

LA *luz* ESTÁ ENCENDIDA PARA *ti*

Experimenta la misericordia de Dios
a través del sacramento de la penitencia y reconciliación

“Dios nunca se cansa de perdonarnos y a través del ministerio del sacerdote nos ofrece un abrazo que nos regenera y nos permite continuar nuestra jornada.”

Papa Francisco

“¡La paz esté con ustedes!” Con estas palabras el Señor resucitado saludó a sus asustados apóstoles el día de su resurrección. Estaban perturbados, ansiosos y asustados, como muchos de nosotros en ciertos momentos de nuestras vidas. Cristo repite estas palabras, “La paz esté con ustedes”, pero luego añadió, “Reciban el Espíritu Santo. A quienes perdonen los pecados, les quedan perdonados.” (Juan 20, 19-23)

El Señor Jesús estaba proclamando que su crucifixión y muerte hicieron los dones de salvación y perdón accesibles a todos. En el sacramento de la penitencia y reconciliación, también conocido como confesión, nos encontramos con el Señor que nos quiere dar el don de su perdón y la gracia de vivir una vida renovada en él. La confesión es un regalo de gracia de tal importancia que cada católico está obligado a confesar sus pecados graves por lo menos una vez al año. La iglesia exhorta la confesión frecuente como medio que nos permite ser sanados por Cristo, crecer espiritualmente y a progresar en la vida del Espíritu.

En este sacramento de misericordia, buscamos la gracia del perdón y la fuerza de desprendernos de ciertas conductas que nos previenen de conocer, amar y servir al Señor Jesús plenamente. Nuestro Santo Padre el Papa Francisco ha dicho de este sacramento, “Cuando la puerta se empieza a cerrar un poco a causa de nuestras debilidades y pecados, la confesión la vuelve a abrir.”

No te preocupes si ha pasado mucho tiempo desde tu última confesión o si tienes dudas de cómo acercarte al Señor en este sacramento. “La luz está encendida para ti.” Si la puerta se ha cerrado un poco para ti, parroquias por toda la Arquidiócesis de Seattle te están invitando a dejar que el Señor la vuelva a abrir.

Jesús quiere que recibas su paz, así como el quiso que sus apóstoles lo recibieran. Celebra el sacramento de la reconciliación esta cuaresma y experimenta la tierna misericordia de Dios.

Encuentra información útil acerca de la confesión y busca parroquias y horarios para confesarte en: www.thelightinsonseattle.org



¿Qué es el sacramento de la penitencia y reconciliación?

El sacramento de la penitencia y reconciliación es una fuente abundante de gracia. También conocida como la confesión, fue instituida por Jesucristo para ofrecernos el perdón por las ofensas cometidas contra Dios.

Cada vez que pecamos, nos herimos a nosotros mismos, a otras personas y a Dios. En el sacramento de la reconciliación reconocemos nuestros pecados ante Dios y su iglesia. Expresamos nuestro dolor de una manera significativa, recibimos el perdón de Cristo y de su iglesia, hacemos reparación por todo lo que hemos hecho y resolvemos mejorar en el futuro.

El sacramento consiste de cinco elementos:

- **Contrición:** Estamos sinceramente arrepentidos de haber ofendido a Dios y tenemos la firme resolución de no repetir nuestros pecados.
- **Confesión:** Hablamos de nuestros pecados con el sacerdote.
- **Penitencia:** El sacerdote prescribe un acto de penitencia como parte de nuestra sanación.
- **Acto de contrición:** Ofrecemos una oración en la cual expresamos a Dios nuestro dolor por nuestros pecados (ve el ejemplo que sigue).
- **Absolución:** El sacerdote dice las palabras a través de las cuales “Dios, el Padre de misericordia” reconcilia al pecador consigo mismo a través de los méritos de la cruz y otorga su perdón.

Ejemplo de examen de conciencia

Soy el Señor tu Dios: No tendrás dioses extraños.

¿He tratado a personas, eventos o cosas como si fueran más importantes que Dios?

No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.

¿He denigrado a Dios, la iglesia o personas, de manera activa o pasiva con mis palabras?

Santificarás las fiestas.

¿Voy a misa cada domingo (o a la vigilia el sábado) y los días santos de obligación? ¿Evito, cuando sea posible, trabajo que impide rendir culto a Dios, gozo el día del Señor y el descanso apropiado de mente y cuerpo? ¿Busco medios para pasar tiempo con mi familia o en la oración el domingo?

Honrarás a tu padre y a tu madre.

¿Respeto a mis padres como merecen? ¿Busco mantener buena comunicación con mis padres en la medida que sea posible? ¿Critico a los demás por la falta de habilidades que yo pienso que deberían de tener?

No matarás.

¿He lastimado a alguna otra persona a través de medios físicos, verbales o emocionales incluyendo el chisme o manipulación de cualquier tipo?

No cometerás actos impuros.

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

No robarás.

¿He desperdiciado mi tiempo o los recursos que pertenecen a otro?

No darás falso testimonio ni mentirás.

¿He pasado chismes, dicho mentiras o añadido detalles a historias a costa de otro?

No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

¿He honrado a mi esposo/esposa con toda mi afectividad y amor exclusivo?

No codiciarás los bienes ajenos.

¿Estoy contento con mis propios medios y necesidades o me comparo con los demás innecesariamente?

Como ir a confesión

1. Puedes confesarte cara a cara o anónimamente.
2. Cuando entre, el sacerdote le dará la bienvenida con una bendición o un saludo.
3. Persígnate y di “Bendíceme, Padre, porque he pecado. Mi última confesión fue hace [di las semanas, meses o años].”
4. Confiese todos sus pecados al sacerdote. (Si tiene dudas o está ansioso dile y pide ayuda.)
5. Di, “Estoy arrepentido por estos y todos mis pecados.”
6. El sacerdote asigna una penitencia y ofrece consejo para que seas un mejor católico.
7. Di un acto de contrición, expresando tu dolor por tus pecados.
8. El sacerdote, actuando en persona de Cristo, luego lo absuelve de sus pecados.

Ejemplo de un acto de contrición

Dios mío,
Me arrepiento de todo corazón
De todo lo malo que he hecho y lo bueno que he dejado de hacer;
Porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien
Y digno de ser amado sobre todas las cosas.
Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia,
No volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado.
Perdóname, Señor, por los méritos de la Pasión de Nuestro salvador Jesucristo. Amén.

Adaptado con permiso de www.usccb.org/confession.