



NAZARENOS CATÓLICOS

ESTUDIO BÍBLICO • PECADORES EN UN MISMO ESPÍRITU

Para explicar las cinco cosas necesarias para hacer una buena y fructífera confesión, lo haremos desde la parábola del hijo pródigo, narrada por San Lucas en el capítulo 15 del Evangelio.

CINCO PASOS NECESARIOS:

1. Examen de conciencia. (El hijo pródigo examina su conciencia).
2. Arrepentimiento, dolor de los pecados y la contrición del corazón.
3. Confesar todos los pecados. (Hace propósito de volver al padre, no volver a pecar).
4. Propósito de enmienda. (Vuelve y pide perdón).
5. Cumplir la penitencia. (Paga con buenas obras sus pecados)

Es decir, reflexiona, se arrepiente, se corrige, se acusa y expía.

1. EXAMEN DE CONCIENCIA

La confesión no tendrá efecto y fruto si entramos en la Iglesia y rápido nos confesamos, sin haber hecho primero un buen examen de conciencia sereno, tranquilo, pausado, y si es por escrito mejor, para que así, no nos olvidemos ni un pecado.

¿COMO HACER ESTE EXAMEN DE CONCIENCIA?

El examen de conciencia consiste en recordar los pecados que hemos cometido y las causas o razones por las cuales estamos cometiendo esas faltas.

Deberíamos, como buenos cristianos, hacer examen de conciencia todos los días en la noche, antes de acostarnos. Así iríamos formando bien nuestra conciencia, haciéndola más sensible y recta, más pura y delicada. Los grandes Santos nos han recomendado este medio del examen de conciencia diario

¿COMO SE HACE?

1. Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados nuestros que más le están disgustando a Dios.
2. Vamos repasando:
 - a) Los diez mandamientos.
 - b) Los pecados de omisión: el bien que dejamos de hacer: no ayudar, no hacer apostolado, no compartir los bienes, no hacer visitas a Cristo Eucaristía, no dar un buen consejo.



NAZARENOS CATÓLICOS

ESTUDIO BÍBLICO • PECADORES EN UN MISMO ESPÍRITU

2. DOLOR DE LOS PECADOS Y LA CONTRICIÓN DEL CORAZÓN

No basta sólo hacer un buen examen de conciencia para una buena confesión: es necesario un segundo paso: dolerme interiormente por haber cometido esos pecados, porque ofendí a Dios, mi Padre. Es lo que llamamos dolor de los pecados o contrición del corazón. Contrición de corazón o arrepentimiento es sentir tristeza y pesar de haber ofendido a Dios con nuestros pecados.

No es tanto “me siento mal... no me ha gustado lo que he hecho... siento un peso encima...” ¡No! Este dolor de contrición es otra cosa: “Estoy muy apenado porque ofendí a Dios, que es mi Padre, le puse triste”.

El Salmo 50 dice: **“Un corazón arrepentido, Dios nunca lo desprecia”**.

¿Cuántas clases de arrepentimiento hay?

Hay tres:

1. La contrición perfecta: es una tristeza o pesar por haber ofendido a Dios, por ser Él quien es, esto es, por ser infinitamente bueno y digno de ser amado, teniendo al mismo tiempo el propósito de confesarse y de evitar el pecado. Es el ejemplo del rey David, o de Pedro.

2. La Contrición imperfecta o atrición: es una tristeza o pesar de haber ofendido a Dios, pero sólo por la fealdad y repugnancia del pecado, o por temor de los castigos que Dios puede enviarnos por haberlo ofendido. Para que esta atrición obtenga el perdón de los pecados necesita ir acompañada de propósito de enmendarse y obtener la absolución del sacerdote en la confesión.

3. El arrepentimiento o remordimiento: (morder doblemente) es una rabia o disgusto por haber hecho algo malo que no quisiéramos haber hecho. Es la conciencia la que nos muerde. No nos da tristeza por haber ofendido a Dios, sino porque hicimos algo que no nos gusta haber hecho. Ejemplo de Judas. El remordimiento no borra el pecado.

¿Cuándo debemos tener este dolor de contrición y arrepentimiento de los pecados?

Sobre todo cuando nos vamos a confesar, pues si no estamos arrepentidos, no quedamos perdonados. Pero es bueno también arrepentirnos de nuestras faltas cada noche antes de acostarnos. A Dios le gusta un corazón arrepentido.

¿Qué cualidades debe tener nuestro arrepentimiento?

Tres son las cualidades:

1. Arrepentirse de todos los pecados sin excluir ninguno (a no ser por olvido).
2. Que el arrepentimiento no sea sólo exterior, sino que se sienta en el alma.
3. Que sea sobrenatural, o sea no sólo por los males materiales que nos trae el pecado, sino porque con él causamos un disgusto a Dios y nos vienen males para el alma y para la eternidad.



NAZARENOS CATÓLICOS

ESTUDIO BÍBLICO • PECADORES EN UN MISMO ESPÍRITU

¿Qué pecados estamos obligados a confesar?

Solamente los pecados mortales, pero es bueno y provechoso confesar también los veniales, así iremos fomentando mejor nuestra conciencia; así también el sacerdote nos podrá guiar con toda seguridad y sabiduría hacia la santidad.

¿Qué hacer cuando sólo tenemos pecados veniales para confesar?

Conviene recordar también algún pecado mortal ya confesado. Así el recuerdo de un pecado grave hace más fuerte el arrepentimiento y más serio el propósito. Esto si lo considera oportuno el confesor, porque hay almas con escrúpulos a quienes no conviene que revuelvan el pasado ya confesado.

¿Qué sucede cuando uno olvida algún pecado grave en la confesión, sin querer?

Obtiene el perdón de los pecados y puede comulgar, pero en la próxima confesión debe confesarse de ese pecado que olvidó sin querer.

Una norma muy útil: cuando uno termina de decirle al sacerdote los pecados conviene añadir: "Pido perdón también de todos los pecados que se me hayan olvidado". Así queda el alma mucho más tranquila.

¿Cómo es el rito de la confesión?

1. En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu santo.
2. Se lee una frase del evangelio.
3. Padre hace X días que me confesé, aclaro si cumplí la penitencia o no.
4. Mis pecados son éstos... y me acuso de todos aquellos que en este momento no recuerdo, y de los pecados de omisión.
5. Después escucho los consejos.
6. Acto de contrición lentamente y con dolor.
7. Recibo la absolución del sacerdote.
8. Le agradezco... y voy a cumplir rápido la penitencia.

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 que por tu infinita misericordia me has de conceder el perdón de mis culpas y me has de llevar a la vida eterna. Amén.