

1. Poner a Dios en el centro

¿Cuál es el centro, los pecados o el Padre que perdona todo?
El Padre. No vamos a confesarnos como unos castigados que deben humillarse, sino como hijos que corren a recibir el abrazo del Padre. Y el Padre nos levanta en cada situación, nos perdona cada pecado.

2. Recordar el perdón de Dios

Les doy un pequeño consejo: después de cada confesión, quédense un momento recordando el perdón que han recibido. Atesoren esa paz en el corazón, esa libertad que sienten dentro. No los pecados, que no están más, sino el perdón que Dios les ha regalado.

3. Superar la vergüenza

La vergüenza es un buen signo, pero como todo signo pide que se vaya más allá. No permanecer prisionero de la vergüenza, porque Dios nunca se avergüenza de ti. Él te ama precisamente allí, donde tú te avergüenzas de ti mismo. Y te ama siempre.

4. Confiar en la fidelidad de Dios

Dios siempre se alegra de perdonarnos. Cuando vuelve a levantarnos cree en nosotros como la primera vez, no se desanima. Somos nosotros los que nos desanimamos, Él no.

CONSEJOS DEL PAPA FRANCISCO

PARA UNA BUENA CONFESION

Síguenos en nuestras redes:

 @cultureofhome

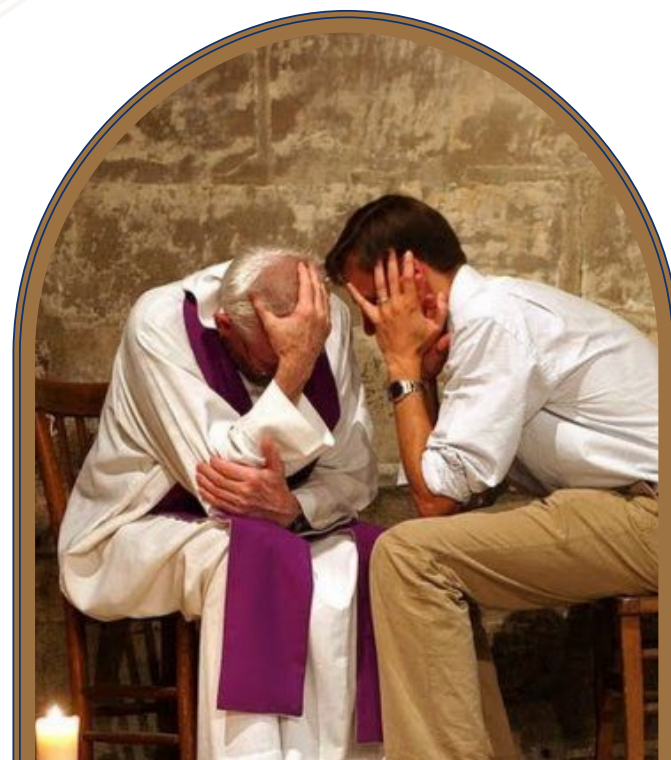
 Parroquia San Juan Bautista Coyoacán

 Visita nuestra página de internet:



ADULTOS

GUÍA PARA UNA BUENA CONFESIÓN



EXAMEN DE CONCIENCIA

AMARAS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

¿He cometido idolatría, o he convertido en un ídolo cualquier cosa (televisión, dinero, redes sociales, fama...) consumiéndola en exceso y priorizándola por encima de Dios?

¿Me esfuerzo por entender y creer todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?

¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Ignoro al Señor durante mi jornada en vez de buscar ser más conciente de Su presencia? ¿Intento orar en algún momento del día?

¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿He callado intencionalmente en la confesión algún pecado mortal?

¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición, el espiritismo o el santerismo?

¿He faltado a Misa los domingos o fiestas clave de la Iglesia? ¿He ignorado los días de ayuno y abstinencia?

... Y A TU PRÓJIMO...

¿He despreciado a otros, o me he sentido superior a ellos? ¿He culpado a otros por mis errores o evadido la responsabilidad de mis faltas? ¿Me he preocupado excesivamente de lo que piensen de mí?

¿Manifesto respeto y cariño a mis familiares? ¿Estoy pendiente y ayudo en el cuidado de mis padres o familiares si lo necesitan? ¿He sido paciente con ellos? ¿Los he escuchado? ¿Soy amable con los extraños pero me falta esa amabilidad en la vida de familia?

Si estoy casado, ¿he cuidado la fidelidad matrimonial? ¿Pongo mi matrimonio y mis hijos en primer lugar? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas? ¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

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

¿He mirado pornografía? ¿He comeditdo actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿He entretenido mi mente con pensamientos o deseos impuros o lujuriosas? ¿Vivo con alguien como estuviéramos casados sin estarlo?

¿Deseo el bien a los demás, o albergo odios y realizo juicios criticos? ¿He sido violento verbal o físicamente? ¿He dado mal ejemplo a los que me rodean? ¿Incito a otros al mal? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

¿He robado? En su caso, ¿lo he escondido en vez de restituir o repararlo? ¿He codiciado las cosas, talentos o vidas de otros?

¿He mentido? ¿Dejé sin reparar el daño que haya podido surgir? ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido u ofreciendo a propósito un servicio defectuoso? ¿He buscado intencionalmente faltas en otras personas? ¿He hablado o pensado mal o calumniado a otros? ¿He chismeado?

¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal personal olvidando mis responsabilidades hacia otros? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿He evitado cumplir con mis deberes de ciudadano y pago los impuestos que debo?

¿Respeto la vida humana? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, a destruir embriones, a la eutanasia o cualquier otro medio que atente contra la vida de seres humanos? ¿He usado métodos anticonceptivos o la píldora del día siguiente?

¿He malgastado los recursos naturales como el agua, los alimentos... sin consideración a otros y a la Creación? ¿Me he gozado del dolor de animales o los he maltratado intencional e injustificadamente? ¿He tirado basura fuera del basurero? ¿Genero desechos excesivamente?

... COMO A TI MISMO

¿Descuido mi salud? ¿No me alimento sanamente y con un buen horario? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)? ¿No le he dado a mi cuerpo el descanso y el ejercicio que necesita?

¿He tomado alcohol o alimentos en exceso? ¿He tomado drogas sin prescripción médica? Si necesito medicamentos, ¿me los tomo al pie de la letra según la receta?

¿Me he castigado o lastimado intencionalmente? ¿Sigo culpándome por mis errores y pecados aún después de haberme confesado? ¿Me vanaglorio por mis dones y talentos en vez de agradecerlos y dar gloria a Dios por ellos? ¿Me he menospreciado o restado valor?