote o al Papa.
- Una cosa es cometer un acto impuro con un soltero/a y otra con un casado/a.
- Una cosa es mentir en casa y otra en la confesión.

¿Qué pecados estamos obligados a confesar?

Solamente los pecados mortales, pero es bueno y provechoso confesar también los veniales, así iremos fomentando mejor nuestra conciencia; así también el sacerdote nos podrá guiar con toda seguridad y sabiduría hacia la santidad.

¿Qué hacer cuando sólo tenemos pecados veniales para confesar?

Conviene recordar también algún pecado mortal ya confesado. Así el recuerdo de un pecado grave hace más fuerte el arrepentimiento y más serio el propósito. Esto si lo considera oportuno el confesor, porque hay almas con escrúpulos a quienes no conviene que revuelvan el pasado ya confesado.

¿Qué sucede cuando uno olvida algún pecado grave en la confesión, sin querer?

Obtiene el perdón de los pecados y puede comulgar, pero en la próxima confesión debe confesarse de ese pecado que olvidó sin querer.

Una norma muy útil: cuando uno termina de decirle al sacerdote los pecados conviene añadir: "Pido perdón también de todos los pecados que se me hayan olvidado". Así queda el alma mucho más tranquila.

¿Cómo es el rito de la confesión?

1. En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu santo.
2. Se lee una frase del evangelio.
3. Padre hace X días que me confesé, aclaro si cumplí la penitencia o no.
4. Mis pecados son éstos... y me acuso de todos aquellos que en este momento no recuerdo, y de los pecados de omisión.
5. Después escucho los consejos.

6. Rezo el pésame u acto de contrición lentamente y con dolor.
7. Recibo la absolución del sacerdote.
8. Le agradezco... y voy a cumplir rápido la penitencia.

4. PROPÓSITO DE ENMIENDA

Antes de explicar el cuarto paso, quisiera resumir, de la Institución Pastoral del Episcopado español del 15 de abril de 1989, los síntomas y raíces de la disminución de la práctica de la confesión en algunas partes:

1. Por el ateísmo e indiferencia religiosa de nuestros tiempos.
2. La pérdida del sentido del pecado.
3. Las interpretaciones inadecuadas del pecado. Hoy se nos quiere hacer creer que el pecado es algo superado, es un vago sentimiento de culpabilidad, es como una fuerza oscura del inconsciente, es como expresión y reflejo de las condicionantes ambientales, se les identifican con el pecado social y estructural. Algunos ya no ven pecado en casi nada, salvo en lo social, estructural.
4. Crisis generalizada de la conciencia moral y su oscurecimiento en algunos hombres. Esto debido a la amoralidad sistemática, cuando no inmoralidad.
5. Otra causa que ven los obispos españoles es ésta: indecisión de predicadores y confesores en materia moral, económica y sexual. Algunos fieles se desconciertan al oír diversas opiniones de confesores sobre el mismo tema moral. Y claro, muchos optan por hacer caso al más laxo y fácil. Y al final optan por dejar sus conciencias al juicio de Dios y abandonan la confesión.

Explicuemos ahora sí el propósito de enmienda, que brota espontáneamente del dolor.

¿Qué es el propósito de enmienda?

Es una firme resolución de nunca más ofender a Dios. Y hay que hacerlo ya antes de confesarse. Jesús a la pecadora le dijo: “Vete y no peques más” (Jn. 8,11). Esto es lo que se propone el pecador al hacer el propósito de enmienda: “no quiero pecar más, con la ayuda de Dios”. Si no hay verdadero propósito, la confesión es inválida.

No significa que el pecador ya no volverá a pecar, pero sí quiere decir que está resuelto a hacer lo que le sea posible para evitar sus pecados que tanto ofenden a Dios. No se trata de la certeza absoluta de no volver a cometer pecado, sino de la voluntad de no volver a caer, con la gracia de Dios. Basta estar ciertos de que ahora no quiere volver a caer. Lo mismo que al salir de casa no sabes si tropezarás, pero sí sabes que no quieres tropezar.

Estos propósitos no deben ser solamente negativos: no hacer esto, no decir

aquello... También hay que hacer propósitos positivos: rezaré con más atención, seré más amable con todos, hablaré bien de los demás, haré un pequeño sacrificio en la mesa o en el fútbol, callaré cuando esté con ira, seré agradecido, veré solo buenos programas en la televisión, hablaré con aquella persona que tanto me cuesta, etc.

¿Y si volvemos a caer?

Pues, nos levantamos con humildad. La conversión y renovación es progresiva, lenta. Por eso es necesaria la confesión frecuente, no sólo cuando hemos caído, sino para no caer. Allí Dios nos robustece la voluntad, no sólo para no caer, sino también para lograr las virtudes.

¿Por qué algunos se confiesan siempre de las mismas faltas?

Es muy sencillo: porque no evitan las ocasiones de pecado. Por eso, el propósito de enmienda implica dos cosas: evitar el pecado y las ocasiones que llevan a él.

Debemos pedir siempre lo que San Ignacio de Loyola pide en los Ejercicios Espirituales cuando habla de las meditaciones sobre el pecado: “Dame vergüenza y confusión, dolor y lágrimas, aborrecimiento del pecado y del desorden que lleva al pecado”.

Debemos apartarnos seriamente de las ocasiones de pecar, porque “quien ama el peligro perecerá en él” (Eclesiástico 3, 27). Si te metes en malas ocasiones, serás malo.

Hay batallas que el modo de ganarlas es evitándolas. Combatir siempre que sea necesario es de valientes; pero combatir sin necesidad es de estúpidos fanfarrones.

Si no quieres quemarte, no te acerques demasiado al fuego. Si no quieres cortarte, no juegues con una navaja bien afilada. Sobre todo esto vale para la concupiscencia de la carne o impureza. La impureza es una fiera insaciable. Aunque se le dé lo que pide, siempre quiere más. Y cuanto más le des, más te pedirá y con más fuerza. La fiera de la concupiscencia hay que matarla de hambre. Si la tienes castigada, te será más fácil dominarla.

Por tanto, si el propósito no se extendiese también a poner todos los medios necesarios para evitar las ocasiones próximas de pecar, la confesión no sería eficaz; mostraría una voluntad apegada al pecado, y, por lo tanto, indigna de perdón.

Quién, pudiendo, no quiere dejar una ocasión próxima de pecado grave, no puede recibir la absolución. Y si la recibe, esta absolución es inválida.

Ocasión de pecado es toda persona, cosa, circunstancia, lugar, que nos da oportunidad de pecar, que nos facilita el pecado, que nos atrae hacía él y constituye un peligro de pecar.

Jesucristo tiene palabras muy duras sobre la obligación de huir de las

ocasiones de pecar: *“Si tu ojo es ocasión de pecado, arráncalo... si tu mano es ocasión de pecado, córtala... más te vale entrar en el Reino de los cielos, manco o tuerto, que ser arrojado con las dos manos, los dos ojos, en el fuego del infierno”* (Mt 18, 8ss).

Una persona que tiene una pierna gangrenada, se la corta para salvar su vida humana, y tú ¿no eres capaz de cortar esa cosa... para salvar tu alma?

Evitar un pecado cuesta menos que desarraigar un vicio. Es mucho más fácil no plantar una bellota que arrancar una encina.

Para apartarse con energía de las ocasiones de pecar, es necesario rezar y orar: pedirlo mucho al Señor y a la Virgen, y fortificar nuestra alma comulgando a menudo.

5- CUMPLIR LA PENITENCIA

Expliquemos el último paso para hacer una buena confesión: cumplir la penitencia.

Pero antes recuerda esto:

1. La confesión es el medio ordinario que ha puesto Dios para perdonar los pecados cometidos después del bautismo en el día a día. Es un medio maravilloso que renueva, santifica, forma conciencia y, sobre todo, da mucha paz al alma.
2. Cuesta, o puede costar, porque a la confesión no vamos a decir hazañas, sino pecados y miserias. Y esto nos cuesta a todos. Es curioso que algunos que ponen dificultades en decir los pecados al sacerdote confesor los propagan entre sus amigos con risotadas y chascarrillos, y con frecuencia exagerando fanfarronamente. Lo que pasa es que esas cosas ante sus amigos son hazañas, pero ante el confesor son pecados, y esto es humillante. Y lo que no tienen tus amigos, secreto, lo tiene el confesor: él no puede contar ni un pecado tuyo a nadie. A esto se le llama el sigilo sacramental; ha habido sacerdotes que han dado su vida antes que faltar a este secreto de la confesión.
3. Para confesarse hay que ser muy sincero. Los que no son sinceros, no se confiesan bien. El que calla voluntariamente en la confesión un pecado grave, hace una mala confesión, no se le perdona ningún pecado, y, además, añade otro pecado terrible que se llama sacrilegio.
4. Si tienes un pecado que te da vergüenza confesarlo, te aconsejo que lo digas el primero. Este acto de vencimiento te ayudará a hacer una buena confesión.
5. El confesor será siempre tu mejor amigo. A él puedes acudir siempre que lo necesites, que con toda seguridad encontrarás cariño y aprecio y mucha comprensión. Además de perdonarte los pecados, el confesor puede consolarte, orientarte, aconsejarte. Pregúntale las dudas morales que tengas. Pídele los consejos que necesites. Él guardará el secreto más riguroso.

¿Qué es cumplir la penitencia?

Es rezar o hacer lo que el confesor me diga. Esta penitencia, ya sea una oración, una obra de caridad, un sacrificio, un servicio, la aceptación de la cruz, una lectura bíblica, es para expiar, reparar el daño que hemos hecho a Dios al pecar. Es expresión de nuestra voluntad de conversión cristiana.

El pecado, sobre todo si es grave, es ofensa grave a Dios. Mereceríamos las penas eternas del infierno. Esta penitencia que me da el sacerdote en parte desagravia la ofensa a Dios y expía las penas merecidas.

La confesión perdona las penas eternas, pero no perdona la pena temporal. Esta penitencia que hago va satisfaciendo, en parte, o disminuyendo la pena temporal debida por los pecados.

Dado que siempre será pequeña esta penitencia que me da el sacerdote, es aconsejable que luego cada quien elija otras penitencias que están a su alcance: el deber de estado bien cumplido y con amor; la paciencia en las adversidades, sin quejarse; refrenar y encauzar los sentidos corporales y espirituales, la imaginación, los deseos o apetencias caprichosas; poner un orden y horario en la jornada, desde el momento en que está prevista la hora de levantarse; la caridad ejercida por las obras de misericordia corporales o espirituales; el control de los pasatiempos y diversiones inútiles y nocivas; la perseverancia en las cosas pequeñas, con alegría (Consultar el Catecismo 1468-1473).

Todos los viernes del año, que el Derecho Canónico llama penitenciales (Cánones 1250-1253) son ocasión para hacer penitencia, como así también especialmente la Cuaresma, por el ayuno, la abstinencia de carne o la práctica de obras de misericordia, o a privación de algo que nos cueste (cigarrillos, dulces, bebidas alcohólicas u otros gustos).

Esta satisfacción que hacemos no es ciertamente el precio que se paga por el pecado absuelto y por el perdón recibido, porque ningún precio humano puede equivaler a lo que se ha obtenido, fruto de la preciosísima Sangre de Cristo. Pero quiere significar nuestro compromiso personal de conversión y de amor a Cristo.

