

SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN PARA ADULTOS

CÓMO ACERCARSE A LA CONFESIÓN

1. Antes de acercarte a la confesión, haz un examen de conciencia (ver reverso) reflexionando sobre tus pecados.

2. Inicia tu confesión diciendo: “ En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Bendígame Padre porque he pecado. Hace [menciona el tiempo] desde mi última Confesión. Estos son mis pecados...”

Al confesar tus pecados:

- Nombra tus pecados específicamente, pero evita dar detalles innecesarios o antecedentes.
- Si no estás seguro de que algo sea pecado, pregúntale al sacerdote.
- A menos de que tú le pidas consejo, es probable que el sacerdote sea breve en su recomendación.

3. El sacerdote te sugerirá que hagas algo, o que reces algo después de la Confesión (llamada penitencia), como respuesta a la misericordia de Dios.

4. Luego, el sacerdote te pedirá que digas el Acto de Contrición en voz alta (ver el texto más abajo), para demostrar que te arrepientes de tus pecados.

5. El sacerdote extenderá sus manos sobre tu cabeza y rezará la Oración de Absolución. Tú responderás: “Amén.”

6. Es probable que el sacerdote diga, “El Señor te ha liberado de tus pecados. Vete en paz.” Tú puedes responder, “Demos gracias a Dios”.

ACTO DE CONTRICCIÓN

¡Dios mío, me arrepiento de mis pecados con todo mi corazón! Al escoger hacer el mal y dejar de hacer el bien, he pecado contra Ti a quien debo amar sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu ayuda, cumplir la penitencia, no volver a pecar y apartarme de todas las ocasiones de pecado. Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros. En su nombre, Dios mío, ten piedad. Amén



Archdiocese
of Toronto

EXAMEN DE CONCIENCIA PARA ADULTOS

Yo soy el Señor tu Dios: no tendrás dioses extraños delante de mí.

¿He tratado a las personas, acontecimientos, o cosas como más importantes que Dios?

No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.

¿Activa o pasivamente, mis palabras han deshonrado a Dios, a su Iglesia, o a su pueblo?

Recuerda santificar el Día del Señor.

¿Voy a Misa todos los domingos (o los sábados por la tarde) y en las fiestas de precepto (1 de enero, 25 de diciembre)? ¿Evito, cuando es posible, el trabajo que me impide la adoración a Dios, la alegría en el Día del Señor, y el debido descanso de la mente y el cuerpo? ¿Busco formas de pasar tiempo con mi familia o de realizar un servicio el domingo?

Honra a tu padre y a tu madre.

¿Muestro el debido respeto a mis padres o a las personas mayores? ¿Busco mantener una buena comunicación con ellos siempre que sea posible? ¿Les critico por la falta de habilidades que creo deberían tener?

No matarás.

¿He hecho daño a otros de manera física, verbal o emocional, incluyendo chismes o manipulación de cualquier tipo?

No cometerás adulterio.

¿He respetado la dignidad física y sexual de los demás y de mí mismo?

No robarás.

¿He tomado cosas que pertenecen a otros; he tomado para mí el crédito de otros; he desperdiciado el tiempo de otros?

No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.

¿He dicho chismes, mentiras, o inventado historias a costa de otros?

No codiciarás la mujer de tu prójimo.

¿He dado a mi esposo/a todo mi cariño y amor exclusivo?

No codiciarás los bienes ajenos.

¿Me conformo con mis necesidades y con lo que tengo, o me comparo con los demás innecesariamente?

