

# CUSTODIA EL CORAZÓN\*

Confesión y perdón de los pecados



## REFLEXIONES DEL PAPA FRANCISCO

### Por qué confesarse

«¡Porque somos pecadores! Es decir, pensamos y actuamos de modo contrario al Evangelio. Quien dice estar sin pecado es un mentiroso o un ciego. En el sacramento Dios Padre perdona a quienes, habiendo negado su condición de hijos, se confiesan de sus pecados y reconocen la misericordia de Dios. Puesto que el pecado de uno solo daña al cuerpo de Cristo que es la Iglesia, el sacramento tiene también como efecto la reconciliación con los hermanos».

### Cómo confesarse

«No es siempre fácil confesarse: no se sabe qué decir, se cree que no es necesario dirigirse al sacerdote. Tampoco es fácil confesarse bien: hoy como ayer, la dificultad más grande es la exigencia de orientar de nuevo nuestros pensamientos, palabras y acciones que, por nuestra culpa, nos distancian del evangelio. Es necesario un camino de auténtica conversión, que lleva consigo un aspecto "negativo" de liberación del pecado, y otro aspecto "positivo" de elección del bien enseñado por el Evangelio de Jesús. Este es el contexto para la digna celebración del sacramento de la Penitencia. El camino a recorrer, comienza por la escucha de la voz de Dios y prosigue con el examen de conciencia, el arrepentimiento y el propósito de la enmienda, la invocación de la misericordia divina que se nos concede gratuitamente mediante la absolución, la confesión de los pecados al sacerdote, la satisfacción o cumplimiento de la penitencia impuesta, y finalmente, con la alabanza a Dios por medio de una vida renovada».

---

\*"Tenemos que convertirnos en cristianos valientes". Papa Francisco | El texto que tienes en tus manos fue extraído del librito *CUSTODIA EL CORAZÓN*. Este libro de bolsillo fue entregado como regalo del Papa Francisco a los peregrinos que acudieron al rezo del Ángelus en la Plaza de San Pedro el 22 de febrero de 2015. Explicó que "este libro recopila algunas enseñanzas de Jesús y los contenidos esenciales de nuestra fe". El texto original fue publicado en italiano. Traducción al español: ACI Prensa [www.aciprensa.com](http://www.aciprensa.com)

## Qué confesar

«El que quiere obtener la reconciliación con Dios y con la Iglesia debe confesar al sacerdote todos los pecados graves que no ha confesado aún y de los que se acuerde, tras examinar cuidadosamente su conciencia. La confesión de las faltas veniales, está recomendada vivamente por la Iglesia». (Catecismo de la Iglesia Católica, 1493)

## EXAMEN DE CONCIENCIA

Consiste en interrogarse sobre el mal cometido y el bien omitido: hacia Dios, el prójimo y nosotros mismos.

### En relación a Dios

*¿Solo me dirijo a Dios en caso de necesidad? ¿Participo regularmente en la Misa los domingos y días de fiesta? ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración? ¿Blasfemo en vano el nombre de Dios, de la Virgen, de los santos? ¿Me he avergonzado de manifestarme como católico? ¿Qué hago para crecer espiritualmente, cómo lo hago, cuándo lo hago? ¿Me rebelo contra los designios de Dios? ¿Pretendo que Él haga mi voluntad?*

### En relación al prójimo

*¿Sé perdonar, tengo comprensión, ayudo a mi prójimo? ¿Juzgo sin piedad tanto de pensamiento como con palabras? ¿He calumniado, robado, despreciado a los humildes y a los indefensos? ¿Soy envidioso, colérico, o parcial? ¿Me avergüenzo o me preocupo de los pobres y de los enfermos? ¿Soy honesto y justo con todos o alimento la cultura del descarte? ¿Incito a otros a hacer el mal? ¿Observo la moral conyugal y familiar enseñada por el Evangelio? ¿Cómo cumplo mi responsabilidad en la educación de mis hijos? ¿Honro a mis padres? ¿He rechazado la vida recién concebida, cometiendo un aborto? ¿He colaborado para que otra persona lo cometiera? ¿Respeto el medio ambiente?*

### En relación conmigo mismo

*¿Soy un poco mundano y poco creyente? ¿Cómo, bebo, fumo o me divierto en exceso? ¿Me preocupo demasiado de mi salud física, de mis bienes? ¿Cómo utilizo mi tiempo? ¿Soy perezoso? ¿Me gusta ser servido? ¿Amo y cultivo la pureza de corazón, de pensamientos, de acciones? ¿Nutro venganzas, alimento rencores? ¿Soy misericordioso, humilde, y constructor de paz?*

## ACTO DE CONTRICIÓN

Jesús, mi Señor y Redentor, yo me arrepiento de todos los pecados que he cometido hasta hoy, y me pesa de todo corazón porque con ellos he ofendido a un Dios tan bueno. Propongo firmemente no volver a pecar y confío en que por tu infinita misericordia me has de conceder el perdón de mis pecados, y me has de llevar a la vida eterna.

Si deseas confesarte con Mossèn Oriol, puedes ver los horarios en la [web](#) de la Parroquia Parets o enviar un mensaje, ya sea por [e-mail](#) o a través del [formulario de contacto de la web](#).