

¡La Luz está ENCENDIDA  para ti!

*Celebra el Sacramento de la Reconciliación*  
[www.laluzencendida.org](http://www.laluzencendida.org) | #TheLightsON

“Dios nunca se cansa de perdonar. Nunca. El problema es que nosotros nos cansamos, no queremos, nos cansamos de pedir perdón. No nos cansemos nunca... Él es Padre amoroso que siempre perdona, que tiene ese corazón misericordioso con todos nosotros. ”

Papa Francisco, Mensaje del Ángelus,  
Plaza de San Pedro, 17 de marzo de 2013

### ¿Qué es la Reconciliación?

Cuando pecamos nos herimos a nosotros mismos, y herimos nuestra relación con Dios y con nuestros hermanos. En el sacramento de la Reconciliación (también conocido como Confesión o Penitencia), Dios nos ofrece misericordia por nuestros pecados, y nosotros aceptamos y recibimos la gracia del perdón. En el sacramento reconocemos nuestros pecados, expresamos sinceramente nuestro pesar por ellos, ofrecemos hacer reparación, y tomamos la resolución de no volver a pecar.

El sacramento de la Reconciliación consta de cuatro partes:

- **Contrición:** Es un sincero pesar por haber ofendido a Dios y el acto más importante de la persona que se confiesa. No puede haber perdón del pecado si no nos pesa haberlo cometido y si no nos proponemos firmemente no repetir nuestro pecado.
- **Confesión:** El nombrar nuestros pecados -en voz alta- al sacerdote, que representa a Cristo y la Iglesia.
- **Penitencia:** Las oraciones -o, a veces, las buenas obras- que el sacerdote impone, para nuestra sanación y la sanación de aquellos a quienes hemos herido con nuestros pecados.
- **Absolución:** Las palabras que dice el sacerdote y por las cuales "Dios, Padre misericordioso" nos reconcilia consigo por medio de la muerte y resurrección de Cristo.



### Al Ir a Confesarse



1. El sacerdote le dará la bendición o un saludo inicial.
2. Haga la señal de la cruz y diga: "Bendígame padre, porque he pecado. Mi última confesión fue hace..." (indique semanas, meses o años).
3. Confiese todos sus pecados al sacerdote. (Si no está seguro de cómo hacerlo o se siente incómodo, dígaselo al sacerdote y pídale ayuda.)
4. Diga: "Me arrepiento de estos y de todos mis pecados".
5. El sacerdote impone una penitencia y ofrece consejos para ayudarlo a convertirse en un mejor católico.
6. Rece el Acto de Contrición, expresando arrepentimiento por sus pecados.
7. El sacerdote, actuando en la persona de Cristo, le absuelve de sus pecados.

[www.laluzencendida.org](http://www.laluzencendida.org) | #TheLightsON

# Examen de conciencia

*Pídale a Dios que le ayude a hacer una buena confesión.  
Reflexione en silencio y pregúntese: desde mi última confesión...*

- ¿He rezado a Dios, diariamente y de corazón?
- ¿Vivo mi fe católica y doy testimonio de ella alegre y valientemente? ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He maldecido a alguien o hecho falsos juramentos? ¿He participado en prácticas ocultas o supersticiosas?
- ¿He asistido y participado activamente de la misa los domingos y los días de precepto? ¿He hecho ayuno y abstinencia en los días prescritos?
- ¿He honrado a mis padres? ¿He respetado a las personas con autoridad? ¿A mi empleador?
- ¿He sido violento o innecesariamente agresivo (física, verbal, o psicológicamente) con alguien?
- ¿He sido orgulloso, terco o grosero con alguien? ¿Guardo algún rencor?
- ¿He abusado del alcohol, medicamentos recetados o drogas ilegales? ¿Me he excedido con la comida?
- ¿He consentido, recomendado, aconsejado o tomado parte activamente en un aborto? ¿He usado drogas abortivas?
- ¿He visto pornografía o me he entretenido con pensamientos, conversaciones o acciones lujuriosos?
- ¿He sido poco afectuoso con mi cónyuge? ¿He tenido actividad adúltera (por ejemplo, sexual, emocional, virtual, etc.)? ¿He usado anticonceptivos?
- ¿He descuidado las necesidades espirituales, intelectuales, emocionales o físicas de mi cónyuge, hijos o familia?
- ¿He robado o dañado propiedad ajena? ¿He sido honesto y justo en mis negocios? ¿He desperdiciado tiempo en el trabajo?
- ¿He contribuido con mi tiempo y recursos para paliar las necesidades espirituales o materiales de los pobres?
- ¿Me he involucrado en chismes? ¿He mentido? ¿He hablado mal de los demás? ¿He juzgado a alguien injustamente?
- ¿Me he dejado llevar por la envidia? ¿He tenido celos de otros o codiciado pertenencias ajenas

## *Acto de Contrición*

*Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de todo 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 que me ha sido impuesta, no volver a pecar y evitar las ocasiones de pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo.*