

- ¿He rezado mis oraciones?
- ¿He ido a Misa los Domingos?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano?
- ¿Me he distraído voluntariamente en Misa o en la iglesia?
- ¿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?
- ¿He compartido mis juguetes?
- ¿He sido impaciente? ¿Me he enfadado? ¿He sido caprichoso o pesado para que las cosas se hicieran como yo quiero?
- ¿Pierdo el tiempo en clase?
- ¿He hecho mis deberes 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?
- ¿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.*

Ave María purísima...

EL SACERDOTE

... 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, tú sabes que te amo.

Han pasado... días/semanas/años desde mi última confesión...

Si no lo recuerdas, aproximadamente.

Mis pecados son...

Entonces confesas 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.

Expresas tu contrición diciendo:

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

O puedes decir un acto de contrición que conozcas.

Con la fórmula de la absolución, Jesucristo mismo te perdona:

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

Amén.

Al final, te invita a irte en paz.

La Confesión es la oportunidad de pedir perdón a Dios y de recibir su misericordia. Antes de confesarte, dedica un rato a recogerte y pensar en aquello que has hecho y que ha dañado a otros, y en qué puedes hacer para ser mejor cristiano. Una confesión sincera es la oportunidad de renovar tu alma y abrirte a la gracia de Dios. Las preguntas que siguen te pueden ayudar a pensar en las cosas de las que necesitas ser perdonado.

ADULTOS

- ¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido, o me he avergonzado de ella? ¿Hay algún aspecto de la fe que no acepto?
- ¿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?
- ¿He faltado a Misa voluntariamente los domingos o días de precepto?
- ¿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 sido impaciente, he tenido celos o me he enfadado? ¿He albergado rencores o he estado poco dispuesto a perdonar?
- ¿He sido violento con otras personas verbal o físicamente?
- ¿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?
- ¿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 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 robado o engañado a alguien en el trabajo?

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

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

JÓVENES

- ¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido, o me he avergonzado de ella?
- ¿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?
- ¿He faltado voluntariamente a la Santa Misa los domingos o los días de precepto? ¿Me he olvidado de Dios abandonando mis oraciones?
- ¿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 ayudado poco en casa? ¿He tratado con poco cariño a mis padres?
- ¿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? ¿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 dicho o he pensado cosas impuras? ¿Las he hecho conmigo mismo o con otros? ¿He mirado imágenes o películas pornográficas?
- ¿He dicho mentiras para justificarme, dañar a otros o por darme más importancia?
- ¿He robado algo? ¿He estropeado algo a propósito?
- ¿He tenido envidia de otros por lo que tienen o por el buen resultado de su trabajo? ¿Pongo mi corazón en tener cosas?
- ¿He ayudado o fomentado que otros hagan el mal?
- ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas?
- ¿He sido egoísta de pensamiento o de obra?
- ¿He preferido mi comodidad al servicio a los demás? ¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?