

SACRAMENTO de la *reconciliación*

#Jubileo2025AB #ParaFestejarLaEsperanza



ARQUIDIÓCESIS DE BOGOTÁ





*Compendio elaborado por:
Coordinación de Vida Litúrgica y Oración
Diaconía para la Espiritualidad Sinodal*

*Diseño y diagramación:
Angélica María Sánchez Lizarazo*





Estimado peregrino(a)

Con alegría ponemos en tus manos esta sencilla herramienta, deseando que te anime a celebrar el sacramento de la reconciliación. En él, experimentamos el abrazo amoroso del Padre, que nos restaura, renueva nuestro corazón y nos impulsa a caminar con un propósito de cambio, frente a esas acciones de pecado que nos alejan de su propósito de salvación y quebrantan nuestras relaciones con él, con nosotros mismos y nuestros hermanos.

En este año de gracia, celebrar este sacramento nos prepara para recibir indulgencia plenaria; la reconciliación es un encuentro con el amor de Dios, que sana nuestras heridas y fortalece nuestra vida (cf. 2 Co 5,20).

Que el Espíritu Santo te acompañe en este tiempo de preparación y discernimiento, guiándote siempre en el camino de conversión al que estamos llamados, alejándonos del pecado y viviendo en el amor y la misericordia de Dios.

Cinco pasos para una buena confesión

1. Examen de conciencia
2. Dolor de los pecados
3. Propósito de no volver a pecar
4. Decir todos los pecados al confesor
5. Cumplir la penitencia



Examen de conciencia

En presencia del Espíritu Santo, medita en las siguientes preguntas para preparar tu confesión.

Preguntas generales

Cuando se hace el examen de conciencia para preparar la celebración del sacramento de la penitencia, conviene que cada uno, ante todo, medite sobre su intención a la hora de celebrar el sacramento.

1. ¿Voy al sacramento de la penitencia y de la reconciliación con sincero deseo de purificación, conversión, renovación de vida y amistad más profunda con Dios, o, por el contrario, lo considero como una carga que se ha de recibir las menos veces posibles?
2. ¿Olvidé o callé voluntariamente algún pecado grave en las confesiones anteriores?
3. ¿Cumplí la penitencia que me fue impuesta? ¿Reparé las injusticias que acaso cometí? ¿Me esforcé en llevar a la práctica los propósitos de enmendar la vida según el Evangelio?

Preguntas específicas

A partir de la relación con Dios, con el prójimo y con uno mismo.

El pecado que daña nuestra relación filial con Dios

«Amarás, pues, al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas» (Dt 6,5).

1. Mi corazón ha de estar orientado a Dios. ¿Puedo decir que lo amo verdaderamente sobre todas las cosas y con amor de hijo, en fiel observancia de sus mandamientos? ¿Estoy demasiado concentrado en las cosas temporales? ¿Mi intención al actuar es siempre correcta?
2. ¿Está firme mi fe en Dios? ¿He dado mi total adhesión a la doctrina de la Iglesia? ¿Me tomo en serio mi formación permanente en la fe? ¿Conozco, leo y medito la Palabra de Dios? ¿He profesado siempre mi fe en Dios y en la Iglesia con valentía y sin miedo? ¿Me he esforzado por demostrar que soy cristiano en mi vida pública y privada?



3. ¿He rezado a Dios constantemente o acudo a Él solamente en momentos puntuales de dificultad? ¿Es mi oración una verdadera conversación de corazón a corazón con Dios, o una práctica externa, vacía, o una rutina? ¿He podido ofrecer mis ocupaciones, mis alegrías y mis dolores a Dios? ¿Me acerco a Él con confianza?

4. ¿Tengo respeto y amor hacia el nombre de Dios o lo ofendo con blasfemia, falsos juramentos o usando su nombre en vano? ¿He sido irrespetuoso con la Virgen y los santos?

5. ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia participando activa, atenta y piadosamente en la celebración litúrgica, y especialmente en la misa? ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y de la comunión pascual? ¿He evitado realizar trabajos innecesarios en días festivos?

6. ¿Tengo, quizá, otros «dioses» o «ídolos», es decir, cosas por las que me preocupo y en las que confío más que en Dios, como son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo o cualquier forma de inútil magia, que pueden llegar a ocupar en mi vida el lugar que solo a Él le corresponde?

El pecado que daña nuestra relación fraternal con los demás

«Les doy un mandamiento nuevo: que se amen unos a otros; como yo los he amado, ámense también unos a otros» (Jn 13,34).

1. ¿Tengo auténtico amor a mi prójimo o abuso de mis hermanos utilizándolos para mis fines o comportándome con ellos como no quisiera que se comportasen conmigo? ¿Los he escandalizado gravemente con palabras o con acciones?

2. ¿En mi familia, he contribuido con paciencia y amor verdadero al bien y la serenidad de los demás?

— Para los hijos. ¿He sido obediente a mis padres, los he respetado y honrado? ¿Les he ayudado con sus necesidades espirituales y materiales? ¿Estoy comprometido con los estudios? ¿He respetado a las autoridades legítimas (religiosas y familiares)? ¿He dado un buen ejemplo en cada situación?

— Para los padres. ¿Me he preocupado por la educación cristiana de mis hijos? ¿Les di un buen ejemplo? ¿Los he apoyado y dirigido con mi autoridad?



— Para los cónyuges. ¿He sido siempre fiel en los afectos y en las acciones? ¿Tuve comprensión en momentos de conflicto con mi pareja?

3. ¿Sé dar de lo que tengo, sin mezquinos egoísmos, a quienes son más pobres que yo? En la medida en que depende de mí, ¿defiendo a los oprimidos y ayudo a los necesitados? ¿Trato las personas cercanas a mí con desdén o dureza, especialmente a los pobres, los débiles, los ancianos, los marginados, los inmigrantes?

4. ¿Me doy cuenta de la misión que me ha sido encomendada? ¿He participado en el apostolado y obras caritativas de la Iglesia, en las iniciativas y vida de la parroquia? ¿He compartido mis bienes con la comunidad cristiana para colaborar en las necesidades de la Iglesia? Cuando la Iglesia me lo ha pedido, ¿recé y ofrecí mi contribución para las necesidades de la Iglesia y del mundo, por ejemplo, por la unidad de la Iglesia, por el seminario, por la evangelización de los pueblos, por el establecimiento de la justicia y la paz?

5. ¿Me preocupo por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo o solo me preocupo por mis intereses personales? ¿Participo, en la medida de mis posibilidades, en iniciativas que promuevan la justicia, la moral pública, la armonía y las obras de caridad? ¿He cumplido con mis deberes civiles? ¿He pagado mis impuestos y cumplido las leyes en lo que se refiere a los bienes materiales, sin caer en ningún tipo de fraude?

6. ¿Soy justo, comprometido, honesto en mi trabajo, dispuesto a brindar mi servicio para el bien común? ¿Les di a los trabajadores y a todos los subordinados los salarios adecuados? ¿He seguido los contratos y cumplido mis promesas?

7. ¿He dado a las autoridades legítimas la obediencia y el respeto debidos? Si tengo algún rol o desempeño tareas directivas, ¿solo busco mi propio beneficio o me comprometo con el bien de los demás, con espíritu de servicio?

8. ¿Defiendo en lo que puedo a los oprimidos, ayudo a los que viven en la miseria, estoy junto a los débiles o, por el contrario, he despreciado a mis prójimos, sobre todo a los pobres, débiles, ancianos, extranjeros y hombres de otras razas?

9. Si tengo algún rol o desempeño tareas de responsabilidad o de autoridad, ¿solo busco mi propio beneficio o me comprometo con el bien de los demás, con espíritu de servicio?



10. ¿He practicado la verdad y la fidelidad, o he causado daño a otros con mentiras, calumnias, deducciones, juicios imprudentes, violación de secretos? ¿He difamado o calumniado a otros?

11. ¿He atentado contra la vida y la integridad física de otras personas, he ofendido su honor, he dañado sus bienes? ¿Procuré o recomendé un aborto? ¿He permanecido en silencio en situaciones en las que podía haber fomentado la bondad? En la vida matrimonial, ¿soy respetuoso de la enseñanza de la Iglesia sobre la apertura a la vida y el respeto por ella? ¿He actuado contra mi integridad física (por ejemplo, esterilización)? ¿He sido siempre fiel incluso con mi mente? ¿He conservado en mi corazón el odio hacia otras personas? ¿He sido agresivo? ¿He pronunciado insultos y palabras ofensivas, fomentando desacuerdos y resentimientos? ¿He dejado de testificar de forma culpable y egoísta sobre la inocencia de los demás? Al conducir un coche o utilizar otro medio de transporte, ¿he puesto en riesgo mi vida o la de otras personas?

12. ¿He robado? ¿He deseado injustamente las cosas de otras personas? ¿He dañado las posesiones de mi vecino? ¿He devuelto lo que robé y he reparado el daño causado?

13. Si he sido lastimado, ¿me he mostrado abierto a la reconciliación y al perdón por amor de Cristo, o conservo en mi corazón odio y deseo de venganza?

El pecado que daña nuestra libertad de hijos de Dios

«Por tanto, sean perfectos, como su Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48).

1. ¿Cuál es la orientación fundamental de mi vida? ¿Me animo con la esperanza de la vida eterna? ¿He tratado de revivir mi vida espiritual con la oración, la lectura y la meditación de la Palabra de Dios, la participación en los sacramentos? ¿He intentado erradicar los vicios, someter las pasiones y las inclinaciones perversas? ¿Reaccioné ante los motivos de la envidia, dominé la glotonería? ¿He sido presuntuoso y orgulloso? ¿he buscado afirmar tanto mi «yo» que he despreciado a los demás y me preferí a ellos? ¿He impuesto mi voluntad a los demás, pisoteando su libertad y descuidando sus derechos?

2. ¿Qué uso he hecho del tiempo, de las fuerzas, de los dones recibidos de Dios como los «talentos del Evangelio»? ¿Utilizo todos estos medios para crecer cada día más en la perfección de la vida espiritual y en el servicio



a los demás? ¿He estado inerte y perezoso? ¿Cómo uso Internet y otros medios de comunicación social?

3. ¿He soportado los dolores y las pruebas de la vida con paciencia y espíritu de fe? ¿He practicado el ayuno, la limosna y la oración como ayudas para mi propia conversión?

4. ¿Vivo la castidad propia de mi estado de vida, pensando que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo, destinado a resurrección y gloria? ¿He guardado mis sentidos y he evitado ensuciarme en espíritu y cuerpo con malos pensamientos y deseos, con palabras y acciones indignas? ¿Me he permitido lecturas, discursos, espectáculos, entretenimientos en contraste con la honestidad humana y cristiana? ¿He escandalizado a otros con mi comportamiento?

5. ¿He actuado en contra de mi conciencia por miedo o hipocresía?

6. ¿He tratado de comportarme en todo y siempre con la verdadera libertad de los hijos de Dios y según la ley del Espíritu, o me he dejado esclavizar por mis pasiones?

7. ¿He omitido algo que me era posible lograr?