

COMISIÓN EPISCOPAL PARA LA PASTORAL LITÚRGICA

SUBSIDIO  
JORNADA PENITENCIAL NACIONAL



VIERNES 3 DE ABRIL A. D. MMXX



# JORNADA PENITENCIAL NACIONAL

## *Subsidio para las diócesis*

Ante la pandemia ocasionada por la COVID-19, los Obispos de México convocan a todo el pueblo mexicano a una jornada nacional penitencial el viernes 3 de abril, conocido tradicionalmente como “Viernes de Dolores” [Decreto de la Congregación para el Culto Divino y la Disciplina de los Sacramentos, del 18 de marzo de 1995 (Prot. 452/95/L)], último viernes del Tiempo de Cuaresma, tiempo penitencial por excelencia.

La Iglesia nos recuerda que todos podemos vivir la penitencia en nuestras propias vidas; un modo particular de poder hacerlo es con las obras de penitencia, como son:

- 1) Perseverar en los deberes del propio estado:
  - a. Dificultades encontradas en el trabajo y en la convivencia humana
  - b. Paciente sufrimiento de las pruebas diarias
  - c. Inseguridades con la que se enfrenta la vida
- 2) Unir los propios dolores a los de Cristo:
  - a. Enfermedad
  - b. Pobreza
  - c. Desgracia
  - d. Persecución por causa de la justicia
- 3) Los sacerdotes y consagrados vivan particularmente la abnegación y anonadamiento

La Iglesia también nos recuerda que acciones fundamentales de penitencia, que además son propias de este Tiempo de Cuaresma, son:

- 1) Ayuno: consta de una sola comida durante el día, sin que se prohíba tomar un poco de alimento por la mañana y por la noche, atendiendo a la calidad y cantidad.
- 2) Abstención: que consiste en no consumir carnes, esto es, el tejido animal muscular de animales terrestres, es decir, mamíferos, aves y reptiles.
- 3) Obras de caridad y misericordia.
- 4) Devociones:
  - a. Devoción a Nuestra Señora de los Dolores
  - b. Rezo de la Corona de la Divina misericordia
  - c. Rezo de la Via Crucis

Además exhortar a los fieles a todas las anteriores prácticas y obras de penitencia, los Obispos de México los exhortamos a participar en una Hora Santa penitencial, en la cual, poniéndonos delante del Señor real y verdaderamente presente en el Santísimo Sacramento del altar, le suplicamos a él “nuestro intercesor ante el Padre, que se ofreció como víctima de expiación por nuestros pecados” (1 Jn 2, 2. 3). Retomando la nota de la Penitenciaría Apostólica, de fecha del 20 de marzo de 2020, acerca del Sacramento de la Penitencia en la actual situación de pandemia, donde puntualiza que *“Cuando el fiel se encuentre en la dolorosa imposibilidad de recibir la absolución sacramental, debe recordarse que la contrición perfecta, procedente del amor del Dios amado sobre todas las cosas, expresada por una sincera petición de perdón (la que el penitente pueda expresar en ese momento) y acompañada del firme propósito de recurrir cuanto antes a la confesión sacramental, obtiene el perdón de los pecados, incluso mortales (cf. Catecismo de la Iglesia Católica, n. 1452)”*, en la misma Hora Santa, también a la luz de la Palabra de Dios que nos llama a la conversión, haremos juntos un acto de contrición perfecta, con la petición y esperanza de muy pronto tener acceso al Sacramento de la Penitencia.

## OBRAS DE MISERICORDIA

El practicar las obras de misericordia, contribuirá a que pongas tu granito de arena para generar el cambio que la sociedad de hoy tanto necesita.

Las obras de misericordia invitan a predicar con el ejemplo, y a identificarnos con otros. Es decir, a anteponer nuestra humanidad a cualquier interés material, algo que actualmente hace mucha falta.

- Corporales

- 1) Dar de comer al hambriento

- 2) Dar de beber al sediento

Se refieren a procurar las necesidades básicas del alimento y la bebida con los más desfavorecidos. Esto es parte del bien común que agrada a Dios y nos hace mejores personas.

- 3) Dar posada al peregrino

Alojar a los viajeros era un gesto de calidad humana muy importante en tiempos antiguos, debido a los peligros que se encontraban en las travesías.

Actualmente, dar refugio a quien se encuentra en situación de calle, sigue siendo una obra de misericordia que manifiesta nuestra empatía con otro ser humano, y nos muestra la fraternidad que nos une como pueblo.

- 4) Vestir al desnudo

Donar ropa que ya no utilizamos a alguien que la necesita, es una de las obras de misericordia que muchas familias ponen en práctica actualmente.

De esta manera contribuimos a proteger de las inclemencias del clima a los más desprotegidos, y también le hacemos un favor al planeta evitando que esta ropa se convierta en basura.

- 5) Visitar al enfermo  
Asistir y consolar a un enfermo, es un acto de amor al prójimo en el cual manifestamos al mismo tiempo nuestro amor al Creador. Así contribuimos a proteger su creación en nuestros hermanos enfermos. Nadie estamos exentos de sufrir una enfermedad, y cuando esto ocurre no podemos evitar que nuestro estado de ánimo decaiga. Por ello, es muy importante contar con el apoyo de nuestros semejantes, así evitamos caer en depresiones que solamente empeorarían nuestro malestar físico.
  - 6) Visitar a los presos  
Esta obra de misericordia se refiere a dar ayuda tanto material como espiritual a quienes por diversas circunstancias se encuentran privados de su libertad.
  - 7) Enterrar a los difuntos  
Teniendo en cuenta que el cuerpo es el estuche del alma.
- Espirituales
    - 1) Enseñar al que no sabe  
Compartir el conocimiento es quizá el acto más noble que puede hacer un ser humano. De alguna manera trascendemos y dejamos una huella que nuestro aprendiz dejará a su vez en otros, dando así la posibilidad de crecer como sociedad.
    - 2) Dar buen consejo al que lo necesita  
El consejo es uno de los dones otorgados por el Espíritu Santo. Por ello, esta obra de misericordia va más allá de dar opiniones personales a otro. Se trata de guiarlo en situaciones difíciles.
    - 3) Corregir al que se equivoca  
Esta obra de misericordia consiste en llevar por el buen camino a quien ha pecado.  
Nadie estamos exentos de cometer errores, pues ello es parte de la naturaleza humana. Sin embargo, al vivir en sociedad debemos corregir al que se equivoca, haciéndole ver sobre todo el por qué lo que hizo fue un error, siempre con paciencia y sin humillarlo, pues más que reprochar se trata de guiar.  
Con esto estamos manifestando nuestra calidad de hermanos que tenemos con nuestros semejantes, considerándonos todos hijos de Dios.

4) Perdonar al que nos ofende

Esta obra de misericordia implica un crecimiento espiritual en el cual superamos sentimientos de venganza y rencor.

De este modo, al superarnos a nosotros mismos en nuestros sentimientos negativos, ponemos en práctica la frase de la Oración del Señor: “perdona nuestras ofensas, así como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”.

5) Consolar al triste

Dar consuelo a quien es aquejado por el dolor del alma conocido como tristeza, es una obra de misericordia. Es un acto que nos asemeja a Jesús cuando se compadecía del dolor ajeno. Nos une también como hermanos ante los ojos de Dios, y saca a relucir lo más bello que podemos tener como seres humanos: la empatía.

6) Sufrir con paciencia los defectos de los demás

Aplicar la paciencia ante los defectos de otros engrandece nuestra virtud, y nos muestra que verdaderamente amamos a los demás. Sin embargo, cuando estos defectos están causando daño propio, es conveniente, con serenidad, hacer una advertencia al otro.

7) Orar por vivos y difuntos

La oración es el poder que tenemos para dar paz a las almas de nuestros semejantes. Por ello, el Papa Francisco hace un llamado a rezar tanto por los vivos como por los muertos, para que sus almas estén en paz.

## SIETE DOLORES DE MARÍA:

### **Primer Dolor:**

#### **La profecía de Simeón en la presentación del Niño Jesús**

Virgen María: por el dolor que sentiste cuando Simeón te anunció que una espada de dolor atravesaría tu alma, por los sufrimientos de Jesús, y ya en cierto modo te manifestó que tu participación en nuestra redención sería a base de dolor; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, haz que seamos dignos hijos tuyos y sepamos imitar tus virtudes.

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*

### **Segundo Dolor:**

#### **La huida a Egipto con Jesús y José**

Virgen María: por el dolor que sentiste cuando tuviste que huir precipitadamente tan lejos, pasando grandes penalidades, sobre todo al ser tu Hijo tan pequeño; al poco de nacer, ya era perseguido de muerte el que precisamente había venido a traernos vida eterna; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, haz que sepamos huir siempre de las tentaciones del demonio.

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*

### **Tercer Dolor:**

#### **La pérdida de Jesús**

Virgen María: por las lágrimas que derramaste y el dolor que sentiste al perder a tu Hijo; tres días buscándolo angustiada; pensarías qué le habría podido ocurrir en una edad en que todavía dependía de tu cuidado y de san José; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, haz que los jóvenes no se pierdan por malos caminos.

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*

### **Cuarto Dolor:**

#### **El encuentro de Jesús con la cruz a costas camino del calvario**

Virgen María: por las lágrimas que derramaste y el dolor que sentiste al ver a tu Hijo cargado con la cruz, como cargado con nuestras culpas, llevando el instrumento de su propio suplicio de muerte; él, que era creador de la vida, aceptó por nosotros sufrir este desprecio tan grande de ser condenado a muerte y precisamente muerte de cruz, después de haber sido azotado como si fuera un malhechor y, siendo verdadero Rey de reyes, coronado de espinas; ni la mejor corona del mundo hubiera sido suficiente para honrarle y ceñírsela en su frente; en cambio, le dieron lo peor del mundo clavándole las espinas en la frente y, aunque le ocasionarían un gran dolor físico, aún mayor sería el dolor espiritual por ser una burla y una humillación tan grande; sufrió y se humilló hasta lo indecible, para levantarnos a nosotros del pecado; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, haz que seamos dignos vasallos de tan gran Rey y sepamos ser humildes como éll lo fue.

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*



### **Quinto Dolor:**

#### **La crucifixión y la agonía de Jesús**

Virgen María: por las lágrimas que derramaste y el dolor que sentiste al ver la crueldad de clavar los clavos en las manos y pies de tu amadísimo Hijo, y luego al verle agonizando en la cruz; para darnos vida a nosotros, llevó su pasión hasta la muerte, y éste era el momento cumbre de su pasión; tú misma también te sentirías morir de dolor en aquel momento; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, no permitas que jamás muramos por el pecado y haz que podamos recibir los frutos de la redención.

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*

### **Sexto Dolor:**

#### **La lanzada y el recibir en brazos a Jesús ya muerto**

Virgen María: por las lágrimas que derramaste y el dolor que sentiste al ver la lanzada que dieron en el corazón de tu Hijo; sentirías como si la hubieran dado en tu propio corazón; el Corazón divino, símbolo del gran amor que Jesús tuvo ya no solamente a ti como Madre, sino también a nosotros por quienes dio la vida; y tú, que habías tenido en tus brazos a tu Hijo sonriente y lleno de bondad, ahora te lo devolvían muerto, víctima de la maldad de algunos hombres y también víctima de nuestros pecados; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, haz que sepamos amar a Jesús como él nos ama.

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*

## **Séptimo Dolor:**

### **El entierro de Jesús y la soledad de María**

Virgen María: por las lágrimas que derramaste y el dolor que sentiste al enterrar a tu Hijo; éll, que era Creador y Señor de todo el universo, era enterrado en tierra; llevó su humillación hasta el último momento; y aunque tú supieras que al tercer día resucitaría, el trance de la muerte era real; te quitaron a Jesús por la muerte más injusta que se haya podido dar en todo el mundo en todos los siglos; siendo la suprema inocencia y la bondad infinita, fue torturado y muerto con la muerte más ignominiosa; tan caro pagó nuestro rescate por nuestros pecados; y tú, Madre nuestra le acompañaste en todos sus sufrimientos: y ahora, llena de aflicción; te acompañamos en este dolor. Y, por los méritos del mismo, concédenos a cada uno de nosotros la gracia particular que te pedimos...

*Dios te salve María, llena eres de gracia, el Señor es contigo, bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.*

*Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.*

*Amén.*

Madre nuestra,

tú estabas serena y fuerte junto a la cruz de Jesús.

Ofrecías tu Hijo al Padre

para la redención del mundo.

Lo perdías, en cierto sentido,

porque él tenía que estar en las cosas de su Padre,

pero lo ganabas porque se convertía en Redentor del mundo,

en el amigo que da la vida por sus amigos.

María, ¡qué hermoso es escuchar desde la cruz las palabras de Jesús:

“Ahí tienes a tu hijo”, “ahí tienes a tu Madre”.

¡Qué bueno si te recibimos en nuestra casa como Juan!

Queremos llevarte siempre a nuestra casa.

Nuestra casa es el lugar donde vivimos;

pero es sobre todo el corazón,

donde mora la Trinidad Santísima.

Amén.

# Hora Santa Penitencial

## I. Exposición

Nos disponemos a estar en comunión con el Señor, aún a la distancia y por medio de los medios digitales.

Si es posible, nos ponemos de rodillas, o podemos permanecer de pie, mientras el Santísimo Sacramento es expuesto e incensado.

## II. Adoración

### Alabanza trinitaria

**Celebrante:**

Bendito sea Dios, Padre de nuestro Señor Jesucristo,  
que en su designio amoroso  
ha querido que su Verbo se hiciera carne  
y habitara en medio de nosotros.

**Respondemos:**

Bendito seas por siempre, Señor.

**Celebrante:**

Bendito sea nuestro Señor Jesucristo,  
que por amor nos ha dado la vida divina  
y ha querido permanecer en medio de nosotros  
en el sacramento de su Cuerpo y su Sangre.

**Respondemos:**

Bendito seas por siempre, Señor.

**Celebrante:**

Bendito sea el Espíritu Santo, Paráclito,  
por cuya acción este Sacramento del Sacrificio de Cristo  
es para nuestro bien  
el memorial de la Alianza eterna.

**Respondemos:**

Bendito seas por siempre, Señor.

Se guardan unos momentos de silencio.

**D**ios y Padre nuestro,  
cuyo amor no se da por vencido con nuestras ofensas,  
pero nos pide que las reconozcamos  
y nos arrepintamos de ellas,  
concédenos celebrar el sacramento de tu misericordia  
y corregir lo que esté mal  
en nuestras acciones y en nuestra vida,  
para que podamos llegar a recibir de ti  
la eterna felicidad.  
Por Jesucristo, nuestro Señor.

## Palabra de Dios

Con atención escuchamos la Palabra de Dios.  
Podemos tomar asiento.

### PRIMERA LECTURA

*Él soportó el castigo que nos trae la paz.*

Del libro del profeta Isaías  
53, 1-12

¿Quién habrá de creer lo que hemos anunciado?  
¿A quién se le revelará el poder del Señor?  
Creció en su presencia como planta débil,  
como una raíz en el desierto.  
No tenía gracia ni belleza.  
No vimos en él ningún aspecto atrayente;  
despreciado y rechazado por los hombres,  
varón de dolores, habituado al sufrimiento;  
como uno del cual se aparta la mirada,  
despreciado y desestimado.

Él soportó nuestros sufrimientos  
y aguantó nuestros dolores;  
nosotros lo tuvimos por leproso,  
herido por Dios y humillado,  
traspasado por nuestras rebeliones,  
triturado por nuestros crímenes.  
Él soportó el castigo que nos trae la paz.  
Por sus llagas hemos sido curdos.

Todos andábamos errantes como ovejas,  
cada uno siguiendo su camino,  
y el Señor cargó sobre él todos nuestros crímenes.  
Cuando lo maltrataban, se humillaba y no abría la boca,  
como un cordero llevado a degollar;  
como oveja ante el esquilador,  
enmudecía y no abría la boca.

Pero el Señor quiso triturarlo con el sufrimiento.  
Cuando entregue su vida como expiación,  
verá a sus descendientes, prolongará sus años  
y por medio de él prosperarán los designios del Señor.  
Por las fatigas de su alma, verá la luz y se saciará;  
con sus sufrimientos justificará mi siervo a muchos,  
cargando con los crímenes de ellos.

Por eso le daré una parte entre los grandes,  
y con los fuertes repartirá despojos,  
ya que indefenso se entregó a la muerte  
y fue contado entre los malhechores,  
cuando tomó sobre sí las culpas de todos  
e intercedió por los pecadores.

Palabra de Dios.

**Respondemos:**

Te alabamos, Señor.

**SALMO RESPONSORIAL**

Del Salmo 21, 2-3, 7-9, 18-28

**R.** Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?  
A pesar de mis gritos, mi oración no te alcanza.  
Dios mío, de día te grito, y no me respondes,  
de noche, y no me haces caso.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Pero yo soy un gusano, no un hombre,  
vergüenza de la gente, desprecio del pueblo.  
Todos los que me ven, de mí se burlan;  
me hacen gestos y dicen:  
“Confiaba en el Señor, pues que él lo salve;  
si de veras lo ama, que lo libre”.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Ellos me miran triunfantes,  
reparten entre sí mis vestiduras  
y se juegan mi túnica a los dados.  
Señor, auxilio mío, ven y ayúdame,  
no te quedes de mí tan alejado.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Líbrame a mí de la espada,  
y a mi única vida de la garra del mastín;  
sálvame de las fauces del león,  
a este pobre, de los cuernos del búfalo.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

A mis hermanos contaré tu gloria  
y en la asamblea alabaré tu nombre.  
Que alaben al Señor os que lo temen  
Que el pueblo de Israel siempre lo adore.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Porque no has sentido desprecio ni repugnancia  
hacia el pobre desgraciado;  
no le ha escondido su rostro:  
cuando pidió auxilio, lo escuchó.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Él es mi alabanza en la gran asamblea;  
le cumpliré mis promesas al Señor  
delante de sus fieles.

Los pobres comerán hasta saciarse  
y alabarán al Señor los que lo buscan:  
su corazón ha de vivir para siempre.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

Recordarán al Señor y volverán a él  
desde los últimos lugares del mundo;  
en su presencia se postrarán  
todas las familias de los pueblos.

**Respondemos:**

Señor, auxilio mío, ven y ayúdame.

## SEGUNDA LECTURA

*Cristo sufrió por ustedes.*

De la primera carta del apóstol san Pedro  
2, 20-25

**H**ermanos: Si los castigaran a ustedes por ser culpables, ¿qué mérito tendría ese sufrimiento? Pero soportar con paciencia los sufrimientos que les vienen a ustedes por hacer el bien, es cosa agradable a los ojos de Dios, pues a esto han sido llamados, ya que también Cristo sufrió por ustedes y les dejó así un ejemplo para que sigan sus huellas.

Él no cometió pecado ni hubo engaño en su boca; insultado, no devolvió los insultos; maltratado, no profería amenazas, sino que encomendaba su causa al único que juzga con justicia; cargado con nuestros pecados, subió al madero de la cruz, para que, muertos al pecado, vivamos para la justicia.

Por sus llagas ustedes han sido curados, porque ustedes eran como ovejas descarriadas, pero ahora han vuelto al pastor y guardián de sus vidas.

Palabra de Dios.

**Respondemos:**

Te alabamos, Señor.

## ACLAMACIÓN ANTES DEL EVANGELIO

Nos ponemos de pie

Honor y gloria a ti, Señor Jesús.

**Respondemos:**

Honor y gloria a ti, Señor Jesús.

Gloria a ti, Señor Jesús,  
fuiste entregado a la muerte  
por nuestros pecados  
y resucitaste para nuestra justificación.

Honor y gloria a ti, Señor Jesús.

**Respondemos:**

Honor y gloria a ti, Señor Jesús.

## EVANGELIO

*Ya ven que nos estamos dirigiendo a Jerusalén, y el Hijo del hombre va a ser entregado.*



Del Evangelio según san Marcos

10, 32-45

**Respondemos:**

Gloria a ti, Señor.

**E**n aquel tiempo, Jesús y sus discípulos iban camino de Jerusalén y Jesús se les iba adelantando. Los discípulos estaban sorprendidos y la gente que lo seguía tenía miedo. Él se llevó aparte otra vez a los Doce y se puso a decirles lo que le iba a suceder: “Ya ven que nos estamos dirigiendo a Jerusalén y el Hijo del hombre va a ser entregado a los sumos sacerdotes y a los escribas; van a condenarlo a muerte y a entregarlo a los paganos; se van a burlar de él, van a escupirlo, a azotarlo y a matarlo; pero al tercer día resucitará”.

Entonces se acercaron a Jesús Santiago y Juan, los hijos de Zebedeo, y le dijeron: “Maestro, queremos que nos concedas lo que vamos a pedirte”. Él les dijo: “¿Qué es lo que desean?” Le respondieron: “Concede que nos sentemos uno a tu derecha y otro a tu izquierda, cuando estés en tu gloria”. Jesús les replicó: “No saben lo que piden. ¿Podrán pasar la prueba que yo voy a pasar y recibir el bautismo con que seré bautizado?” Le respondieron: “Sí podemos”. Y Jesús les dijo: “Ciertamente pasarán la prueba que yo voy a pasar y recibirán el bautismo con que yo seré bautizado; pero eso de sentarse a mi derecha o a mi izquierda no me toca a mí concederlo; eso es para quienes está reservado”.



Cuando los otros diez apóstoles oyeron esto se indignaron contra Santiago y Juan. Jesús reunió entonces a los Doce y les dijo: “Ya saben que los jefes de las naciones las gobiernan como si fueran sus dueños y los poderosos las oprimen. Pero no debe ser así entre ustedes. Al contrario: el que quiera ser grande entre ustedes que sea su servidor, y el que quiera ser el primero, que sea el esclavo de todos, así como el Hijo del hombre, que no ha venido a que lo sirvan, sino a servir y a dar su vida por la redención de todos”.

Palabra del Señor.

Respondemos:

Gloria a ti, Señor Jesús.

HOMILÍA

Escuchamos con atención la homilía.

### Examen de conciencia

Vamos escuchando y siguiendo el examen de conciencia, procurando reflexionar cuáles son nuestros pecados, buscan descubrirlos a partir de las preguntas

Frente a Dios

- 1) ¿Recurro al Sacramento de la Penitencia por un deseo sincero de purificación, conversión, renovación y amistad profunda con Dios o tal vez lo considero solo un peso que cumplo raramente?
- 2) ¿He olvidado u omitido voluntariamente pecados graves en mis confesiones precedentes?
- 3) ¿He cumplido con la satisfacción impuesta?  
¿He reparado las injusticias que eventualmente haya hecho contra terceros?  
¿Me he esforzado en poner en práctica las obras buenas y evitar las malas que he podido discernir para llevar mi vida según el Evangelio?

- 4) El Señor Jesús dijo: “Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón”  
¿Mi corazón se orienta hacia Dios hasta el punto de amarlo sobre todas las cosas, en fiel observancia de los mandamientos o estoy más preocupado por otras cosas que me alejan de él?  
¿Es recta mi intención en mi obrar?
- 5) ¿Mi fe en Dios es firme?  
¿Me he adherido firmemente a la doctrina de la Iglesia?  
¿Me he preocupado permanentemente por mi formación cristiana, por escuchar la Palabra de Dios, por evitar todo lo que daña a la fe?  
¿He profesado siempre la fe en Dios y en su Iglesia?  
¿Me he mostrado como cristiano tanto en la vida privada como en la pública?
- 6) ¿He rezado al menos en la mañana y en la tarde de cada día?  
¿Mi oración procura ser una verdadera conversación del espíritu y del corazón con Dios o es solamente un rito exterior o una obligación a cumplir?  
¿He ofrecido a Dios mis trabajos, alegrías y dolores?  
¿He recurrido a él en las tentaciones?
- 7) ¿Respeto y amo el nombre de Dios?  
¿He ofendido a Dios con blasfemias o con falsos juramentos o pronunciando su nombre de manera vana?
- 8) ¿Santifico los Domingos y las fiestas de la Iglesia participando activamente, con atención y piedad en la Celebración eucarística?  
¿He observado los mandamientos de la confesión anual y a la Comunión Pascual?
- 9) ¿Hay otras cosas que ocupen el lugar de Dios: como el dinero, supersticiones, espiritismo y otras prácticas mágicas?

#### Frente al prójimo

- 10) ¿Abuso de mis hermanos utilizándolos para mis fines o actuando con ellos de una manera que sería digna del Señor y de un hijo suyo?  
¿He escandalizado a alguien con malas palabras o con malas acciones?
- 11) En la vida familiar:  
Como hijo o hija: ¿He obedecido a mis padres, los he honrado o ayudado en sus necesidades espirituales o materiales?

Como padre o madre: ¿He sido cuidadoso con la instrucción y la educación cristiana de mis hijos, de ayudarlos con mi buen ejemplo y en el recto ejercicio de mi autoridad?

Como esposo o esposa: ¿He sido fiel con el corazón, con los ojos y con mi conducta?

- 12) ¿Reparto mis bienes con aquellos que son más pobres que yo?  
¿He defendido, en tanto me fuera posible, a los oprimidos, y ayudado a quienes se encuentran en la miseria?  
¿He despreciado a los débiles, a los ancianos, o a los extranjeros?
- 13) ¿Recuerdo la misión recibida en la Confirmación de dar testimonio de Dios y de su Hijo con la fuerza del Espíritu Santo?  
¿He participado en la vida de mi parroquia, en las obras de apostolado y de caridad de la Iglesia?  
¿He acudido en auxilio de sus necesidades?  
¿He rezado por la unión de todos dentro de la Iglesia, por la evangelización de los pueblos, por la paz y justicia entre ellos?
- 14) ¿Me preocupo del bien y de la prosperidad de la comunidad en la que vivo?  
¿He promovido, especialmente, la honestidad de las costumbres, la concordia y la caridad?  
¿He cumplido con mis deberes cívicos?  
¿He pagado mis impuestos?
- 15) ¿En mi ejercicio profesional, he sido justo, activo, honesto y servicial?  
Como patrón: ¿He pagado un salario justo a mis obreros o empleados?  
Como empleado: ¿He cumplido con mis obligaciones laborales, con mi horario de trabajo y mis demás responsabilidades?  
¿He cumplido las promesas y condiciones contractuales?
- 16) ¿He obedecido y respetado a las autoridades legítimas?
- 17) ¿Si tuve una responsabilidad o ejercí alguna autoridad, lo hice con espíritu de servicio y por el bien de los otros?
- 18) ¿He causado daño al prójimo y he sido injusto con él por prejuicios o teniendo sospechas temerarias, con maledicencias, calumnias o violación de secretos?

- 19) ¿He violado la integridad física, la vida, la reputación o el honor del prójimo?  
¿He dañado o me he apropiado de sus bienes?  
¿He sugerido, persuadido o procurado un aborto?  
¿Guardo odio o rencor hacia alguien?  
¿Estoy alejado de los demás por riñas, insultos, cólera o enemistad?  
¿He sido culpable de negarme a dar testimonio de la inocencia del prójimo?
- 20) ¿He deseado de manera injusta o desordenada los bienes ajenos o lo he robado?  
¿He dañado a sus propietarios?  
¿He dañado sus pertenencias?  
¿He sido cuidadoso en restituir el bien ajeno y en reparar el perjuicio causado?
- 21) Si mis derechos han sido vulnerados, ¿he estado listo al perdón, a la reconciliación y a la paz, por amor a Cristo, o he conservado voluntariamente el odio y el deseo de venganza?

Frente Cristo, el Señor, que ha dicho: “ama a tu prójimo como a ti mismo”

- 22) ¿Ha sido Cristo y la construcción de su Reino la orientación fundamental de mi vida?  
¿He sido animado por la esperanza de la vida eterna?  
¿He tenido cuidado de progresar en la vida espiritual mediante la oración, la lectura y meditación de la Palabra de Dios, la participación en los Sacramentos y la Penitencia sacramental y en mi vida diaria?  
¿He tenido cuidado de dominar mis inclinaciones y pasiones malas así como mis vicios: tales como la envidia, la gula, el abuso del alcohol o el uso de drogas?  
¿Me he dejado llevar por la vanidad y el orgullo?  
¿He despreciado a mi prójimo?  
¿Me he considerado superior a los demás por una situación económica, social, educativa, política, física y/o espiritual?  
¿He querido imponer mi voluntad, ignorando los derechos y libertad de otros?
- 23) ¿He empleado los dones recibidos de Dios para mi perfección y para el bien de los demás?  
¿Los he utilizado solo para mi provecho, incluso en detrimento de los demás que pudieran necesitarlos?  
¿He sido perezoso?

- 24) ¿He soportado con paciencia las contradicciones, penas y dolores?  
¿He observado la ley del ayuno y de la abstinencia?  
¿He observado la ley divina de la penitencia cada viernes?
- 25) ¿He conservado mis sentidos y todo mi cuerpo en el pudor y la castidad?  
¿He recordado que mi cuerpo es un templo del Espíritu, destinado a la resurrección gloriosa?  
¿He manchado mi carne con malos pensamientos, malas palabras y malos deseos, como miradas o actos indignos e impuros?  
¿He buscado o aceptado lecturas, conversaciones y espectáculos contrarios a la castidad?  
¿He inducido a los otros al pecado?  
¿He guardado la castidad en mi vida matrimonial?
- 26) ¿He actuado contra mi conciencia por temor o hipocresía?
- 27) ¿Soy esclavo de alguna pasión?  
¿De cuál?
- 28) ¿He hecho un recto uso del dinero y los bienes materiales?  
¿He tomado en cuenta las necesidades urgentes de los menos favorecidos?
- 29) Como patrón o empresario:  
¿Me he embolsado mis dividendos sin preguntarme si lesionaban o no los derechos de terceros?  
¿He cumplido la obligación de restituir a esos terceros, según la medida de la violación a sus derechos?  
¿Cómo patrón, he pensado en unirme a otros para defender a los obreros de la empresa y a los consumidores?  
¿Qué he hecho, hago o puedo hacer para transformar mi medio profesional en una verdadera comunidad de personas?  
Si mis empleados son padres y madres de familia, ¿reciben de mí un salario justo para atender sus necesidades?  
¿Tengo la costumbre de consultar a los obreros de mi empresa respecto de los problemas de su gestión, con el fin de que tengan voz en el asunto y de que tomen conciencia de participar en mis responsabilidades?

Se dejan unos momentos de silencio.

## Confesión general

El que preside, dice:

Atendiendo a la Palabra del Señor, reconozcamos que somos pecadores y necesitamos de su misericordia, diciendo:

Decimos:

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

Dándose un golpe de pecho, continúan:

Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.

Y prosiguen:

Por eso ruego a Santa María, siempre Virgen,  
A los ángeles, a los Santos  
y a ustedes, hermanos,  
que intercedan por mí ante Dios, nuestro Señor.

El que preside dice:

Líbranos de todo mal, Padre misericordioso,  
y por la pasión salvadora de tu Hijo,  
a la que nos unimos por la penitencia  
cocédenos participar alegremente  
de su admirable resurrección.  
Por Jesucristo, nuestro Señor.

R. Amén.

## Preces

El que preside, dice:

Arrepentidos delante del Señor, invoquemos llenos de confianza a Dios, fuente de misericordia, para que purifique nuestros corazones, cure nuestras heridas y nos libere de toda culpa.

Un cantor, canta:

Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

Un lector, lee:

1. Para que el Señor no dé la gracia de una verdadera conversión. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

2. Para que nos manifieste su clemencia y nos dé el perdón de todas nuestras culpas. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

3. Para que los hijos que se han alejado de la santa Iglesia regresen a la comunión de fe y amor con sus hermanos. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

4. Para que en nuestros corazones heridos por el pecado se reavive la gracia del Bautismo. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

5. Para que, iluminados por la esperanza de la gloria eterna, podamos acercarnos nuevamente a tu santo altar. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

6. Para que, sostenidos por la fuerza de tu Espíritu, seamos siempre fieles a Cristo, el Señor. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

7. Para que, salvados por la divina misericordia, demos testimonio de nuestro salvador. Roguemos al Señor.

Respondemos:

Te rogamos, óyenos.

8. Para que caminemos con perseverancia en las sendas del Evangelio y podamos gozar un día de la alegría de la vida eterna. Roguemos al Señor.

**Respondemos:**

Te rogamos, óyenos.

**El que preside, dice:**

Delante del Señor, y siguiendo sus enseñanzas, llenos de confianza dirijámonos a nuestro Padre para que perdone nuestros pecados y nos libre de todo mal.

**Decimos:**

**P**adre nuestro, que estás en el cielo,  
santificado sea tu nombre;  
venga a nosotros tu reino;  
hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo.

**D**anos hoy nuestro pan de cada día;  
perdona nuestras ofensas,  
como también nosotros perdonamos  
a los que nos ofenden;  
no nos dejes caer en la tentación,  
y líbranos del mal.



## Acto de contrición

Entonces, el que preside dice:

Ahora, hagamos un sincero acto de arrepentimiento delante del Señor, y digamos juntos:

Decimos:

**S**eñor mío, Jesucristo,  
Dios y hombre verdadero,  
me pesa de todo corazón haberte ofendido;  
propongo firmemente nunca más pecar,  
apartarme de todas las ocasiones de pecado,  
confesarme en cuanto me sea posible  
y cumplir la penitencia que me fuera impuesta.  
Te ofrezco, Señor, mi vida, obras y trabajos  
en satisfacción de todos mis pecados.  
Amén

Se guarda un momento de silencio.

## Agradecimiento a Dios

Cantamos:

*Mi alma glorifica al Señor, mi Dios  
gozase mi espíritu en mi salvador  
El es mi alegría, es mi plenitud  
El es todo para mí*

Ha mirado la bajeza de su sierva  
muy dichosos le dirán todos sus siglos  
porque en mí ha hecho grandes maravillas  
el que todo puede cuyo nombre es santo. **R.**

Su clemencia se derrama por los siglos  
sobre aquellos que le temen y le aman  
desplegó el gran poder de su derecha  
dispersó a los que piensan que son algo. **R.**

Derribó a los potentados de sus tronos  
ensalzó a los humildes y a los pobres  
los hambrientos se saciaron con sus bienes  
y alejó de sí vacíos a los ricos. **R.**

Acogió a Israel su humilde siervo  
acordándose de su misericordia  
como había prometido a nuestros padres  
a Abraham y descendencia para siempre. **R.**

El que preside continúa, diciendo:

**D**ios nuestro, Padre misericordioso,  
que por tu gracia nos conviertes de pecadores en justos  
y de afligidos en dichosos,  
concédenos tu auxilio  
para que, ya que hemos sido justificados por la fe,  
no nos falte la fortaleza necesaria  
para perseverar hasta el fin.  
Por Jesucristo, nuestro Señor.

**R.** Amén.

### III. Bendición eucarística

#### Incensación

Nos ponemos de rodillas, o si no, permanecemos de pie.

#### Oración

Entonces, el que preside, con las manos extendidas, dice:

**D**ios y Padre nuestro,  
concédenos celebrar dignamente al Cordero Pascual,  
muerto por nosotros en la cruz  
y oculto en este sacramento,  
para que, terminada nuestra peregrinación en la tierra,  
podamos contemplarlo cara a cara en la gloria del cielo.  
Él que vive y reina por los siglos de los siglos.

**R.** Amén.

#### Bendición

Inclinamos la cabeza para recibir la bendición.

## Aclamación

A continuación, un cantor o un lector canta o recita las siguientes aclamaciones:

Tú que perdonas nuestros pecados:  
Oh Señor, ten piedad de nosotros.

**Respondemos:**

Oh Señor, ten piedad de nosotros.

Tú que nos llamas a hacer penitencia:  
Cristo Jesús, ten piedad de nosotros.

**Respondemos:**

Cristo Jesús, ten piedad de nosotros.

Tú que confiaste a la Iglesia el signo de tu perdón:  
Oh Señor, ten piedad de nosotros.

**Respondemos:**

Oh Señor, ten piedad de nosotros.

## IV. Reserva

**Permanecemos de rodillas y cantamos.**

Laudate Dominum omnes gentes,  
laudate eum omnes populi.

Quoniam confirmata est super nos  
misericordia eius  
et veritas Domini manet in aeternum.

Gloria Patri, et Filio, et Spiritui Sancto.  
Sicut erat in principio, et nunc, et Semper,  
et in saecula saeculorum.  
Amen.

## Antífona mariana

Nos ponemos de pie y cantamos.

Salve, Regina, Mater misericordiae.  
Vita, dulcedo et spes nostra, salve.  
Ad te clamamus exsules filii Hevae.  
Ad te suspiramus gementes et flentes in hac lacrimarum valle.  
Eia, ergo, advocata nostra,  
illos tuos misericordes oculos ad nos converte;  
et Iesum, benedictum fructum ventris tui,  
nobis post hoc exsilium ostende.  
O clemens, O pia, O dulcis Virgo Maria.

Ora pro nobis, Sancta Dei Genitrix.  
Ut digni efficiamur promissionibus Christi.  
Amen.

## ORACIÓN DEL PAPA FRANCISCO

**O**h María, tú resplandeces siempre en nuestro camino  
como signo de salvación y de esperanza.

Nosotros nos confiamos a ti, Salud de los enfermos,  
que bajo la cruz estuviste asociada al dolor de Jesús, manteniendo firme tu fe.

**T**ú, Salvación de todos los pueblos,  
sabes de qué tenemos necesidad y estamos seguros de que proveerás,  
para que, como en Caná de Galilea, pueda volver la alegría  
y la fiesta después de este momento de prueba.

**A**yúdanos, Madre del Divino Amor,  
a conformarnos a la voluntad del Padre  
y a hacer lo que nos dirá Jesús,  
quien ha tomado sobre sí nuestros sufrimientos  
y ha cargado nuestros dolores para conducirnos,  
a través de la cruz, a la alegría de la resurrección.

**B**ajo tu protección buscamos refugio, Santa Madre de Dios.  
No desprecies nuestras súplicas que estamos en la prueba  
y líbranos de todo peligro,  
oh, Virgen gloriosa y bendita.