

# Sacramento de la reconciliación

*Ayuda para poder confesar*

1. Trata de guardar **silencio** exterior. Si estás hablando con los de al lado, te informarás de algunas cosas, pero no percibirás la gracia a la que Dios te llama hoy. Y junto al silencio exterior, también guarda silencio interior. Que la imaginación, los recuerdos, la culpa no robe espacio a la alegría del perdón de Dios.
2. **Santíguate.** Lo que va a ocurrir no nace de tu iniciativa. Quieres que todo lo que va a ocurrir sea de Dios. Comienzas en su nombre: en el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén. Pide la gracia, en silencio, de recibir el perdón de Dios, de prepararte bien para que él pueda regalarte su gracia.
3. **Examina tu conciencia.** De primeras no recordarás dónde hiciste mal o dónde te ha faltado amor. Pero si examinas, con atención, seguro que irás siendo más consciente de cuáles pueden ser tus pecados:
  - a. Quizá puedes pensar en tus **lugares** más frecuente: tu habitación, tu casa, el instituto, la calle, tus lugares de ocio... puedes pensar también en los lugares que menos frecuentas (casas de los abuelos, residencias de ancianos, la iglesia,...)
  - b. O quizá pensar en **un día normal**: al despertar, mientras vas al instituto o al trabajo, tu casa, otros tiempos en los que te desenvuelves, tiempos perdidos, tiempos de encuentro contigo mismo y con Dios (o ausencia de ellos), tiempo dedicado a amigos, familia, necesitados, ocio y qué tipo de crecimiento personal y social voy invirtiendo en mi vida. También piensa en tus días libres, vacaciones...
  - c. Puedes pensar también en los **mandamientos**: relación con Dios, con tus padres, con tu propia vida (virtudes o hábitos) y con la promoción de la vida de los que te rodean, en la sexualidad, en tu relación con las cosas, en relación con la verdad...
4. Pide la gracia del **dolor de tus pecados**. No se trata de que crezca tu sentimiento de culpa. Ese podría ser signo incluso de tu soberbia, si te pesa el mal hecho por la imagen que das o como si Dios no pudiera crear en tu vida aún una relación de amistad contigo. Es más bien que le mires a él. Y reconozcas cómo le has dejado de lado, a quien más te quiere. También te duele haber roto el trato con los demás. Y contigo, tu vocación a la santidad ha quedado olvidada... y te duele haber vivido de espaldas a Dios.
5. Mira cómo puedes cambiar. Proponte **enmendar** tu vida. No vale sólo con decir “hice mal”. Es necesario que te plantees cómo dar un giro a tu vida. Y concreta, por Dios. No vale decir “voy a ser más bueno”. ¿Cómo quieres mejorar en los pecados que has reconocido?
6. **Confíesate** ahora con alguno de los curas. Te santiguas, saludas “Ave María purísima” y cuentas que vienes arrepentido por tus pecados... los que sean.
7. Y al recibir el perdón. Más allá de la penitencia que te hayan impuesto, despídete de Dios y dale **gracias** por el perdón recibido. Piensa también en cómo no dejar tanto tiempo hasta la próxima vez. Puedes también dirigirte a María.