

# PREPARACIÓN PARA LA CONFESIÓN





IGLESIA ORTODOXA DEL PATRIARCADO DE ANTIOQUÍA  
ARZOBISPADO ORTODOXO DE CHILE  
IGLESIA DE LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA

Textos compilados y editados por  
Padre Francisco Salvador  
Julio 2024

## INTRODUCCIÓN

Lo que sigue no es de ninguna manera un tratado completo sobre el Santo Misterio del Arrepentimiento y la Confesión. Más bien, es una humilde guía para ayudarle a examinar su vida y hacer una buena y completa confesión ante Dios y su sacerdote confesor. No tenga miedo ni vergüenza de hablar en confesión de todas las cosas que ha hecho. No permita que ningún pecado permanezca en su conciencia y en su alma para condenarlo en ese terrible y temible día del juicio ante Dios todopoderoso; será demasiado tarde en ese momento para arrepentirse, confesarse o pedir perdón. Recuerde que tres cosas son necesarias para la abolición completa de sus pecados: perdón, remisión y arrepentimiento.

Dios “dejará de lado” sus pecados si le pide que lo perdone; después de todo, Él conoce sus debilidades y sus faltas. Dios ha pagado el precio que sus pecados le costaron: su propia vida; Jesucristo perdonó tus pecados al dar su vida en pago por tus pecados cuando Él, el Inmaculado, murió en la Cruz. Tú, sin embargo, debes arrepentirte; esto significa que debes tener un cambio de corazón, un cambio de actitud, un cambio de vida. De hoy en adelante, desde este momento, ama a Dios sobre todas las cosas y vive tu vida como si este fuera tu último día en la tierra y mañana esperas comparecer ante Dios en el juicio con la esperanza de entrar en su Reino celestial por toda la eternidad. Por todas estas razones, supera cualquier obstáculo que se interponga en tu camino hacia la Santa Confesión.

El sacerdote confesor te espera con amor y mucho afecto como representante de Cristo. Como hombre como tú, es capaz de comprender y simpatizar con sus hermanos y hermanas que son compañeros pecadores. Elimina cualquier pensamiento de vergüenza o miedo. ¿De qué hay que tener miedo o vergüenza, cuando tu alma está sufriendo y siendo desgarrada por las terribles consecuencias del pecado? ¿Por qué el temor y la vergüenza os impiden recibir el gran don de la paz y del consuelo que os ofrece nuestro Señor por medio de su Iglesia y de este gran Misterio? Seguramente es el Maligno quien os dice que tengáis miedo y que os avergoncéis; no quiere que os curéis y os escapéis de sus garras. Pero acordaos que es como un león al acecho, buscando a quién devorar.

No os dejéis engañar por algunas personas que simplemente piden que se les lea la oración de absolución sin pasar por la confesión propiamente dicha. Cuando esto ocurre por ignorancia o negligencia, se comete un terrible fraude que es pecado y burla a Dios. Caminad con fe y sinceridad hacia el Misterio de la Santa Confesión. Tened la absoluta certeza de que el amor infinito del Salvador Crucificado os recibirá y os liberará, y os quitará el peso que está sobre vuestros hombros. Es el Señor mismo quien dice: “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os haré descansar”. (Mateo 11:28)



## **HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE TU RELACIÓN CON DIOS:**

1. ¿Creo en Dios y en la Santísima Trinidad, en la divinidad de Cristo y en el Espíritu Santo? ¿Creo en la Iglesia y sus misterios (sacramentos)? ¿Creo en la existencia del Paraíso y del Hades (infierno)?
2. ¿Confío siempre —y especialmente en los momentos difíciles— a la providencia de Dios; o me desanimo y muestro falta de fe?
3. ¿Pierdo mi fe y mi coraje, y/o me quejo contra Dios, en momentos de aflicción, enfermedad y pruebas en mi vida?
4. ¿Creo en psíquicos, lectores de cartas, quirománticos, astrólogos y/o horóscopos? ¿He aconsejado a otros que crean en estas prácticas falsas y demoníacas?
5. ¿Creo en supersticiones y/o en “malos augurios” (como el número 13, pasar por debajo de una escalera, cruzarme en el camino de un gato negro, derramar sal u otras creencias tontas de “mala suerte”)?
6. ¿Creo en la “suerte” o en el “destino”?
7. ¿Recito fielmente mis oraciones por la mañana, durante las comidas, por la noche y antes de acostarme? ¿Me da vergüenza hacer la señal de la cruz en público o delante de otras personas (por ejemplo, en un restaurante o cuando paso frente a una iglesia ortodoxa)?
8. ¿Estudio las Sagradas Escrituras y leo otros libros religiosos ortodoxos? ¿Leo libros o tratados religiosos que no sean publicados por la Iglesia Ortodoxa?
9. ¿Asisto a la Iglesia los domingos y los días festivos principales?

10. ¿Asisto a la Divina Liturgia de principio a fin, o llego tarde y/o salgo temprano?

11. ¿Voy a la Iglesia vestido modestamente o me visto para verme bien o ser atractivo para los demás? ¿Tengo cuidado de no iniciar conversaciones con otras personas durante los servicios de la Iglesia o incluso de no hacerles comentarios?

12. ¿Le impido a mi cónyuge, hijos, padres, hermanos o cualquier otra persona asistir a la Iglesia? ¿Le digo a otros que no asistan a la Iglesia o que no asistan a ciertos servicios?

13. ¿Recibo la Santa Comunión con frecuencia? Aunque nadie es digno de recibir la Santa Comunión, ¿me preparo para recibir el Cuerpo y la Sangre de nuestro Salvador Jesucristo?

14. ¿He jurado sin motivo o en falso? ¿He faltado a un juramento o a una promesa?

15. ¿Uso el nombre de nuestro Señor Jesucristo, de la Virgen María, la Panagia ( Bogorodica ), o de los santos de otra manera que no sea con el más profundo respeto y en mis oraciones? ¿Uso estos nombres como una maldición o como un lenguaje ocioso, obsceno y/o vulgar?

16. ¿Utilizo palabras obscenas y/o vulgares?

17. ¿Cumplo con las normas de ayuno de la Iglesia: miércoles y viernes durante todo el año; Gran Cuaresma; Semana Santa; ayuno de los Apóstoles (los días anteriores al 29 de junio); ayuno de la Dormición (del 1 al 15 de agosto); ayuno de la Natividad; el día anterior a la fiesta de la Teofanía (5 de enero); la fiesta de la decapitación de San Juan Bautista (29 de agosto); la fiesta de la Exaltación de la Santa Cruz (14 de septiembre)? ¿Ayuno antes de la Sagrada Comunión (después de la cena de la noche anterior)? ¿Tengo problemas de salud que mitiguen o afecten mi capacidad para cumplir con los principios del ayuno?

18. ¿Trato los objetos religiosos de manera descuidada (por ejemplo, apilando papeles o libros sobre íconos o arrojando libros o folletos religiosos en lugares sucios o en la basura)?

## **HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE TU RELACIÓN CON**

### **OTRAS PERSONAS:**

1. ¿Siento odio o una fuerte aversión hacia alguien, incluso si me ha tratado mal o me ha insultado?
2. ¿Sospecho de los demás o desconfío de ellos sin razón o motivo justificado? ¿Pienso que los demás pueden estar hablando de mí, que no me quieren, que no les gusto o que no me quieren?
3. ¿Me siento celoso y/o molesto por el progreso, la felicidad, la belleza o las posesiones de los demás?
4. ¿Me siento intocado y/o impasible cuando veo o escucho acerca de las desgracias o necesidades graves de otra persona?
5. ¿Soy honesto, directo, sincero y recto en mi trato diario con amigos, socios, compañeros de trabajo y/o clientes?
6. ¿He calumniado, difamado o acusado a otra persona?
7. ¿Hablo sarcásticamente o me burlo de los demás? ¿Me burlo o menosprecio a quienes son piadosos y devotos? ¿Me burlo o menosprecio a quienes tienen alguna debilidad física, emocional o espiritual?
8. Si escuché alguna información o acusación sobre alguien, ¿se la conté a otra persona? ¿He dañado la reputación y el honor de otra persona? ¿Hablo chismeando sobre los demás?
9. ¿Juzgo la conducta, los hechos, los errores, las deficiencias o las debilidades de los demás? ¿Lo hago incluso si esos atributos parecen ser ciertos?
10. ¿Maldigo a quienes me desagradan, o a quienes me han hecho daño, o me han hecho daño? ¿Me he maldecido a mí mismo en momentos o circunstancias difíciles de mi vida? ¿Me he arrepentido del día en que nací?
11. ¿He enviado a la gente al infierno con mis palabras, ya sea en conversaciones ociosas o con ira? ¿He utilizado gestos insultantes hacia los demás?

12. ¿Respeto a mis padres, a pesar de sus defectos? ¿Me preocupo por ellos y soporto sus debilidades, si las tienen? ¿Les ayudo en sus necesidades físicas y espirituales? ¿Les ayudo a ir a la Iglesia y a recibir la Sagrada Comunión? ¿He abandonado a mis padres o los trato con indiferencia y desdén?

13. ¿He buscado recibir una mayor parte de la herencia de mis padres y he tratado injustamente a mis hermanos y/o hermanas?

14. ¿Me inmiscuyo en la vida, el trabajo, la familia o los asuntos personales de otras personas; provocho discusiones y/o peleas?

15. ¿Golpeé a alguien en mi enojo o insulté a alguien verbalmente?

16. ¿He matado alguna vez a alguien? ¿He cometido algún asesinato? 17. ¿He abortado o he instado o alentado a otra persona a abortar? ¿He ayudado a alguien a abortar?

18. ¿Llevo a cabo mi vocación en la vida con integridad y honor?

19. ¿Robo? ¿He robado a alguien o he defraudado a mi empleador? ¿Le he sugerido a otros estos actos o les he ayudado a hacerlo? ¿He encubierto a un ladrón o he recibido objetos robados a sabiendas?

20. ¿He cometido falsificación? ¿Me he aprovechado de mi posición o autoridad para obtener un beneficio propio? ¿He tomado dinero u otros objetos prestados y no los he devuelto?

21. ¿Me relaciono con “gente equivocada” y/o mantengo relaciones o acciones pecaminosas con otros? ¿He empujado o alentado a alguien a pecar, ya sea con mi ejemplo o con mis palabras?

22. ¿Soy ingrato e ingrato con Dios y con aquellas personas que son buenas conmigo?

23. ¿Doy a los pobres, a los necesitados, a los huérfanos, a las viudas, a los ancianos, a las familias numerosas o desfavorecidas?



### **HAZTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

1. ¿Me he apegado a las cosas materiales y/o a los objetos mundanos?
2. ¿He sido egoísta, tacaño, “tacaño” o amante del dinero?
3. ¿He sido codicioso?
4. ¿He sido un derrochador? Debo recordar que lo que me sobra pertenece a los pobres y lo que les he ocultado es un robo.
5. ¿He sido engreído o he estado “hinchado” de orgullo?
6. ¿Me gusta presumir de mi ropa, de mi riqueza, de mis éxitos, de mis notas o de mis logros (o de los de mi hijo)? ¿Presumo de mí mismo o de mi familia?
7. ¿Anhele admiración y adulación de las personas que me rodean?
8. ¿Acepto con gusto los elogios y/o los busco? ¿Quiero que los demás me adulen y/o me enoje cuando me ofrecen sugerencias o críticas constructivas? ¿Digo que no hay nadie como yo o mejor que yo en algún aspecto de mi vida?
9. ¿Me enoja cuando alguien me señala mis errores y equivocaciones; o cuando mis superiores y/o supervisores me corrigen o me reprenden?
10. ¿Soy terco, obstinado, egoísta, orgulloso de mí mismo o egocéntrico? Debo prestar atención a estos pecados porque es muy difícil librarse de ellos.
11. ¿Participo en pasatiempos inútiles y/o ociosos que no tienen ningún propósito ni beneficio? ¿Juego a las cartas para “matar el tiempo”? ¿Apuesto?

12. ¿He contaminado mi cuerpo y mi alma con pecados carnales? ¿Me masturbo? ¿Leo material “sucio”, lascivo, indecente u obsceno? ¿Miro imágenes o fotografías “sucias”, lascivas o indecentes? ¿Compro o miro material pornográfico? ¿Voy a lugares de “entretenimiento” que tienen ese tipo de exhibiciones? ¿Veo películas o programas de televisión que tienen ese tipo de imágenes, palabras o sugerencias?

13. ¿Controlo mis ojos para que no examinen con curiosidad a personas o imágenes provocativas?

14. ¿Me visto de manera indecente? ¿Uso ropa apropiada para el sexo opuesto? ¿Me visto de manera provocativa o causo escándalo con mi apariencia? ¿He entrado a una Iglesia vestido de alguna de estas maneras?

15. ¿Participo en bailes frenéticos o pecaminosos? ¿Canto o escucho canciones inmorales, violentas o negativas, especialmente muchas de las canciones y música que se producen hoy en día y que se presentan en MTV? 16. ¿Expulso de mi mente los malos pensamientos que llegan a contaminar mi pensamiento?

17. ¿He pensado alguna vez en suicidarme? ¿He estado grave o severamente deprimido?

18. ¿He estado usando palabras obscenas, insultantes o inapropiadas con el fin de ser cómico o para insultar o humillar a otra persona?

19. ¿Bebo alcohol en exceso o en exceso? ¿He estado borracho?

20. ¿Tomo drogas sin la debida supervisión médica? ¿Soy adicto a drogas u otras sustancias?

21. ¿Fumo tabaco? Debo recordar que fumar destruye la salud y es un desperdicio pecaminoso de dinero.

22. ¿Practico la humildad? ¿Tengo un espíritu de abnegación?

23. ¿Practico la obediencia; acepto tranquilamente las instrucciones de otros que son mis superiores, mis guías, mis líderes o mis supervisores?

## **SI USTED ESTÁ CASADO, HÁGASE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

### **SOBRE SU RELACIÓN CON SU CÓNYUGE:**

1. ¿Soy leal y fiel a mi cónyuge? Debo recordar que es terrible cuando uno de los miembros de la pareja tiene relaciones extramatrimoniales, ya sean físicas o incluso si son simplemente un afecto por otro que es más importante o más “interesante” que la relación con su cónyuge.
2. ¿He ofendido o entristecido a mi cónyuge públicamente o en presencia de otras personas?
3. ¿Paso por alto las debilidades de mi cónyuge? ¿He sido insensible?
4. ¿Animo a mi cónyuge a seguir las últimas modas o actitudes populares que contradicen la Ley de Dios y mi fe ortodoxa? ¿Influyo en mi cónyuge para que asista a fiestas o reuniones sociales para que yo (o ambos) podamos “ser vistos”? ¿Insisto en tener dinero para gastar en mí mismo, en ropa, en nuevas modas o en otras actividades egoístas?
5. ¿Soy sensible a las luchas personales que cada uno de nosotros pueda tener fuera de casa y dentro del hogar, de modo que podamos apoyarnos mutuamente en la lucha diaria brindándonos consuelo emocional, psicológico, físico y espiritual?
6. ¿Soy demasiado exigente con mi cónyuge?
7. ¿Inhibo o impido que mi cónyuge vaya a la Iglesia o asista a reuniones espirituales, sermones o instrucción?
8. ¿Es mi cónyuge culpable de un pecado habitual o de un hábito pecaminoso? Si es así, ¿lo/la he instado pacientemente, mediante mi ejemplo y palabras amables, al arrepentimiento?
9. Si soy el esposo, ¿he asumido mi papel ordenado como cabeza de familia semejante a Cristo, sacrificándome en todo sentido para amar, cuidar y cuidar a mi esposa y a mis hijos? ¿Tomo las “decisiones difíciles” de manera justa y con total abnegación por el bien y el bienestar de mi esposa y mis hijos? ¿Llego a casa a una hora temprana y razonable del trabajo?

¿Paso tiempo innecesario o excesivo lejos de mi familia con amigos o asociados en actividades comerciales, deportivas o sociales? ¿Pongo a mi esposa y a mis hijos en primer lugar, o antepongo otras actividades, ocupaciones o mi carrera? Debo recordar que aprenderé humildad al ser un esposo y padre cristiano; y las puertas del cielo se abrirán para mí.

10. Si soy la esposa, ¿he entregado a mi esposo mi inclinación y deseo naturales de ser la cabeza de la familia? ¿Acepto con paciencia sus decisiones sobre la familia o busco discutir con él y criticarlo? ¿Lo aliento con paciencia y amabilidad a asumir el papel que le corresponde en la familia?

11. Si soy el esposo, ¿tengo la falsa impresión de que la crianza y el desarrollo de los hijos es responsabilidad de mi esposa? ¿Entiendo que también soy responsable de cuidarlos físicamente, de leerles, aconsejarlos, enseñarles, pasar tiempo con ellos, hacerles sentir mi presencia amable y paciente? ¿Les enseño con mi ejemplo que deben contenerse, contenerse y no meterse en problemas; o los engaño mediante la negligencia, el abandono y/o el mal ejemplo?

12. ¿Amo y respeto a mis suegros? Debo recordar que la prueba más severa de mi amor por mi cónyuge es el grado en que puedo amar a los padres que lo criaron, que lo formaron según sus vidas y que me lo presentaron como mi novio o novia. Debo recordar que en muchos casos las cosas que considero irritantes en mis suegros son las mismas cosas que son dificultades en mi relación con mi cónyuge; superarlas en uno me ayudará a lidiar con ellas en el otro.

**SI TIENE HIJOS, PLANTÉESE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE SU RELACIÓN CON ELLOS:**

1. ¿Enseño a mis hijos que el Señor Dios es sólo Señor y que deben amarlo con todo su corazón, con toda su alma y con todas sus fuerzas?

2. ¿Me intereso por la educación integral de mis hijos: personal, emocional, intelectual y espiritual; o ignoro algunas de ellas?

3. ¿Llevo a mis hijos a la Iglesia, a la Santa Confesión, a la Santa Comunión, a la Escuela Dominical?
4. ¿Enseño a mis hijos con la palabra y el ejemplo; o mi ejemplo contradice mis palabras?
5. ¿Enseño a mis hijos a orar cada mañana y cada noche? ¿Les enseño a orar a la hora de comer?
6. ¿Sé lo que leen mis hijos? ¿Los aliento a leer libros que les beneficien y les ayuden a desarrollarse intelectual y espiritualmente?
7. ¿Sé con quién se relacionan y con quiénes juegan mis hijos? ¿Los aliento a que se relacionen y jueguen con otros niños morales, cristianos y ortodoxos?
8. ¿Llevo a mis hijos a ver películas, programas o entretenimientos pecaminosos? ¿Vigilo atentamente lo que ven en la televisión y escuchan en la radio?
9. ¿Dejo que mis hijos se entretengan en pasatiempos inútiles? ¿Les permito que vean la televisión sin hacer ningún tipo de distinción o que pierdan el tiempo en actividades ociosas?
10. ¿Enseño a mis hijos humildad y obediencia, sobre todo con mi ejemplo?
11. ¿Animo a mis hijos a vestirse de manera modesta y apropiada para la ocasión?
12. ¿Maldigo a mis hijos cuando estoy enojado con ellos?
13. ¿Soy injusto o inequitativo con mis hijos en la distribución de alimentos, juguetes, pertenencias, necesidades o su herencia?
14. ¿He golpeado físicamente a mis hijos de forma inapropiada?
15. ¿He lastimado emocionalmente a mis hijos?
16. ¿He abusado física y/o emocionalmente de mis hijos?

## RESUMEN

¿Veo cuántas cosas hay que considerar? ¿Veo cuánto descubriré sobre mí mismo si me retiro a un lugar tranquilo y examino cuidadosamente mi vida? Debo aprovechar esta oportunidad para buscar profundamente dentro de mí; debo tratar de deshacerme de todo lo que es indigno e indigno en mi vida. En cambio, debo pedirle a Dios que llene mi vida, y debo vivir mi vida de tal manera que lo ame, lo honre y lo sirva todos los días de mi vida. No debo descuidar el acercamiento al Misterio de la Santa Confesión; este es el mayor regalo que puedo -y debo- ofrecerme a mí mismo y a los demás. Que el Dios Todopoderoso me ilumine y me fortalezca en este camino cuesta arriba pero hermoso que pasa por la Santa Confesión y la Santa Comunión hacia el Reino de los Cielos.

Una forma breve de confesión Cuando el sacerdote lo indique, el penitente puede decir lo siguiente:

Confieso al Señor mi Dios ante ti, reverendo padre, todos mis pecados que he cometido hasta el día y la hora presentes, en hechos, palabras y pensamientos. Cada día y cada hora pecco por ingratitud hacia Dios por sus grandes e innumerables bendiciones hacia mí y por su misericordiosa providencia y cuidado hacia mí, un pecador. He pecado por: El penitente luego menciona aquellos pecados de la siguiente lista de los cuales es culpable: ira ocultar pecados en la confesión desobediencia falta de respeto insubordinación embriaguez glotonería o comer en exceso malas palabras palabras groseras decir cosas indecorosas chismes murmuraciones charlas ociosas mentir, avaricia falta de atención descuido pereza negligencia o descuido amor al dinero amor a los placeres sensuales pecados sexuales pensamientos impuros faltar a los servicios de la iglesia dormir en la iglesia descuido de la oración apego a las cosas amor a la gloria o al honor orgullo amor propio voluntad propia vanagloria o valores falsos envidia celos recordar errores reprochar a otros juzgar a

otros condenar a otros resentimiento desprecio calumnia robo  
El penitente luego menciona cualquier otro pecado del cual es culpable, y concluye: Me arrepiento de todos mis pecados, y pido perdón a nuestro Dios todopoderoso. También pido perdón por todos aquellos pecados que no he confesado debido a su multitud y mi olvido. Perdóname y absolveme, reverendo padre, y bendíceme para recibir la Sagrada Comunión de los preciosos, santos y vivificantes Misterios del Cuerpo y la Sangre de nuestro Señor Jesucristo, para perdón de los pecados y vida eterna.

