

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:



JÓVENES

GUÍA PARA UNA BUENA CONFESIÓN



EXAMEN DE CONCIENCIA

AMARAS A DIOS

SOBRE TODAS LAS COSAS...

¿He dudado o negado las verdades de la fe católica? ¿Si no concuerdo con la enseñanza de la Iglesia, me he esforzado por entender o me he cerrado? ¿He escondido mi fe ante mis amigos? ¿He dado mal testimonio de mi fe?

¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Intento orar en algún momento del día? ¿Oro con atención? ¿He priorizando cualquier cosa por encima de Dios convirtiéndola en un ídolo (Netflix, dinero, redes sociales, deporte, moda...)?

¿He recibido la Eucaristía teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿He callado intencionalmente en la confesión algún pecado grave?

¿He dicho palabras irreverentes? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad, o por cosas de poca importancia? ¿He jugado a la Ouija, practicado el Tarot, Reiki u otra cosa espiritista o supersticiosa?

¿He faltado a Misa los domingos o fiestas clave sin razón grave? ¿He ignorado los días de ayuno y abstinencia?

... Y A TU PRÓJIMO...

¿He despreciado a otros, o me he sentido superior a ellos? ¿Me he preocupado excesivamente de lo que piensen de mí? ¿He buscado dar una impresión falsa de mí en redes sociales o con amigos?

¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres? ¿Los escucho con paciencia y los obedezco con alegría y prontitud? ¿Me he sentido avergonzado de ellos? ¿He descuidado visitar a los adultos mayores en mi familia? ¿He dejado de colaborar en las tareas de la casa? ¿He dado mal ejemplo a mis herman@s? ¿Ignoro sus necesidades? ¿Riño con ell@s o les insulto? ¿He faltado el respeto a los profesores y autoridades?

¿Paso más tiempo en línea que con los que convivo presencialmente? ¿Albergo odios y resentimientos? ¿Pienso mal de los demás y juzgo sin fundamento? ¿He agredido a alguien o he participado en peleas? ¿He dado mal ejemplo a los que me rodean? ¿Incito a otros al mal?

¿Me conformo con un trato superficial y frívolo, en vez de tomarme en serio la amistad? ¿He faltado a la lealtad y sinceridad con mis amigos? ¿Oro por ellos y perdono sus defectos?

¿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? ¿He perjudicado a otros con engaños, o amenazas? ¿He hablado mal o he inventado falsedades sobre otros? ¿He revelado sin necesidad sus defectos o lo que me contaron en privado? ¿He hecho eco a chismes? ¿Dejé sin reparar el daño?

¿He faltado a la castidad? ¿He mirado pornografía? ¿Me he masturbado? ¿He tenido relaciones sexuales fuera del matrimonio? ¿He entretenido mi mente con pensamientos o deseos lujuriosos? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo? ¿He tratado a otros como objetos para mi satisfacción?

¿Estoy excesivamente apegado a mis cosas en vez de ser generoso? ¿Me quejo cuando no tengo lo que quiero o me falta alguna comodidad, en vez de agradecer a Dios las cosas buenas que me ha dado? ¿He malgastado mi dinero por capricho, vanidad, envidia o solo por tener lo más novedoso? ¿Han dejado de importarme tantas personas que padecen hambre, enfermedad o soledad? ¿Tengo envidia y me molesto cuando a otros les salen bien las cosas o me alegro cuando les salen mal?

¿He faltado a mis deberes como estudiante? ¿No he procurado acabar bien el trabajo? ¿He estorbado el estudio de los demás dificultando que cumplan con su horario o incitándolos a dejar de lado sus responsabilidades?

¿He faltado el respeto a la vida humana? ¿No he difundido el cuidado a la vida, también la de los no nacidos y ancianos? ¿He abortado o alentado a alguien a abortar? ¿He alentado o colaborado con 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 puesto en peligro mi vida por diversión o imprudencia (ej: manejando a exceso de velocidad)? ¿No le he dado a mi cuerpo el descanso y el ejercicio que necesita? ¿Me he desvelado sin necesidad (por ejemplo viendo series o videos)?

¿He tomado alcohol o alimentos en exceso? ¿He tomado drogas sin prescripción médica? ¿He fumado? ¿He asistido a fiestas, diversiones o espectáculos que fácilmente me incitaban a pecar? 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 dotes y talentos en vez de agradecerlos y dar gloria a Dios por ellos? ¿Me he menospreciado o restado valor?