

CONFESIÓN SACRAMENTAL

El Bautismo no suprime la debilidad humana ni la inclinación al pecado. Para que el Señor perdone los pecados cometidos después del bautismo (reconciliándonos con Él y con la Iglesia, devolviéndonos el estado de gracia, perdonándonos la pena eterna y parte de la temporal, dándonos paz y alegría y fortaleza para la lucha) a través de la absolución sacramental del sacerdote (cf *Jn* 20, 22-23), hacen falta **3 requisitos**. Si conscientemente omitiera alguno de ellos, esta medicina que es el sacramento de la Penitencia no sólo no tendría ningún efecto, sino que le alejaría más del Señor por haber usado mal de este sacramento:

1º) La primera y más importante condición de las tres es que el penitente esté **arrepentido de los pecados** cometidos después de su última confesión bien hecha, y por tanto decidido a poner los medios para corregirse. El conocimiento de la propia debilidad no debe retraerle de la Confesión, siempre que esté dispuesto a esforzarse, con la ayuda de Dios, para no ofenderle. Más aún, el hecho de estar dispuesto a confesarse (que es el paso más necesario para enmendarse) es la mejor manifestación de que el penitente está dispuesto a remediar sus malas inclinaciones.

2º) Que, salvo caso de imposibilidad moral o física, el penitente confiese sus pecados al sacerdote. (Como es sabido, el confesor no puede hablar de ninguno de los pecados que oyó en confesión, ni siquiera bajo amenaza de muerte). A partir del uso de la razón, es obligatorio **confesar –en número y tipo– los pecados mortales**¹ cometidos desde la última confesión bien hecha y los olvidados involuntariamente en una válida confesión anterior, al menos una vez al año, en peligro de muerte y siempre antes de comulgar (*CCEC*, 305). Cuando, por el largo espacio de tiempo que el penitente lleva sin acudir a la Penitencia, no recuerda con exactitud el número de pecados graves, basta que indique la frecuencia. Si ocultara conscientemente algún pecado mortal, cometería un pecado de sacrilegio y no se le perdonarían los pecados que sí manifestó. Es muy saludable confesarse de los pecados veniales, pero no es obligatorio hacerlo para la validad del sacramento.

3º) El penitente ha de estar dispuesto a **cumplir las obras de penitencia** que el confesor le mande para reparar sus pecados (hasta el siglo VII, en que los

¹ **Un pecado es mortal cuando** se cumplen simultáneamente las **3 condiciones** siguientes:

- a) que exista **materia** grave;
- b) que, en el momento de cometer esa acción u omisión, el interesado **advierta** que es grave; y
- c) que **consienta** plenamente en la acción u omisión. Si falta alguna de las tres condiciones, el pecado es **venial** o leve.

En el examen de conciencia que aparece a continuación, se señalan con letra normal las cuestiones que pueden constituir materia grave o leve según su magnitud en cada caso; y con letra cursiva, las que en cambio constituyen siempre materia grave y se comete pecado mortal si hay advertencia y consentimiento plenos.

misioneros irlandeses extendieron en Occidente la tradición monástica de Oriente de la penitencia privada, la Iglesia siguió una disciplina muy rigurosa para los delitos más graves: idolatría, homicidio, adulterio). Los confesores suelen imponer penitencias sencillas de cumplir, para facilitar la práctica del sacramento. De todos modos, si el penitente tuviera algún impedimento para cumplir la penitencia que el confesor le indique, debe manifestárselo para que se la cambie por otra.

EXAMEN DE CONCIENCIA

Para poder arrepentirse de haber ofendido a Dios, a los demás y a uno mismo, hay que recordar cuándo se hizo la última confesión bien hecha y los pecados de **pensamiento, palabra, obra u omisión** cometidos desde entonces contra los **preceptos del Decálogo**:

I) Mandamientos de la primera tabla, relativos a los deberes con Dios

Primer mandamiento: Amarás a Dios sobre todas las cosas

- ¿Demuestro mi amor a Dios, acordándome de Él en la oración y ofreciéndole todo lo que hago? ¿Le agradezco sus dones?
- ¿He renunciado a mi gusto cuando me apetecía algo que desagradaba a Dios?
- ¿Me he enfadado con Dios cuando ha sucedido alguna desgracia?
- ¿Ante las dificultades y problemas, me ha faltado confianza en que Dios me quiere más que yo y puede solucionarlas, y en que Él sabe mejor que yo el mejor modo de remediarlas?
- ¿*He dudado o negado las verdades de la fe católica? He puesto en peligro mi fe leyendo escritos contrarios a la fe católica o he asistido a reuniones de grupos contrarios a la Iglesia católica?*
- ¿He sido coherente con la fe en mi trabajo y actuación ciudadana? ¿*He prestado mi apoyo a programas inmorales y anticristianos de acción social y política?*
- Guardo la *comunión eclesial con la Jerarquía* de la Iglesia y con mis hermanos en la fe, respetando y apreciando el legítimo pluralismo en materia religiosa.
- ¿He tenido prácticas supersticiosas? ¿*He hecho espiritismo o usado amuletos?*

Segundo mandamiento: No tomarás el Nombre de Dios en vano

- ¿He *blasfemado* contra Dios, la sagrada Hostia, la Virgen o los santos?
- ¿He *hablado sin respeto* de las cosas santas, de la Iglesia o sus ministros?
- ¿*He callado por vergüenza algún pecado grave en confesiones anteriores? He recibido con conciencia de pecado grave la Comunión, la Confirmación, el Matrimonio o la Unción de enfermos?*
- ¿He *guardado el ayuno de una hora* antes de comulgar?
- ¿*He jurado en falso, o hacer algo malo, o sin necesidad?*
- ¿*He incumplido alguna promesa seria hecha a Dios o a los santos?*

-¿He consentido distracciones en la oración o en la santa Misa?

Tercer mandamiento: Santificarás las fiestas

-¿He faltado, sin causa grave, a la Eucaristía algún domingo o en una de las demás fiestas en que es obligatorio asistir?

-¿He respetado el descanso dominical, organizándome de forma que me permita, además de asistir a Misa, gozar de la alegría propia del día del Señor y disfrutar del debido descanso de la mente y del cuerpo?

-¿He guardado la ley del ayuno y de la abstinencia penitenciales en Cuaresma y en los demás viernes no festivos del año?

-¿He cuidado los medios necesarios para mi santificación y para ser testigo de Cristo en mi ambiente: oración, mortificación, sacramentos, formación cristiana permanente y petición de consejo espiritual y moral?

-¿He recibido -debidamente preparado- la Comunión eucarística al menos en el tiempo pascual y si he estado el peligro de muerte? ¿He confesado los pecados graves al menos una vez al año, si me he encontrado en peligro de muerte y cada vez que iba a comulgar?

-¿Me esfuerzo en cultivar mi amistad con Dios a lo largo de la semana, orando en distintos momentos del día: ofreciéndole el día al levantarme, bendiciendo la mesa, examinándome antes de acostarme, meditando la Palabra de Dios, tratándole en la Eucaristía, rezando el Santo Rosario, etc.?

-¿He sido responsable y generoso en el sostenimiento de las necesidades materiales y económicas de la Iglesia?

II) Mandamientos de la segunda tabla, relativos a los deberes con el prójimo

Cuarto mandamiento: Honrarás a tu padre y a tu madre

-¿He desobedecido a mis padres o a las autoridades eclesiásticas, laborales y políticas en materia en que debiera obedecerles?

-¿He faltado el respeto a mis padres, o a las autoridades legítimas?

-¿He entrustecido a mis padres con mi conducta? ¿He sido impaciente ante sus limitaciones, especialmente en su ancianidad?

-Una vez independizado de ellos, ¿mantengo una dependencia indebida que me dificulte asumir mis actuales obligaciones de estado?

-¿Soy agradecido con ellos, atendiéndoles en sus necesidades materiales y espirituales?

Quinto y octavo mandamientos: No matarás ni mentirás

-¿He sido egoísta con los demás?

-¿He odiado o guardado rencor a otras personas? ¿He sido soberbio?

-¿He deseado el mal a alguien por envidia?

- ¿Me he dejado arrastrar por el mal genio? ¿He sido impaciente con los defectos de quienes me rodean? ¿He pretendido imponerles el bien por la fuerza?
- ¿He hecho daño a otras personas, despreciándolas, insultándolas, peleándome o hablando mal de ellas?
- ¿Respeto el legítimo pluralismo en las ideas? ¿Evito que el rechazo de los errores ajenos me lleve a la animadversión con las personas correspondientes? ¿He sido racista o xenófobo?
- ¿He participado en algún atentado contra la vida humana: *aborto, fecundación artificial, manipulación embrionaria o eutanasia*?
- ¿He puesto en peligro la vida propia o ajena por *conducir temerariamente*?
- ¿He hecho daño a mi salud comiendo más o menos de lo conveniente, descuidando las horas de sueño, *embriagándome o consumiendo drogas*, u omitiendo el ejercicio necesario?
- ¿Me he desanimado ante mis defectos, dejando de agradecer las buenas cualidades que Dios ha puesto en mí?
- ¿Me he deseado la muerte sin someterme a los designios de Dios? ¿*He atentado contra mi propia vida*?
- ¿He dado mal ejemplo a otros o *he hecho que ofendieran a Dios*?
- ¿He dejado de dar buen consejo al que lo necesitaba, o de corregir a quien se portaba mal?
- ¿Ofrezco a Dios oraciones, sacrificios y buenas obras por la santificación de quienes me rodean? ¿Procuro acercarles a Dios, respetando los dictados sinceros de su conciencia?
- ¿He procurado ayudar a los enfermos, ancianos y personas necesitadas?
- ¿He mentido?
- ¿He comentado los defectos ajenos sin causa justa? ¿*He dicho de otras personas cosas que no eran ciertas*? ¿He procurado reparar el daño causado con esas críticas?
- ¿He hecho juicios temerarios sobre las intenciones del prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado esos juicios imprudentes?
- ¿He revelado secretos de otros sin causa justa? ¿He manifestado indebidamente mi intimidad?
- ¿He curioseado en las cosas de los demás o he escuchado sus conversaciones en contra de su voluntad?

Sexto y noveno mandamientos: No consentirás actos, pensamientos ni deseos impuros

- ¿*Me he entretenido en pensamientos, deseos o recuerdos impuros?*
- ¿*He asistido a espectáculos inmorales o he consentido miradas impuras?*
- ¿*He participado en conversaciones impuras? ¿Las he provocado yo?*
- ¿*He provocado sexualmente a otros con mis actitudes o mi manera de vestir?*
- ¿*He buscado desordenadamente el placer sexual, en solitario o con otras personas* (si se tratara de persona casada, del mismo sexo, familiar o consagrada, habría que especificarlo sin indicar de quién se trata)? ¿*Me he expuesto a procrear fuera del matrimonio?*

- ¿He hecho mal uso de la sexualidad en el matrimonio, *poniendo medios artificiales para evitar los hijos o buscando tenerlos de forma antinatural?*
- ¿Me he preocupado de aprender en serio los métodos naturales de detección de la fertilidad femenina, para poder vivir la continencia en los días previsiblemente fértiles cuando entendíamos que había que espaciar los nacimientos o, al contrario, para facilitar naturalmente la procreación cuando había problemas de fertilidad?
- ¿He descuidado la comunicación o el respeto en el trato con el cónyuge? ¿Pongo todos los medios a mi alcance para remediar cuanto antes las tensiones que puedan surgir en el matrimonio?
- ¿He *negado indebidamente el débito conyugal* o lo he exigido indebidamente?
- ¿He permitido algún *afecto o trato con otras personas, que sean contrarios a la fidelidad conyugal?*
- ¿He puesto en peligro mi matrimonio por permitir interferencias de mis consanguíneos en los asuntos de mi hogar?
- ¿He vivido responsablemente la paternidad, ocupándome de la educación integral (humana, religiosa, profesional y sexual) de los hijos que Dios me ha confiado?
- ¿Procuro que la formación que reciben en el centro escolar contribuya a su maduración cristiana?
- ¿Pongo los medios para que sus diversiones sean sanas y enriquecedoras, en los momentos de descanso diario, en los fines de semana y en las vacaciones; y para enseñarles a usar rectamente la televisión, Internet, los videojuegos, etc.?
- ¿Sé corregir a mis hijos siempre que es necesario y de forma oportuna, sin inhibirme por cobardía o sentimentalismo?

Séptimo y décimo mandamientos: No robarás ni codiciarás los bienes ajenos

- ¿*He robado?* ¿He devuelto lo que no era mío?
- ¿He perjudicado económicaamente a los demás?
- ¿He incumplido mis deberes laborales? ¿He sido justo con las personas en el ejercicio de mi trabajo? ¿Me he dejado llevar por el favoritismo y la acepción de personas?
- ¿Procuro conocer y practicar las exigencias morales y evangélicas de mi trabajo profesional y familiar?
- ¿Pago los impuestos justos?
- ¿Doy limosna para los necesitados, según mis posibilidades?
- ¿He perdido el tiempo estando sin hacer nada o dedicándolo a destiempo a la televisión, a la música, al ordenador o a las aficiones?
- ¿He sido perezoso para levantarme o para cumplir mis obligaciones domésticas y extrafamiliares?
- ¿He realizado gastos innecesarios por lujo, capricho, vanidad, comodidad, etc.?
- ¿He estropeado las cosas por mi culpa?
- ¿Me he quejado cuando no tenía lo que me apetecía?
- ¿He sido avaricioso, perdiendo el tiempo en desear tener todo lo que me gusta?
- ¿He envidiado a los demás por lo que tienen?