

# CUARESMA 2020



## ACTO DE CONTRICIÓN

CELEBRACIÓN PERSONAL CON EL FIN DE OBTENER  
EL PERDÓN DE LOS PECADOS





ACTO DE CONTRICIÓN CELEBRACIÓN PERSONAL  
CON EL FIN DE OBTENER EL PERDÓN DE LOS PECADOS  
2020



(Pintura  
en óleo sobre tela: El Regreso del Hijo Pródigo.  
Bartolomé Esteban Murillo, 1617-1682)

*“Me levantaré, iré a mi Padre y le diré: Padre,  
pequé contra el cielo y contra ti”  
(Cfr. Lc 15, 18)*

## ACTO DE CONTRICIÓN

- I. Al hablar acerca del arrepentimiento, el *Catecismo de la Iglesia Católica* (n. 1452) dice que: “Cuando brota del amor de Dios amado sobre todas las cosas, la contrición se llama ‘contrición perfecta’ (contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales, si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental”.
- II. La Penitenciaría Apostólica (instancia eclesial encargada de los asuntos de conciencia) ha recordado que, particularmente en las circunstancias actuales, esta práctica es un recurso válido para el fiel que “[...] se encuentre en la dolorosa imposibilidad de recibir la absolución sacramental”<sup>1</sup>.
- III. Con esta guía podré realizar un acto de contrición perfecta y recibir el perdón de Dios mientras tengo la oportunidad de encontrarme con un sacerdote y confesarme.

## INTRODUCCIÓN

1. Es recomendable que me ubique en un lugar silencioso y apartado, en donde se me facilite la meditación y la plegaria. Además, coloco una imagen del crucificado y una velita, para que me ayuden a entrar en actitud de oración.
2. Entonces, mientras trazo sobre mí mismo el signo de la cruz, digo:

**En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.**

3. Continúo rezando la siguiente invocación al Espíritu Santo:

**Oh Espíritu Santo, amor del Padre, y del Hijo, infunde en mi corazón la gracia de tu caridad. Que pueda abrir mi corazón a la Palabra de Dios, que me ilumina y me transforma. Que sea capaz de conocer la inmensidad del amor divino, que reconozca con humildad y confianza mi realidad débil y mis muchos pecados, que sepa abrir mi corazón a la misericordia infinita de Dios. De tal manera que pueda recibir el perdón que el Señor me ofrece con tanta generosidad. Amén.**

## ESCUCHA DE LA PALABRA

---

<sup>1</sup> PENITENCIARÍA APOSTÓLICA, “Nota de la Penitenciaría Apostólica sobre el Sacramento de la Reconciliación en la actual situación de pandemia, 20.03.2020”, Oficina de prensa de la Santa Sede, consultado en línea, 20 de marzo de 2020, <http://press.vatican.va/content/salastampa/es/bollettino/pubblico/2020/03/20/nota.html>

4. Ahora, procedo a leer pausadamente el siguiente texto bíblico, fijándome en cuáles aspectos, ideas o palabras son las que más llaman mi atención.

### **Lectura del libro del profeta Oseas**

Cf. 2, 16. 17. 11, 4. 8. 9b

**Esto dice el Señor: “Yo conduciré a Israel, mi esposa infiel, al desierto y le hablaré al corazón. Ella me responderá allá, como cuando era joven, como el día en que salió de Egipto.**

**Yo los atraía hacia mí con lazos de cariño, con cadenas de amor. Yo fui para ellos como un padre, que estrecha su creatura y se inclina hacia ella para darle de comer.**

**Mi corazón se conmueve dentro de mí y se inflama toda mi compasión, pues yo soy Dios y no hombre, yo soy el Santo que vive en ti y no enemigo a la puerta.**

5. Dejo un momento de silencio para volver sobre la imagen, palabra, frase o idea que más llamó mi atención. Si fuera necesario, leo nuevamente el texto.
6. Después, continúo la meditación personal con la siguiente guía:

**El Profeta emplea varias imágenes para describir el amor que Dios tiene por su pueblo: lo compara con un padre, una madre, un esposo, un enamorado... ¿Cómo describiría el amor que Dios tiene por mí?**

Dejo un momento de silencio para meditar al respecto. Luego, continúo:

**¿En qué momentos específicos de mi vida he sentido el amor que Dios me tiene? Los traigo a mi memoria. Revivo lo que sentí en esos momentos... Doy gracias a Dios por todo su amor hacia mí.**

Dejo un momento de silencio para meditar al respecto. Luego, continúo:

**Cuando cometo errores y pecados, ¿confío en que Dios me va a tratar con misericordia? ¿Tengo plena confianza en que me va a perdonar y me va a dar fuerzas para ser mejor?**

Dejo un momento de silencio para meditar al respecto.

Concluido el espacio de silencio se puede meditar el salmo 50.



**SALMO 50**  
**MISERICORDIA DIOS MIO**

Misericordia, Dios mío, por tu bondad,  
por tu inmensa compasión borra mi culpa;  
lava del todo mi delito,  
limpia mi pecado.

Pues yo reconozco mi culpa,  
tengo siempre presente mi pecado:  
contra ti, contra ti sólo pequé,  
cometí la maldad que aborreces.

En la sentencia tendrás razón,  
en el juicio brillará tu rectitud.  
Mira, en la culpa nací,  
pecador me concibió mi madre.

Te gusta un corazón sincero,  
y en mi interior me inculcas sabiduría.  
Rocíame con el hisopo: quedaré limpio;  
lávame: quedaré más blanco que la nieve.

Hazme oír el gozo y la alegría,  
que se alegren los huesos quebrantados.  
Aparta de mi pecado tu vista,  
borra en mí toda culpa.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme;  
no me arrojes lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,  
afiánzame con espíritu generoso:  
enseñaré a los malvados tus caminos,  
los pecadores volverán a ti.

Líbrame de la sangre, oh Dios,  
Dios, Salvador mío,

y cantará mi lengua tu justicia.  
Señor, me abrirás los labios,  
y mi boca proclamará tu alabanza.

Los sacrificios no te satisfacen:  
si te ofreciera un holocausto, no lo querrías.  
Mi sacrificio es un espíritu quebrantado;  
un corazón quebrantado y humillado,  
tú no lo desprecias.

Señor, por tu bondad, favorece a Sión,  
reconstruye las murallas de Jerusalén:  
entonces aceptarás los sacrificios rituales,  
ofrendas y holocaustos,  
sobre tu altar se inmolarán novillos.

## EXAMEN DE CONCIENCIA

7. **Para hacer el examen de conciencia, empiezo por rezar la siguiente oración:**

**Padre santo, el profeta Isaías habla del pueblo de Israel como una esposa infiel, como un hijo ingrato que rechaza los bienes que su padre le otorga... Ese pasaje bíblico está hablando de mí, de mi infidelidad y de mi ingratitud. Por eso te pido que me ayudes a reconocer mi debilidad y mi pecado, para confiarme completamente en tus manos misericordiosas. Amén.**

8. **Continúo revisando mi conciencia a través de las siguientes preguntas. En cada una de ellas me detengo, sin prisa, y se la respondo sinceramente a Dios<sup>2</sup>:**

**He visto lo mucho que Dios me ama, Él merece que yo responda de manera semejante: ¿Qué tanto tiempo le dedico a Dios en mi vida? ¿Es lo que sobra del día o hay espacios especialmente dedicados a Dios? ¿Es suficiente, podría ser más? // ¿He asistido a la Eucaristía todos los domingos y fiestas más importantes (1 de enero, 15 de agosto, 8 de diciembre y 25 de diciembre)? ¿Trato de participar con devoción de la Eucaristía? // ¿He buscado vivir, según mis posibilidades, las prácticas**

---

<sup>2</sup> Cf. *Ritual de la Penitencia reformado según los decretos del Concilio Vaticano II, aprobado por el Episcopado español y confirmado por la Sagrada Congregación para el Culto Divino*, segunda edición (Barcelona: Coeditores litúrgicos, 1975), 188-193.



penitenciales a las cuales la Iglesia me invita? // En las pequeñas y grandes decisiones de mi vida, ¿me detengo a pensar cuál es la voluntad de Dios o actúo simplemente buscando lo que más me agrada? // ¿Dedico tiempo a meditar la Palabra de Dios y a conocer mejor la fe que profeso? ¿He dejado que mis dudas se queden sin resolver y debiliten mi relación con el Señor? // ¿Respeto todo aquello que está relacionado con Dios, la Virgen, los santos...? ¿Me he burlado de las cosas sagradas y de quienes les dan importancia? // ¿Colaboro con la obra evangelizadora de la Iglesia? Si pertenezco a algún grupo o movimiento eclesial, ¿me esfuerzo en dar lo mejor de mí en ese grupo o movimiento? ¿Hablo de Dios a quienes lo necesitan cuando tengo la oportunidad de hacerlo?

El amor a Dios debe llevarme también a amar a mis hermanos: ¿Busco ayudar y servir a las personas con las que convivo a diario o más bien hago que se pongan a mi servicio? ¿Asumo las tareas difíciles o siempre busco que sean otros quienes las realicen? // ¿Contribuyo al bien espiritual de las personas con las que me relaciono? ¿He corregido a quienes se equivocan? ¿He buscado el mejor momento y la mejor manera para hacer esas correcciones? ¿Acepto cuando otros me hacen ver mis propios errores? // ¿Cumplo con mis responsabilidades como miembro de una familia, como trabajador o como estudiante? ¿Realizo mis tareas dando lo mejor de mí mismo o cumpliendo simplemente con lo mínimo? ¿Llego temprano al trabajo? ¿Respeto la autoridad de mis superiores? ¿Soy leal y colaborador con mis superiores y mis otros compañeros de trabajo/estudio y a los otros compromisos que tengo? // Si estoy casado (a), ¿Tengo una buena relación con mi esposo (a), lo (la) trato con respeto y delicadeza preocupándome siempre por su bienestar? En la intimidad conyugal y en los otros aspectos de la vida, ¿busco solamente complacerme yo mismo o me preocupo en primer lugar por su bienestar? ¿He sido fiel a mis compromisos matrimoniales? // Si tengo hijos, ¿me he preocupado suficientemente por su bienestar no sólo en términos materiales? ¿Cuánto tiempo dedico a estar con mis hijos? ¿Me esfuerzo por entenderlos y valorarlos? ¿He cumplido con la tarea de formarlos y corregirlos o cometo el error de permitirles todo lo que quieren? ¿Los he corregido de manera proporcional y educada? ¿Les he dado buen ejemplo? // ¿Soy obediente con mis padres o con

aquellos que tienen la responsabilidad de cuidarme (abuelos, tíos...)?  
 ¿Colaboro con ellos en todo aquello que me piden y está a mi alcance?  
 ¿Les he mentado? // ¿He sido honesto en todos mis asuntos? ¿He dicho  
 mentiras que causan daño a alguna persona? ¿He provocado,  
 propiciado, tolerado o me he hecho el desentendido ante alguna  
 injusticia? // ¿Critico a las personas? ¿Juzgo las acciones de otros? //  
 ¿Le he hecho daño a alguna persona? ¿He agredido verbal o  
 físicamente a alguna persona? ¿He pedido perdón a quienes he  
 ofendido? ¿He aceptado las disculpas de otros? ¿Estoy disgustado con  
 alguien? // ¿Colaboro con las personas más necesitadas según mis  
 posibilidades? ¿Comparto mis bienes materiales con aquellos que  
 menos tienen? ¿Comparto mi tiempo y mis destrezas con quienes me  
 necesitan? ¿Colaboro al bienestar de la comunidad en la que vivo? //  
 ¿Respeto las leyes? ¿Conduzco mi vehículo responsablemente?, ¿lo  
 hago con amabilidad o egoísmo?, ¿he manejado mi vehículo en estado  
 de ebriedad o con alguna otra limitación peligrosa?, ¿he respetado los  
 límites de velocidad?, ¿he manipulado el teléfono u otro artefacto  
 mientras voy manejando? ¿Cumplo con el pago de los impuestos que  
 me corresponden o los esquivo así sea con estrategias “legales”? // ¿He  
 tomado lo que no me corresponde?

Para amar a mis hermanos como a mí mismo, debo saber amarme a mí  
 en primer lugar: ¿Me acepto y amo tal y como soy?, ¿busco cambiar  
 aquello que es posible mejorar?, ¿he buscado ayuda para aceptar y  
 manejar mejor aquellos aspectos de mi vida que no puedo cambiar? //  
 ¿Me cuido suficientemente? ¿Voy al médico cuando lo necesito y sigo  
 las indicaciones que me da? ¿Sigo los tratamientos y terapias que  
 necesito? ¿Duermo y descanso lo suficiente? ¿Tengo espacios de sana  
 distracción que realmente me ayuden a reponer mis fuerzas? ¿Me  
 alimento adecuadamente? ¿Hago ejercicio físico según mis  
 posibilidades o necesidades? // ¿He sido fiel a mis principios? ¿He  
 actuado alguna vez en contra de lo que me decía mi propia  
 conciencia? ¿He buscado formar esa conciencia? // ¿He vivido mi  
 sexualidad como un don de Dios? ¿He tratado que mi sexualidad se  
 integre coherentemente con todo mi proyecto de vida? ¿He consentido  
 deseos impuros?, ¿me he dejado llevar por esos deseos yo solo o con  
 otras personas? ¿He tenido relaciones inadecuadas, impropias o  
 incluso abusivas? ¿He visto imágenes, tenido conversaciones



(presenciales o virtuales) o utilizado cualquier otro tipo de material que no valore la dignidad de mi cuerpo y el de los demás? // ¿Soy suficientemente paciente y misericordioso conmigo mismo? ¿Me he perdonado los errores que alguna vez haya cometido? ¿Me pongo metas y retos que terminan haciéndome daño? // ¿Tengo proyectos que me impulsen a seguir creciendo como persona y como creyente? ¿Busco ayuda cuando me siento mal? ¿Tengo amigos de confianza en quienes me puedo apoyar en las distintas etapas de mi vida?

9. Una vez que he terminado de examinar mi conciencia, expreso mi “arrepentimiento de caridad” o “contrición perfecta” diciendo:

Padre bondadoso, con todo mi corazón  
me arrepiento de todo el mal que he hecho  
y de todo lo bueno que he dejado de hacer.  
Al pecar, te he dejado de amar a ti, que eres el Supremo Bien  
y que eres digno de ser amado sobre todas las cosas;  
a ti, que siempre buscas lo mejor para todas las personas;  
a ti, que incluso entregaste a tu Hijo para nuestra salvación.  
Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia,  
hacer penitencia, no volver a pecar  
y alejarme de las ocasiones de pecado.  
Sabes bien, Padre bueno, que por ahora  
no puedo acercarme a la confesión sacramental,  
lo cual propongo hacer en cuanto sea posible;  
pero te pido que desde ahora perdones todos mis pecados.  
Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo,  
apiádate de mí, que soy pecador y confío en ti. Amén.

10. A continuación, doy gracias al Señor, diciendo:

Doy gracias al Señor, porque es bueno,  
porque es eterna su misericordia.

11. Concluyo trazando la señal de la cruz sobre mí mismo, mientras digo:

El Señor nos bendiga, nos guarde de todo mal y nos lleve a la vida eterna.



Comisión Nacional  
de Liturgia