

Pequeña guía para confesarse



«Padre, he pecado...»

«Los Padres sinodales han afirmado que el amor a la Eucaristía lleva también a apreciar cada vez más el sacramento de la Reconciliación. Debido a la relación entre estos sacramentos, una auténtica catequesis sobre el sentido de la Eucaristía no puede separarse de la propuesta de un camino penitencial (cf. 1Co 11,27-29). Efectivamente, como se constata en la actualidad, los fieles se encuentran inmersos en una cultura que tiende a borrar el sentido del pecado, favoreciendo una actitud superficial que lleva a olvidar la necesidad de estar en gracia de Dios para acercarse dignamente a la Comunión sacramental. En realidad, perder la conciencia de pecado comporta siempre también una cierta superficialidad en la forma de comprender el amor mismo de Dios. Ayuda mucho a los fieles recordar aquellos elementos que, dentro del rito de la santa Misa, expresan la conciencia del propio pecado y al mismo tiempo la misericordia de Dios. Además, la relación entre la Eucaristía y la Reconciliación nos recuerda que el pecado nunca es algo exclusivamente individual; siempre comporta también una herida para la comunión eclesial, en la que estamos insertados por el Bautismo. Por esto la Reconciliación, como dijeron los Padres de la Iglesia, es laboriosus quidam baptismus, subrayando de esta manera que el resultado del camino de conversión supone el restablecimiento de la plena comunión eclesial, expresada al acercarse de nuevo a la Eucaristía.»

Benedicto XVI

Exhortación Apostólica *Sacramentum Caritatis*, n° 20

LA CONFESIÓN

ACOGER LA TERNURA DE DIOS POR EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA Y DE LA RECONCILIACIÓN

«Quienes se acercan al sacramento de la penitencia obtienen de la misericordia de Dios el perdón de la ofensa hecha a Él y al mismo tiempo se reconcilian con la Iglesia, a la que hirieron pecando, y que colabora a su conversión con la caridad, con el ejemplo y las oraciones.»

(Concilio Vaticano II, *Lumen Gentium*, 11b)

La confesión no siempre resulta fácil. Muchos dudan a la hora de dar el paso. Permanecen en el umbral de su alma sin entrar en lo más profundo de ellos mismos, allí donde Dios les aguarda. Este pequeño librito intenta facilitar este encuentro con la misericordia de Dios.

Y para profundizar más puede consultar en los números 1428 a 1442 del Catecismo de la Iglesia Católica.

Jesús llama a la conversión (Cf. Mc 1,15), y esta llamada sigue resonando en la vida de los cristianos. Conversión en la que confluyen a la vez la gracia de Dios y el “esfuerzo” humano. La gracia de Dios que nos ha amado primero y que nos regala su amor misericordioso. Y el “esfuerzo” humano que es respuesta ante esa gracia: obra y actitud de un “corazón contrito” (Cf. Salmo 51(50)).

El proceso de la conversión y de la penitencia ha sido maravillosamente descrito por Jesús en la parábola del «Hijo pródigo», parábola cuyo centro no es el hijo sino el «Padre misericordioso». Sólo el Corazón de Cristo, que conoce las profundidades del amor de su Padre, nos ha podido revelar el abismo de su misericordia.

«Un hombre tenía dos hijos; y el menor de ellos... se marchó a un país lejano donde malgastó su hacienda viviendo como un libertino... Y entrando en sí mismo, dijo: "Me levantaré, iré a mi padre y le diré: Padre, pequé contra el cielo y contra ti..." Estando él todavía lejos, su padre le vio y, conmovido, corrió, se echó a su cuello y le besó efusivamente... (Lucas 15, 11-32)

El pecado es ante todo una ofensa a Dios, una ruptura de la comunión con Él. Pero además entraña una ruptura en la comunión con la Iglesia y en nuestras buenas relaciones con los demás.

Por el Bautismo, que nos purificó de todo pecado, fuimos «consagrados» para ser morada del Espíritu Santo, llamados a vivir en la santidad. (Cf. *Lumen Gentium*, nº 10). El pecado debilita o rompe en nosotros esta semejanza con Dios.

El sacramento de la penitencia aporta a la vez el perdón de Dios y la reconciliación con la Iglesia.

Nuestro corazón guarda una profunda nostalgia de la paz de Dios y de la “dulzura de su casa”. Por esto es preciso que nos digamos con convicción y confianza: «*Me levantaré, iré a mi padre y le diré: Padre, pequé contra el cielo y contra ti.*»

«Piedad de mi, Señor, pues he pecado...»

Confesarse no es informar a Dios, pues el conoce mejor que nosotros nuestro corazón, sino saber reconocer con humildad y valentía nuestros pecados.

Cristo ha querido que su Iglesia sea el signo y el instrumento del perdón y de la reconciliación que renuevan la alegría y la confianza. Por el ministerio del sacerdote los pecados son perdonados en el nombre del padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

Dios es Amor. Dios nos habla.

Hoy, el Padre me espera: *Quiero ir hacia él*

Un hombre tenía dos hijos. El menor de ellos dijo a su padre: "*Padre, dame la parte que me toca de la fortuna*". Emigró a un país lejano, y allí derrochó su fortuna viviendo perdidamente. Empezó él a pasar necesidad... Recapacitando entonces se dijo: "*Me pondré en camino adonde está mi padre, y le diré: Padre he pecado...*"

Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se conmovió; y echando a correr, se le echó al cuello, y se puso a besarlo... El padre dijo: "*Sacad enseguida el mejor traje, y vestidlo... Este hijo mío estaba muerto, y ha revivido*" (Lucas 15).

Hoy reconozco mi pecado: seré perdonado

Uno de los malhechores crucificados insultaba a Jesús. Pero el otro le increpaba: "*¿Ni siquiera temes tú a Dios, estando en el mismo suplicio? Y lo nuestro es justo, porque recibimos el pago de lo que hicimos; en cambio, éste no ha faltado en nada*". Y decía: "*Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu Reino*". Jesús le respondió: "*Te lo aseguro: hoy estarás conmigo en el Paraíso*" (Lucas 23).

Hoy, Dios interviene en mi vida:

debo compartir con mis hermanos esta presencia

Zaqueo trataba de distinguir quién era Jesús. Jesús levantó los ojos y dijo: "*Zaqueo, baja en seguida, porque hoy tengo que alojarme en tu casa*".

El bajó en seguida, y lo recibió muy contento... y dijo al Señor: "*Mira, la mitad de mis bienes, Señor, se la doy a los pobres; y si de alguno me he aprovechado, le restituiré cuatro veces más*". Jesús le contestó: "*Hoy ha sido la salvación de esta casa*" (Lucas 19).

RESPUESTA A ALGUNAS DIFICULTADES:

«De todas formas yo no tengo nada de que arrepentirme.»

Esta afirmación es una mentira que uno se hace a sí mismo tratando de evitar mirar la propia vida cara a cara. «Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonarnos y purificarnos de toda maldad.» (1Jn 1, 8-9).

«La confesión humilla y aliena.»

El sacerdote está ahí, no para aplastar al pecador, sino para ayudarlo a levantarse. La confesión es un acto de libertad que nos abre a una profunda y alegre liberación. La confesión no se recrea en los remordimientos, sino que borra el pecado y transforma los remordimientos en alegría y acción de gracias por el perdón recibido. Así la confesión devuelve la paz al corazón.

«No tengo ganas de confesarme, a mí la confesión no me dice nada.»

Ciertamente no es fácil confesarse, pero cuanto más grande es el pecado y la vergüenza, mayor es la necesidad de vencer las dificultades y evitar así seguir cargando con las propias faltas como un pesado fardo.

¡Confiad en el amor de Dios y tened la valentía de pedir el perdón de Dios!

«Yo me confieso directamente con Dios, el sacerdote no me hace falta.»

Para tener la seguridad de que Dios nos ha perdonado de verdad tenemos necesidad de un *signo* que venga de Dios: éste es el sacramento de la penitencia en el que el sacerdote es ese instrumento visible del amor de Dios. No es el sacerdote el que se da a sí mismo el poder de perdonar los pecados, sino Jesús quien se lo ha dado cuando, en la tarde del día de Pascua, dijo a sus apóstoles: *«Recibid el Espíritu Santo. A quienes perdonéis los pecados, les serán perdonados; a quienes se los retengáis, les serán retenidos.»* (Jn 20, 23)

«Vuelvo a caer siempre en los mismos pecados.»

Seguramente, pero sin la confesión seguramente que habría cometido pecados más graves. En efecto, la gracia de la confesión no sólo es para borrar los pecados, sino también para dar luz y fuerza y, así, evitar caer más bajo, y para progresar en un amor más perfecto hacia Jesús.

«Os lo suplicamos en nombre de Cristo: Dejaos reconciliar con Dios.» (2Co 5, 20).

VENTAJAS DE LA CONFESIÓN:

Es bueno confesarse con regularidad. ¡Oh felices faltas que nos posibilitan gustar la ternura de Dios cuando acogemos con humildad su perdón! Sí, la confesión es el camino seguro de la santidad. Por ella se recibe:

- la fuerza contra las malas costumbres y las perezas espirituales,
- la unidad y la serenidad interiores, frutos de la gracia del Espíritu Santo,
- la verdadera humildad cristiana que es el baluarte contra el Tentador,
-el conocimiento de sí mismo y de las propias heridas,
- una participación más provechosa en la Eucaristía,
- una verdadera «efusión del Espíritu Santo»,
- la posibilidad de ser aconsejado de cara a un verdadero progreso en la caridad.

¿CÓMO CONFESARSE?

1. La preparación:

EL EXAMEN DE CONCIENCIA:

Si dispone de diez minutos para prepararse a confesar, gaste siete en contemplar a Jesús para, a continuación, con la luz de su amor, recordar sus pecados y malas costumbres que ensucian su vida. (Más adelante se da un pequeño guión para facilitar este examen).

Este examen de conciencia debe evitar dos extremos:

- la **laxitud** de quien ha perdido el sentido del pecado o, lo que es peor, que ignora los pecados graves: la conciencia debe ser **fin y delicada**: rechaza el pecado que ofende la bondad de Dios para con nosotros;
- los **escrúpulos** de quien se pierde en detalles de pecados muchas veces imaginarios.

LA CONTRICIÓN:

Es el sufrimiento de un corazón que lamenta su pecado y llora su mal, no tanto por el miedo al castigo como por el dolor de haber herido el Amor del Padre.

Sin una contrición sincera, el perdón no puede ser otorgado, porque el orgullo del ser humano obstaculiza la Misericordia de Dios.

2. La celebración del sacramento:

Comenzar por hacer la señal de la Cruz me recuerda que Jesús me ha purificado ya por el bautismo.

Conviene, también, al menos de forma aproximada, la fecha de la última confesión, esbozar la propia situación familiar, profesional...

LA CONFESIÓN DE LOS PECADOS:

Debe ser **precisa, sincera y completa**.

Uno se acusa de cosas concretas y no sólo de actitudes generales.

En cuanto a los pecados graves –actos plenamente conscientes y voluntarios que violan los mandamientos de Dios-, deben ser confesados. Aquél que por vergüenza o miedo esconde una falta o trata de disimular su gravedad, intenta en vano mentir a Dios.

El sacerdote debe guardar secreto absoluto de aquello que escucha en confesión.

EL PERDÓN DE LOS PECADOS:

Es otorgado en el momento en el que el sacerdote, después de haber escuchado la confesión y dado algunos consejos, hace la señal de la Cruz y dice:

«Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y la resurrección de su Hijo y derramó el Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz. Y yo te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.»

ACTO DE CONTRICIÓN:

«Dios mío, me pesa de todo corazón de haberos ofendido porque sois infinitamente bueno y amable, y porque os ofende el pecado. Con la ayuda de vuestra santa gracia hago la firme resolución de nunca más pecar y de hacer penitencia.»

O bien:

«Dios mío, he pecado contra ti y contra mis hermanos, pero en Ti se encuentra el perdón. Acoge mi arrepentimiento y dame la fuerza de vivir según tu amor.»

O bien (Fórmula tradicional):

« Yo confieso ante Dios todopoderoso y ante vosotros hermanos, que he pecado mucho de pensamiento, palabra, obra y omisión.

Por eso ruego a Santa María, siempre Virgen, a los ángeles y a los santos y a vosotros hermanos que intercedáis por mi ante Dios, nuestro Señor.»

3. La continuación de la celebración:

El sacerdote invita a realizar una PENITENCIA:

Puede ser una oración, una privación, una limosna, un sacrificio, en esfuerzo... Es una forma de reparar la deuda de amor que uno ha contraído de cara a Dios por culpa del pecado.

No conviene retrasar la realización de la penitencia y es indispensable cumplirla para recibir todos los frutos del perdón.

- Es importante dar gracias a Dios por los beneficios recibidos de su misericordia.
- El cambio de vida viene de la CONVERSIÓN del corazón:

«Desde ahora tomo el firme propósito, por amor a Dios, de evitar el pecado y de mantenerme alejado en la medida de lo posible de las ocasiones de pecado. Y si vuelvo a caer, volveré a recorrer el camino de la confesión.»

DAR GRACIAS A DIOS con los Salmos

Salmo 102 (103)

Bendice, alma mía, al Señor,
y todo mi ser a su santo nombre.
Bendice, alma mía, al Señor,
y no olvides sus beneficios.

El perdona todas tus culpas
y cura todas tus enfermedades;
el rescata tu vida de la fosa,
y te colma de gracia y de ternura.

Como un padre siente ternura por sus hijos,
siente el Señor ternura por sus fieles;
porque él conoce nuestra masa,
se acuerda de que somos barro.

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.
Como era en el principio, ahora y siempre,
por los siglos de los siglos. Amén.

DAR GRACIAS A DIOS con María

Magnificat (Lucas 1, 46-55)

Proclama mi alma la grandeza del Señor,
se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador;
porque ha mirado la humillación de su esclava.

Desde ahora me felicitarán todas las generaciones,
porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí:
su nombre es santo,
y su misericordia llega a sus fieles
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo:
dispersa a los soberbios de corazón,
derriba del trono a los poderosos
y enaltece a los humildes,
a los hambrientos los colma de bienes
ya los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su siervo,
acordándose de la misericordia
-como lo había prometido a nuestros padres-
en favor de Abrahán y su descendencia por siempre.

CONFIARSE A LA PROTECCIÓN DE MARÍA

Acordaos, ¡oh piadosísima Virgen María!,
que jamás se ha oído decir
que ninguno de los que han acudido a vuestra protección,
implorando vuestra asistencia y reclamando vuestro socorro,
haya sido desamparado.

Animado por esta confianza, a Vos también acudo,
¡oh Madre, Virgen de las vírgenes!,
y gimiendo bajo el peso de mis pecados
me atrevo a comparecer ante vuestra presencia soberana.

¡Oh Madre de Dios!, no desechéis mis súplicas,
antes bien, escuchadlas y acogedlas benignamente.
Amén.

PUNTOS PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA (1)

1. PECADOS COMETIDOS CONTRA DIOS

- He abandonado la práctica religiosa y he descuidado mis deberes con Dios, y especialmente el sacramento de la penitencia en los días prescritos.
- He dejado de participar en la Eucaristía el domingo y los días señalados por la Iglesia.
- He abandonado la oración o la he hecho estando voluntariamente distraído.
- No leo la Palabra de Dios. Mi vida espiritual es tibia y perezosa.
- He comulgado sin prepararme o después de haber cometido pecados graves.
- No me he confesado de pecados graves. No he sido siempre sincero en la confesión de mis pecados.
- He admitido dudas contra la fe. No me he preocupado de formarme mejor.
- He rechazado algunas enseñanzas de la Iglesia católica y he formulado públicamente críticas contra los pastores de la Iglesia.
- He estado vinculado a sectas o sociedades secretas (por ejemplo, la masonería), a creencias contrarias a la fe (por ejemplo, la reencarnación).
- Me avergüenzo de mi condición de cristiano o de manifestar mi respeto por el Santísimo Sacramento.
- He practicado la magia o el espiritismo, utilizo talismanes o fetiches, consulto los horóscopos...
- He pecado contra la esperanza apoyándome más en mis propias fuerzas o en mis riquezas que en Dios. Me recreo en el desánimo o en la desesperanza, dudo de la misericordia de Dios...
- He pecado contra la caridad. He faltado al respeto a Dios con mi palabra (blasfemia) y por mi conducta. No hago frente o me recreo en sentimientos de odio contra Dios o contra el prójimo.

2. PECADOS COMETIDOS CONTRA EL PRÓJIMO

Contra los padres y los superiores: falta de respeto, de obediencia y de espíritu de servicio; insolencia...

Contra los hijos: malos ejemplos, falta de amor y de firmeza en su educación humana y cristiana... Correcciones hechas con ira, tratar de impedir su vocación.

Entre esposos: riñas, faltar a las obligaciones entre esposos, falta de respeto hacia el otro, infidelidad, adulterio, egoísmo ante una nueva vida, cosificación del cónyuge...

Contra la justicia: no ser honesto en los estudios o en el trabajo; robar; no pagar las deudas o los impuestos; ser perezoso a la hora del trabajo; no ayudar a los necesitados, ser avaro, derrochar, gastar inútilmente...

Contra el prójimo: falta de paciencia y de acogida; cultivar el sentimiento de venganza, los celos, la envidia o el rencor de quien se niega a perdonar; dar falso testimonio, criticar, calumniar; mentir o deformar la verdad; arrastrar a otros al pecado, beber en demasía; despreciar a los demás... (¡Hay que evitar confesarse de los pecados de los demás!).

- Vivencia egoísta de la sexualidad.
- Imprudencias a la hora de conducir o de practicar deportes.
- Colaborar en la realización de un aborto o de un homicidio.

3. PECADOS COMETIDOS CONTRA UNO MISMO

- Orgullo y egoísmo; búsqueda absoluta de ventajas personales.
- Cólera contra uno o contra los demás.
- Dejarse llevar por la pereza en la vida personal o en el cumplimiento de los propios deberes.
- Malgastar el tiempo o un mal uso de los medios de comunicación...
- Descuidar el cuidado de la salud o, por el contrario, estar demasiado obsesionado con ella.
- Ser glotón, abusar del alcohol...
- Fumar en exceso; consumir droga; recrearse en películas violentas...

- No evitar las malas compañías; consumir pornografía; ser ocasión de escándalo para otros; arrastrar o seducir a otros para hacer el mal...
- Coquetería, vanidad...

PUNTOS PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA (2)

1. AMOR A DIOS:

- ¿Amo a Jesucristo con todas las fuerzas de que soy capaz? ¿Otros atractivos me esclavizan y me privan de entregarme a Jesús y a su Evangelio sin tropiezos?
- ¿Me reconozco amado por Dios y tengo ganas de dar a conocer este amor a los otros?
- ¿Me siento, de verdad, hijo de Dios? ¿Dedico un tiempo a escuchar su Palabra, me entrego a la oración, verdadera conversación amigable con Cristo?
- ¿En los momentos de prueba he permanecido firme en la esperanza o bien me he dejado llevar por el pesimismo y por el olvido de Dios?
- ¿Celebro el domingo como día de alegría y de reconciliación, y asisto con atención, activamente, a la celebración de la Eucaristía?

2. AMOR A LA IGLESIA:

- ¿Amo la Iglesia como lugar de mi encuentro con Cristo y asumo con generosidad las dificultades y los sufrimientos de la comunidad a la que pertenezco?
- ¿Hago un esfuerzo para apreciar la vida comunitaria de mi parroquia o de mi grupo, o bien me enfado fácilmente por sus imperfecciones criticando sus defectos, en vez de participar según mis posibilidades en la renovación de la vida eclesial?
- ¿Tengo una fe abierta a las nuevas posibilidades, buscando una unidad y un mayor amor entre los cristianos, abriendo nuevos caminos para los jóvenes, o me encierro en una visión sectaria de la Iglesia y menosprecio a quienes no piensan como yo?

- ¿Amo a los pastores de la comunidad cristiana? ¿Les ayudo en sus dificultades y me siento solidario de su sufrimiento para hacer presente a Jesús entre los hombres?
- ¿Es firme mi fe? ¿Procuro tener una formación cristiana de acuerdo a las exigencias del mundo actual, dando a conocer a Jesucristo a mis hermanos?

3. AMOR AL PRÓJIMO:

- ¿Amo de veras a los demás, empezando por la propia familia (mi cónyuge, mis hijos, mis padres, mis hermanos...)? ¿Deseo de verdad su bien? ¿Sé "perder el tiempo" en su provecho?
- ¿Estoy dispuesto siempre a comprenderlos y a perdonarlos? ¿Hago todo lo posible para que mediante mi comportamiento aprendan a conocer más a Dios? ¿Qué hago para ahorrarles sufrimientos? ¿Ya irradian alegría a mi alrededor? ¿Guardo rencor infinitamente?
- ¿Sé amar a cada persona por quien es (y no por lo que hace), por lo que vale a los ojos de Dios (y no por el provecho que de ella puedo obtener)? ¿Me preocupo de respetar, de fomentar y de educar la libertad de los demás?
- ¿Tengo una verdadera preocupación por los pobres, por los enfermos, por los marginados? ¿Hago todo lo posible para poner fin a las desigualdades entre la gente?
- ¿Me tomo con responsabilidad mis derechos cívicos y políticos? ¿Busco realmente el bien común, o procuro obtener ventajas personales o partidistas?

4. VIDA PERSONAL:

- ¿Tengo un deseo, quizás inconsciente, de autoridad y de dominación? ¿Sé olvidarme de mi mismo?
- ¿Soy generoso con los demás? ¿Cómo administro el dinero y los bienes materiales? ¿La preocupación por las cosas superfluas me quita la libertad de espíritu?
- ¿Soy consciente de mi responsabilidad en el trabajo? ¿Hago todo lo que debo hacer, o acaso cargo a los demás las tareas que debería

hacer yo? ¿Mi ánimo de adquirir conocimientos es justo, o pretendo dejar atrás a los demás?

- ¿Cómo distribuyo el tiempo libre? ¿Hago de él una oportunidad para mejorar mi salud física y mental, para instruirme, para fomentar la vida de familia?
- ¿Soy respetuoso con mi propio cuerpo y con el de los demás? ¿Tengo interés en formarme criterios rectos en materia de sexualidad? ¿Evito las frivolidades y todo lo que pueda hacerme daño?

«Y, levantándose, partió hacia su padre. Estando él todavía lejos, le vio su padre y, conmovido, corrió, se echó a su cuello y le besó efusivamente. El hijo le dijo: "Padre, pequé contra el cielo y ante ti; ya no merezco ser llamado hijo tuyo."»

Pero el padre dijo a sus siervos: "Traed aprisa el mejor vestido y vestidle, ponedle un anillo en su mano y unas sandalias en los pies. Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta, porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado".» (Lc 15, 11-24).

ÍNDICE DE MATERIAS:

| | |
|--|---|
| Exhortación Apostólica <i>Sacramentum Caritatis</i> , nº 20..... | 2 |
| LA CONFESIÓN | 3 |
| <i>«Piedad de mí, Señor, pues he pecado...»</i> | 4 |
| <i>Dios es Amor. Dios nos habla.</i> | 4 |
| RESPUESTA A ALGUNAS DIFICULTADES | 5 |
| VENTAJAS DE LA CONFESIÓN..... | 6 |
| ¿CÓMO CONFESARSE?..... | 7 |
| 1. La preparación..... | 7 |

EL EXAMEN DE CONCIENCIA

LA CONTRICIÓN

| | |
|---|----|
| 2. La celebración del sacramento | 7 |
| <u>LA CONFESIÓN DE LOS PECADOS</u> | |
| <u>EL PERDÓN DE LOS PECADOS</u> | |
| <u>ACTO DE CONTRICIÓN</u> | |
| 3. La continuación de la celebración | 9 |
| <u>PENITENCIA</u> | |
| <u>CONVERSIÓN</u> | |
| DAR GRACIAS A DIOS con los Salmos..... | 9 |
| DAR GRACIAS A DIOS con María..... | 10 |
| CONFIARSE A LA PROTECCIÓN DE MARÍA | 10 |
| PUNTOS PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA (1) | 11 |
| 1. Pecados cometidos contra Dios | 11 |
| 2. Pecados cometidos contra el prójimo | 12 |
| 3. Pecados cometidos contra uno mismo..... | 12 |
| PUNTOS PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA (2) | 13 |
| 1. Amor a Dios | 13 |
| 2. Amor a la Iglesia | 13 |
| 3. Amor al prójimo | 14 |
| 4. Vida personal..... | 14 |
| ÍNDICE DE MATERIAS..... | 15 |

