



JUBILEO DE LA JUVENTUD

PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN

(CON INFORMACIÓN DE OPUS DEI Y JUVENTUD Y FAMILIA MISIONERA)



Examen de conciencia

01

Analiza tu vida y abre tu corazón para poder detectar las cosas que te han alejado de Dios, ofendido a los demás o te han dañado.

Sincero arrepentimiento

02

Es un dolor del alma y un rechazo de mis pecados. Comprender de corazón que hemos actuado mal, querer pedir perdón y enmendar el daño hecho
(CEC, 1451)

Propósito de no volver a pecar

03

Es entender que, si amo a Dios, no puedo seguir lastimándolo. Podemos caer de nuevo por debilidad, pero lo importante es levantarnos de la caída.

Decir los pecados al confesar

04

Es Jesús quien escucha y perdona nuestras ofensas a través del sacerdote. Se debe decir cuando fue la última confesión y si se cumplió la penitencia. Los pecados se deben decir de manera clara, concreta y completa. Cada vez que confesamos un pecado obtenemos las gracias necesarias para vencerlo en la absolución.

Recibir la absolución y cumplir la penitencia

05

Es el momento más hermoso porque recibimos el perdón de Dios y las gracias para no volver a caer en tentación. Cumplir la penitencia consiste en realizar la tarea que nos deja el sacerdote para reparar el daño causado por mi pecado.



JUBILEO DE LA JUVENTUD

GUÍA DE CONFESIÓN

(CON INFORMACIÓN DE OPUS DEI Y JUVENTUD Y FAMILIA MISIONERA)



¿Qué es la confesión?

“La confesión es el sacramento en el cual, Dios perdona nuestros pecados mediante la absolución del sacerdote. Al mismo tiempo, la persona que se confiesa se reconcilia con la Iglesia, a la que hirió al pecar. Para que la confesión sea válida se necesita sincero dolor y arrepentimiento de los pecados y firme propósito de enmienda. El fiel está obligado a confesar según su especie y número de pecados graves cometidos y aún no perdonados, de los cuales tenga conciencia después de un buen examen de conciencia. El sacerdote, después de oír la confesión, debe de dar una penitencia adecuada según la gravedad y el número de pecados, teniendo en cuenta la vocación del penitente. El fiel está obligado a cumplir la penitencia personalmente. Ocultar conscientemente un pecado mortal invalida la confesión.

(CIC, c 959; 981; 988)

SACERDOTE



Ave María purísima ...



... Sin pecado concebida.

Tras el saludo, haces la señal de la Cruz mientras dices:

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.



El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados.

Señor, tú lo sabes todo, tu sabes que te amo, han pasado __ días/semanas/años desde mi última confesión...



Mis pecados son ...



Confiesa tus pecados empezando por los más graves



El sacerdote te dará algún consejo, y después te dirá que cumplas una penitencia, que habitualmente supone rezar alguna oración.

Expresa tu contrición diciendo:

Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mi que soy un pecador.



Con la fórmula de la absolución, Jesucristo mismo de perdona



... Yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

Amén.



Puedes irte en paz.

Guía Adultos

JUBILEO DE LA JUVENTUD EXÁMEN DE CONCIENCIA



¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido o me he avergonzado de ella? ¿Hay algún concepto de la fe que no acepto? ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?

¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He hecho espiritismo o he confiado en adivinos u horóscopos? ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas? ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Rezo en algún momento de la jornada?

¿He faltado a Misa voluntariamente los domingos o días de precepto? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿Le he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?

¿He sido impaciente, he tenido celos o me he enfadado? ¿He albergado rencores o he estado poco dispuesto a perdonar?

¿He sido violento verbal o físicamente en familia, en el trabajo o en otros ambientes? ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

¿Manifiesto respeto y cariño a mis familiares? ¿estoy pendiente y ayudo en el cuidado de mis padres o familiares si lo necesitan? ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia? ¿tengo paciencia?

¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o a otro medio de acabar con la vida humana?

¿He tenido odio o he hecho juicios críticos de pensamiento o de obra? ¿He menospreciado a otros? ¿He hablado mal de otros?

¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas? ¿Procuro cuidar mi salud? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?

¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?

Si estoy casado, ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿Y mis hijos? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?

¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos?

¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

¿Procuro cumplir con mis deberes profesionales? ¿Soy honesto? ¿He engañado a otros: cobrando más de lo debido, ofreciendo a propósito un servicio defectuoso?

¿Me he dejado llevar por la pereza? ¿He preferido mi comodidad personal al servicio a los demás?

¿He sido soberbio o egoísta de pensamiento o de obra? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia?

¿He dicho mentiras? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?



¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido o me he avergonzado de ella? ¿Hay algún concepto de la fe que no acepto? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?

¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He hecho espiritismo o he confiado en adivinos u horóscopos? ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas? ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Agradezco a Dios tantas cosas buenas que me ha dado?

¿He faltado a Misa voluntariamente los domingos o días de precepto? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿Le he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?

¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres? ¿Les obedezco con prontitud y alegría? ¿Colaboro en las tareas de la casa? ¿Doy buen ejemplo a mis hermanos y les ayudo en sus necesidades? ¿Riño con ellos o los insulto?

¿He sido impaciente, envidioso? ¿Me he enfadado? ¿He fomentado el resentimiento o no he estado dispuesto a perdonar? ¿He odiado a alguien o le he juzgado mal?

¿He descuidado mis deberes de estudiante? ¿He sido perezoso? ¿Estudio con orden e intensidad y cumplo con mis deberes de estudiante? ¿Procuró acabar bien el trabajo? ¿He estorbado el estudio de los demás, interrumpiéndoles, dificultando que cumplan su horario o dando mal ejemplo? ¿He tratado con falta de respeto a mis profesores o a otras personas mayores?

¿Me he peleado? ¿He hecho daño a alguien con insultos o hablando mal de ellos? ¿He revelado algún secreto o he dicho cosas solo para dañar a otros?

¿He tomado alcohol o comido en exceso? ¿He consumido drogas? ¿Procuró cuidar mi salud? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?

¿He mirado imágenes, películas vídeos o páginas web pornográficas? ¿He dicho o he pensado cosas impuras? ¿Las he hecho conmigo mismo o con otros?

¿Respeto mi vida y la de los demás? ¿He agredido a personas o participado en peleas? ¿Difundo el cuidado de la vida, también de la de los no nacidos?

¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

¿Deseo el bien a los demás? ¿Los he perjudicado con engaños, trampas o amenazas? ¿Tengo envidia, y me molesto cuando a otros les salen las cosas bien o me alegro cuando les salen mal?

¿Me tomo en serio la amistad, o por el contrario me conformo con un trato superficial y frívolo? ¿Soy leal y sincero con mis amigos? ¿Rezo por ellos y perdono sus defectos?

¿Me he dejado llevar por la pereza? Soy generoso, y pongo mis cosas al servicio de los demás, o estoy excesivamente apegado a ellas? ¿Me quejo cuando no tengo lo que quiero o me falta alguna comodidad? ¿He malgastado el dinero por capricho, vanidad o envidia?

¿Colaboro de algún modo con las necesidades de la Iglesia y de la sociedad? ¿Pienso en tantas personas que padecen hambre, enfermedad o soledad y procuro ayudarles en la medida de mis posibilidades?

¿He dicho mentiras? ¿He dicho mentiras para justificarme, dañar a otros o por darme más importancia? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?

Guía NIÑOS

JUBILEO DE LA JUVENTUD EXÁMEN DE CONCIENCIA



¿Rezo a Dios al levantarme y al acostarme?
¿Visito a Jesucristo en el oratorio o en la iglesia? ¿Le ofrezco mis ocupaciones? ¿Me propongo mejorar algo cada día?

¿He rezado mis oraciones?

¿He ido a Misa los Domingos?

¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He jurado sin verdad o sin necesidad? ¿He dicho palabras contra Dios, la Virgen o los santos?

¿Me he distraído voluntariamente en Misa o en la Iglesia? ¿Me aburro, juego o hablo durante la Santa Misa?

¿He ayudado en casa? ¿He sido egoísta o he tratado a mis padres y hermanos con poco cariño?

¿He obedecido a mis padres y profesores? ¿Falto al respeto a las personas mayores con palabras o con gestos? ¿Soy poco agradecido?

¿He compartido mis juguetes?

¿He sido impaciente? ¿Me he enfadado? ¿He pedido perdón cuando he ofendido a alguien? ¿He perdonado cuando me han ofendido?

¿He sido caprichoso o pesado para que las cosas se hicieran como yo quiero? ¿Ayudo a los demás en casa, en el juego, en las clases?

¿Me peleo con mis hermanos y compañeros? ¿Les insulto? ¿Me entristezco por sus éxitos o me alegro cuando les ocurre algo malo?

¿Pierdo el tiempo en clase y me desconcentro en clase o en el estudio? ¿He mirado fotografías, vídeos o películas que no debo? ¿He hecho mis tareas lo mejor que puedo? ¿He copiado en los exámenes?

¿Me he peleado? ¿He hecho daño a alguna persona hablando mal de ella? ¿He dicho mentiras?

¿He robado algo? ¿He estropeado alguna cosa que no era mía a propósito? ¿He dado buen ejemplo?

¿He animado a otros a que hicieran cosas malas?

¿He sido egoísta de pensamiento o de obra? ¿Soy caprichoso con las comidas? ¿Gasto demasiado dinero en mis gustos y doy poco para los que necesitan ayuda? ¿He sido egoísta con mis cosas, sin dejarlas a otros?

¿He tenido celos de otros?

¿He excluido a alguien de mis juegos?

¿He rezado por los demás y les he ayudado para que estén más cerca de Dios?

Acto de Contrición

Señor mío Jesucristo, Dios y hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser tú quien eres, Bondad infinita, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón el haberte ofendido. También me pesa que puedas castigarme con las penas del infierno. Ayudado de tu divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén

Los efectos espirituales del sacramento de la Reconciliación son:

- La reconciliación con la Iglesia
- La remisión de la pena eterna contraída por los pecados mortales.
- La remisión, al menos en parte, de las penas temporales, consecuencia del pecado
- La paz y la serenidad de la conciencia y el consuelo espiritual
- El acrecimiento de las fuerzas espirituales para el combate cristiano