

ALGUNOS CONSEJOS PARA CONFESARSE

Lo mejor para confesarse bien es repasar los actos del Penitente que son cinco. ¡Atención! porque repasarlos y entenderlos bien es clave para una confesión con fruto. Algunos cuando escuchan estos pasos piensan... *es lo de siempre, lo que aprendimos de pequeño...* y ¡sí!, es verdad, lo que aprendimos de pequeños pero que necesitamos escuchar con un corazón nuevo.

Antes de nada, te felicito, porque si estás leyendo esto es porque anhelas confesarte. Y eso es lo que más le puede alegrar al Señor porque le dejas ser aquello para lo que ha venido al mundo: para que acojamos su amor y ser nuestro Salvador. No tengas miedo de nada. Lánzate a sus brazos en este sacramento. No tengamos miedo a la incapacidad, el Señor está deseando darnos una acogida. La Confesión antes de ser una iniciativa es una invitación del Señor que te llama. Si tú tienes una duda, una lucha interior para confesarte, que sepas que estás siendo llamado. Esa lucha es una llamada. Si escuchas la voz del Señor, no endurezcas tu corazón, ve, acércate y recibe el abrazo de un Padre misericordioso que te dirá: *Te estaba esperando.*

La confesión es Resurrección. Recibir el perdón de Dios es equiparable a resucitar, porque el pecado o bien ha matado o bien amenaza la vida de gracia en nosotros y es Cristo, quien, a través del sacerdote, como a Lázaro, nos trae de nuevo a la vida.

1.- Examen de conciencia:

Hay dos maneras de entender el examen de conciencia, una manera cristiana y otra que no es cristiana. Algunos entienden que el examen de conciencia como responderse a la pregunta ¿cómo me veo yo? Sin embargo, el Examen de conciencia cristiano es ¿cómo me ve Dios? Mi vida se esclarece a la luz del que dijo “Yo soy la Luz del mundo, el que me sigue no camina en tinieblas”. El punto de partida no soy yo mismo, sino Dios que sale a mi encuentro. Por tanto, el Examen de Conciencia es verme a la luz de su mirada. Por eso un Examen de conciencia no es distinto de la oración. De manera que no es una introspección, sino que es conocernos a nosotros mismos mediante el conocimiento de Dios. Cuanto más cerca de Dios, más

claridad para ver y por el contrario, cuanto más lejos de Dios menos claridad para ver. Cuánto mas cerca de Dios más cosas buenas ves, virtudes, dones.. cuánto más lejos de Dios menos ves las cosas de Dios. De manera que no se trata de mirarte al ombligo sino de mirar a Dios y viendo su Santidad comprender cuál es mi pecado. Es el conocimiento de Jesucristo lo que nos descubre nuestro pecado... Él nos descubre nuestra verdad.

Por eso es recomendable pedir ayuda al Espíritu Santo para que él me de a conocer la mirada del Señor sobre mi vida. “Ven Espíritu Santo para conocerme con los ojos de Dios”. Por tanto, es un acto de oración calmado, donde delante de la presencia de Dios, veo mi vida a la luz de su mirada.

Al final de este documento os pondré un examen de conciencia orientativo, pero si bien es útil y es tradición repasar los mandamientos de la ley de Dios para ver en qué se ha pecado, podemos valernos también de otras enseñanzas de la Santa Madre Iglesia como es el repaso de las bienaventuranzas, de las obras de misericordia, de los pecados capitales, las virtudes teologales y morales o los pasajes bíblicos.

La principal ayuda para el examen de conciencia son **los diez mandamientos**, donde hay unos mandamientos centrados en nuestra relación con Dios:

- 1.-Amarás a Dios sobre todas las cosas.
- 2.-No tomarás el nombre de Dios en vano.
- 3.-Santificarás las fiestas.

Los centrados en nuestra relación con el prójimo:

- 4.-Honrarás a tu padre y a tu madre.
- 5.-No matarás.
- 7.-No robarás.

Los centrados en la relación para con uno mismo:

- 9.-No consentirás pensamientos ni deseos impuros
- 10.-No codiciarás los bienes ajenos.

Otra forma de ayudar en el examen de conciencia es aquello que hice de "**pensamiento, palabra, obra y omisión (omitir el bien que Dios pedía)**".

Otra ayuda de examen es conforme a:

-las virtudes teologales: **Fe, Esperanza y Caridad**

-Las virtudes morales: **Prudencia, Justicia, fortaleza y templanza.**

-Los pecados capitales y las virtudes contrarias:

Contra soberbia, humildad.

Contra avaricia, generosidad.

Contra lujuria, castidad.

Contra ira, paciencia.

Contra gula, templanza.

Contra envidia, caridad.

Contra pereza, diligencia.

También en lo que se refiere a los pecados de omisión suele ser muy iluminador el examinarse de las obras de misericordia:

Obras de misericordia espirituales:

- **Enseñar al que no sabe**
- **Corregir al que se equivoca**
- **Dar buen consejo al que lo necesita**
- **Perdonar las injurias**
- **Consolar al triste**
- **Sufrir con paciencia los defectos del prójimo**
- **Rogar a Dios por los vivos y difuntos**

Obras de misericordia corporales:

- **Visitar y cuidar a los enfermos**
- **Dar de comer al hambriento**
- **Dar de beber al sediento**
- **Dar posada al peregrino**
- **Vestir al desnudo**

- **Visitar a los presos**
- **Enterrar a los difuntos**

2.-Dolor de los pecados: Es verdad que no es adecuado ponerse a elegir qué es más importante en las diferentes partes del sacramento de la Penitencia, porque todo forma parte de un todo. Pero es cierto, que si hay algo esencial en el sacramento de la penitencia es la contrición.

Sin contrición y arrepentimiento o al menos el deseo sincero de tenerlo, el sacramento pierde hasta su nombre. ¿Qué es? **Es un dolor del alma y un rechazo del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar.** De manera que la contrición y el propósito de la enmienda se explican de manera conjunta porque si hay contrición, implícitamente conlleva el propósito de la enmienda.

Dentro de la Contrición hay tres planos distintos:

Plano Sensible: repulsión casi instintiva el pecado...tendremos que pedirlo, pero no es lo primero, porque a veces estamos en una lucha interior en la que vivimos o sentimos una atracción hacia algo que sabemos que es malo. Es una contrición que no ha llegado a la sensibilidad. Ej: Uno que siente apego desordenado al alcohol sabe que en su conciencia es malo pero sensiblemente le resulta atractivo. Ojalá hubiera un sentimiento de repulsa, pero lo importante es que se adecue a la voluntad, no al gusto.

Plano Moral: Más importante que el sensible. Uno sabe que en conciencia y en su voluntad que eso que ha hecho es contrario a la dignidad del ser humano.

Plano sobrenatural o espiritual: éste es superior a todos, porque a veces mi voluntad puede estar confusa o mi conciencia puede tener equívocos entre el bien y el mal... aquí se trata de ¿Cuál es la voluntad de Dios? ¿qué espera Dios de mí? Entonces es la revelación de Jesucristo la que ilumina nuestra conciencia y nuestra voluntad.

De manera que no es tanto ¿qué opino yo, o mi conciencia ante lo que rodea mi vida? **sino también ¿qué opina Jesús de mi vida? ¿es conforme al designio de Dios en mi vida?**

Solemos distinguir entre contrición perfecta o imperfecta (atrición). **La perfecta** es un don de Dios, es el dolor de corazón por haber ofendido a quien tanto nos ama.

La imperfecta es también un don de Dios, por el cual sentimos dolor por las consecuencias que ese pecado para mí. Podríamos decir por motivos un poco egocéntricos. No siendo perfecta me prepara o dispone para la contrición perfecta. En la parábola del hijo pródigo, la vuelta del hijo menor comienza por un dolor de atrición: “cuántos criados en casa de mi Padre, viven más dignamente que yo...que bajo he caído”. Pero esa atrición es la que hace posible que se ponga en camino y en el abrazo del Padre es cuando se le revela la ofensa de amor que había al corazón del Padre. A veces por miedo o por vergüenza acaba uno confesándose y se puede encontrar con un confesor que le haga pasar del dolor de atrición al de contrición.

El signo de un buen dolor de los pecados es que coincide una gran alegría por el amor de Dios y un gran dolor por haberlo ofendido. Solo es consciente de la gravedad del pecado el pecador que ya ha sido perdonado. El amor y el dolor son la cara y cruz de una misma moneda, una gran alegría porque Dios me perdona y una gran pena porque no he sabido amarle como se merecía.

Hay que tener cuidado, porque a veces el dolor que nos mueve no es santo; es decir, no es el dolor de haber ofendido al Dios que nos ama, sino que es el dolor de haber fallado o de la vergüenza personal, casi como una decepción de amor propio con uno mismo.

3.- Propósito de la Enmienda:

Sin él, es imposible que la contrición sea perfecta. No parte de la seguridad en nosotros mismos, de que no se va a repetir ese pecado, sino en la disposición a seguir adelante en lo que Dios nos ilumine, abiertos al discernimiento sobre qué puede indicarme Él para poner a buen recaudo su gracia.

Del dolor de los pecados se deriva el propósito de enmienda, un ejercicio de discernimiento para ver qué pasos tomar para que mi arrepentimiento sea proactivo y sincero.

Para ello hay que recordar que con el demonio no se dialoga, porque siempre se sale perdiendo. A la tentación hay que vencerla respondiéndole desde el primer segundo, que no crezca, que no se haga más fuerte. Nosotros estamos llamados a tomar decisiones para ordenar nuestra vida para que estratégicamente no seamos tan fácilmente tentados tomando las decisiones que tengamos que tomar.

El propósito de enmienda es un juicio de prudencia para ver cómo situarnos ante la tentación. Napoleón decía que las batallas se ganan sobre el mapa. Según colocas a las tropas frente al enemigo... así será la batalla decía. Entonces, para tener éxito en esta lucha espiritual se puede evaluar mis horarios, mi hora de acostarme, costumbres etc..

4.- Confesar los pecados al Sacerdote:

Satanás es vencido en la firme decisión de hacer luz en nuestra vida y poner todo encima de la mesa con sencillez y transparencia, diciendo primero lo que más me cuesta y sin tapujos o subterfugios.

Nos confesamos ante un sacerdote por varias razones:

-porque así lo ha querido Jesucristo: “recibid el Espíritu Santo, a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados y a quienes se los retengáis les quedan retenidos”.

-Nos confesamos ante un sacerdote, porque durante el Sacramento éste actúa *in persona Christi* (en la persona de Cristo), pero también representa a la Iglesia y a mis hermanos a los que has ofendido y que también te perdonan. Si no somos capaces de hablar de mis pecados con mis hermanos tenemos que tener por seguro que tampoco seremos capaces de hablarlo con Dios, sino que acabaré haciéndolo ante un espejo, conmigo mismo.

Es una tentación el pensar que uno puede confesar sus pecados directamente a Dios, en la que el maligno pretende poner en cuestión la mediación sacramental de la Iglesia.

-Los pecados deben ser manifestados y Cristo le ha dado al sacerdote el deber de discernir si existe un arrepentimiento suficiente en la persona o si este no existe y esto está presente en el Evangelio. Además, el secreto

de confesión tiene sentido porque el sacerdote actúa en nombre de Jesucristo.

San Ignacio de Loyola al ser herido gravemente en la batalla de Pamplona y creer próxima su muerte sin un sacerdote que pudiera auxiliarle, llamó a un soldado porque quería al menos pedir perdón a un cristiano. He ahí al santo.

En esto, como en tantas cosas debemos aprender de los niños que en sus confesiones confiesan todo con sencillez y transparencia. ¿Y si sentimos vergüenza? Pues la vergüenza -dice el Papa Francisco- es una gracia.

No sirve decir “soy pecador” o “tengo todos los de la lista”, eso ya lo decimos en la misa... “Yo confieso ante Dios Todopoderoso y ante vosotros hermanos que he pecado...” hay que confesar los pecados sean los que sean con sencillez y transparencia porque así le doy al Señor todo aquello que no puedo curarme y Él me sana. Si voy al médico y no expongo la herida... me voy igual que vine o incluso peor.

En mi experiencia, cuando he asistido a las confesiones de niños donde con toda sencillez y transparencia hacen una confesión plena... la alegría que invade mi corazón ante tanta sencillez es tal que me lleva a plantearme: si mi corazón, que ama al modo humano, es capaz de alegrarse de esta manera ante esta confesión, ¡que amor y alegría habrá en el corazón de Dios!

5.- Cumplir la Penitencia:

Primitivamente, se cumplía antes de recibir la absolución. En los sucesivos cambios, la Iglesia va intentando facilitar las cosas para mostrar el rostro misericordioso de Dios. Ahora se cumple después de la absolución. La penitencia o satisfacción no es que falte algo que tengo poner yo, o pagar yo lo que merece mi pecado, eso ya lo ha hecho Jesucristo y de ninguna manera podríamos pagar una deuda tan grande... ni con toda nuestra vida.

El pecado genera un desorden en mi vida. La penitencia es purificar el desorden, es quitar ese desorden. Ejemplo: Dos padres marchan de viaje y dejan a su hijo responsable de la casa hasta que vuelvan... pero en cuanto se van el hijo monta una fiesta y sus padres acaban enterándose. El hijo se arrepiente y los padres creen en el arrepentimiento del hijo y le devuelven

su confianza, pero eso no quita para que el hijo limpie y ordene las consecuencias de la fiesta. Eso es la penitencia. ¿El perdón es gratuito? Sí, se nos da un perdón inmerecido, necesitado, pero es necesaria la conciencia de reparar el desorden generado. Es más, es en el cumplimiento de la Penitencia donde nos encontramos plenamente restaurados, siendo sanados y restablecidos.

Es también la conciencia de gratitud ante un perdón no merecido, ante una deuda tan, tan grande, ante un amor infinito. Recordemos el Evangelio: *De los diez leprosos que han sido curados ¿sólo ha venido este extranjero? Los otros nueve, ¿Dónde están?*

Las penitencias deben ser lo más personalizadas y pedagógicas posibles y así sirvan para que el pecador sea consciente del proceso de santificación que debe llevar su vida: ante la avaricia un acto de generosidad, ante la pereza pues diligencia...

Animo a vivir la penitencia desde su sentido medicinal, de curación, de modo que sea un encuentro transformador, de gracia que nos hace hombres nuevos.

La Iglesia permite que el penitente pueda sugerirle al sacerdote alguna penitencia para que el confesor se la imponga para sanarse. Esto puede ayudar al sacerdote en la elección de la penitencia adecuada porque en no pocas ocasiones cada uno es conocedor de sus circunstancias.

Borja Hernando Trancho