

# Cómo confesarse bien

*Recibid el Espíritu Santo.  
A quienes perdonéis los pecados, les  
quedan perdonado;  
a quienes los retengáis, les quedan  
retenidos (Jn 20, 23)..*

## **Pecado y Confesión**

El sacramento de la penitencia, también llamado LA CONFESIÓN, es el sacramento instituido por Cristo, que perdona los pecados cometidos después del bautismo y obtiene la reconciliación con la Iglesia, al pedir perdón ante un sacerdote y recibir la absolución sacramental.

Pecado es todo acto, dicho, deseo, pensamiento u omisión contra la ley de Dios. Puede ser mortal venial.

## **EL PECADO MORTAL**

Destruye el principio vital de la caridad en el corazón del hombre, por una infracción grave de la ley Divina. Aparta al hombre de Dios, que es su fin último.

Para que un pecado sea mortal se requieren tres condiciones:

1. Violar uno de los mandamientos en materia grave.
2. Plena advertencia.
3. Perfecto consentimiento.

El pecado mortal, si no es borrado por el arrepentimiento y el perdón de Dios, causa la exclusión del Reino de Dios y la muerte eterna del infierno.

## **EL PECADO VENIAL**

Deja subsistir la caridad, aunque la ofende y la hiera. El pecado venial impide el progreso del alma; y quien lo comete merece penas temporales. El pecado venial deliberado y que permanece sin arrepentimiento, nos dispone rápidamente o poco a poco a cometer pecado mortal.

El pecado venial no rompe la alianza con Dios; no priva de la gracia santificante, de la amistad con Dios, de la caridad, ni por lo tanto, de la bienaventuranza eterna.

## **Posible esquema para la Confesión**

El penitente comienza diciendo, por ejemplo:

"Ave de él dado de Purísima", y se santigua.

"Sin pecado concebida", responde el confesor.

Y puede continuar diciendo:

"El Señor esté en tu corazón para que te puedas arrepentir y confesar humildemente tus pecados".

"Señor tú lo sabes todo, tú sabes que te amo", puede decir el penitente.

Y a continuación, se acusa de sus pecados.

Luego el confesor da los consejos oportunos al penitente, le impone de la penitencia e invita a manifestar su contrición, diciendo, por ejemplo:

"Jesús, Hijo de Dios, ten compasión de mí que soy un pecador".

El sacerdote absuelve al penitente mientras 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 misterio de la Iglesia, el perdón y la paz.

Y YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS EN EL NOMBRE DEL PADRE Y DEL HIJO, + Y DEL ESPÍRITU SANTO".

"Amén", responde el penitente.

"La pasión de nuestro Señor Jesucristo, la intercesión de la bienaventurada Virgen María y de todos los Santos, el bien que hagas y el mal que puedas sufrir, te sirvan como remedio de tus pecados, aumento de gracia y premio de vida eterna. Vete en paz", concluye el sacerdote.

"Amén", el penitente.

### **Condiciones para una buena Confesión**

A. **Examen de conciencia:** Que consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.

B. **Arrepentimiento:** Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedirselo a Dios)

C. **Propósito de la enmienda:** Que consiste en decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.

D. **Confesión:** Que consiste en decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

Esta confesión de pecados **debe ser:**

- **Sincera:** Es decir, sin querer engañar al Sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.
- **Completa:** Es decir, sin callarse ningún pecado
- **Humilde:** Es decir, sin altanería ni arrogancia.
- **Prudente:** Es decir, que debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.
- **Breve:** Es decir, sin explicaciones innecesarias y sin mezclarle otros asuntos.

E. **Satisfacción:** Que consiste en cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, porque es parte del mismo sacramento.

## Guía para el examen de conciencia.

Para facilitar el examen de conciencia, se presenta a continuación una guía en forma de preguntas. Lea despacio y medite cada pregunta y, si lo desea, haga una lista de sus pecados, aunque es preferible que no la utilice en la Confesión.

¿Cuanto tiempo hace que me confesé la última vez?

¿Cumplí completamente la penitencia que me impuso el Sacerdote?

¿Qué se me olvidó o que pecados graves callé en confesiones anteriores?

### *PRIMERO. AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS*

“Yo, el Señor, soy tu Dios, que te he sacado del país de Egipto, de la casa de la servidumbre. No habrá para ti otros dioses delante de mi. No te harás escultura ni imagen alguna ni de lo que hay arriba en los cielos, Ni de lo que hay abajo en la tierra. No te postraras ante ellas ni les darás culto” (Ex 20, 2-5; Dt 5, 6-9).

"¡Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente. Éste es el mayor y el primer mandamiento!" (Mt 22, 38-39).

“Está escrito: Al Señor tu Dios adorarás, solo a El darás culto” (Mt 4, 10).

- ¿Creo en Dios? ¿Doy testimonio de El? ¿Tengo en El una fe y una confianza firme y completa?
- » ¿Dudo o rechazo como verdadero lo que Dios ha revelado en las Escrituras (La Sagrada Biblia)?
- » ¿Me he desesperado, llegando a dudar de la bondad de Dios, de su justicia, de sus promesas y de su misericordia?
- » ¿He presumido de que Dios me salvará de todas maneras, aún son conversión y sin mérito?
- » ¿He sido indiferente, despreciando la acción y la fuerza de Dios en mi vida?
- » ¿He respondido al amor de Dios con tibieza?
- » ¿He cultivado un enfermizo orgullo propio, que me ha llevado a odiar a Dios?
- » ¿Le he dedicado suficiente tiempo a Dios en la oración personal y comunitaria?
- » ¿He hecho las cosas que requieren sacrificio, - con verdadero amor - y ofreciéndoselas al Señor?
- » ¿He cumplido en todo o en parte, alguna promesa hecha a Dios o a su iglesia?
- » ¿He sido supersticioso, o sea que le he atribuido una importancia de algún modo mágico, a ciertas prácticas legítimas o necesarias?
- » ¿He creído y/o consultado y/o usado: supersticiones, hechicerías, brujería, magia, (incluso la blanca), adivinos, quiromancia, “médium”, agüeros, horóscopos, cartas de naipes, “tazas de chocolate” y cosas parecidas; al igual que riegos, sahumeros, talismanes, “pencas de sábila”, filtros, maleficios, sortilegios, cábala, tarot, “carta astral”, alquimia, tabla ouija, santería, amuletos, vudú, gurúes, shamanismo, numerología, espiritismo, “yo soy”, necromancia, cuarzos, piedras, mantras, etc., y todo tipo de “objetos con poder” (Dt 18, 10-12; Jr 29, 8).

- » ¿He honrado y/o reverenciado y/o adorado a una criatura (cualquiera que sea) en lugar de Dios?. Como por ejemplo al dinero, al poder (o a los poderosos) al placer, o a las cosas materiales (como automóviles y pertenencias que se colocan por encima de todo, incluso de Dios).
- » He puesto fe, o he practicado, o me he dejado llevar por grupos, sectas o movimientos no Cristianos o que mezclan la verdad de Jesucristo con otras ideologías que contienen verdades, pero algunas mentiras muy disfrazadas por el demonio? Por ejemplo: El poder mental, la reencarnación, la falsa metafísica, el método Silva, el ocultismo, el espiritismo, la astrología, el tarot, la meditación trascendental, el yoga, el gnosticismo, el i-chin, “los viajes astrales”, los gurús, el inside, el avance, la dianética, la medicina holística, la parapsicología, la sofrología; la radiestesia, la homeopatía, la acupuntura y la acuprensión cuando van acompañadas de prácticas esotéricas. También la hipnosis y autohipnosis, las regresiones, la lectura del áurea, la terapia de olores y esencias florales, el esoterismo, la teosofía, la masonería, el rosacrucismo, el budismo, el hare krishna, la “canalización de espíritus o chánelling”, el tao, el feng sui y todo lo relacionado con el “new age” o la “nueva era”. Igualmente son movimientos o sectas no cristianas los mormones y los testigos de Jehová que no creen en Jesucristo como hijo de Dios (2Tim 4, 3-4; 1Tim 4, 1).
- » ¿He tentado a Dios, o sea que lo he puesto a prueba, dudando de su palabra, o de su obra, o de su bondad, o de su omnipotencia, o de su amor o poder?
- » ¿He cometido sacrilegio? O sea que ¿he profanado o tratado indignamente los sacramentos y las otras acciones litúrgicas, así como las personas (sacerdotes y religiosos) las cosas y los lugares consagrados a Dios?
- » ¿He tratado sacrílegamente la Eucaristía?
- » ¿He comprado o vendido artículos religiosos bendecidos?
- » ¿He sido ateo, o materialista práctico (agnóstico), he rechazado o negado la existencia de Dios?
- » ¿He orado muy poco o casi nada, olvidándome de ofrecerle al Todopoderoso mi trabajo amoroso y de darle gracias en oración al levantarme, al acostarme, y al recibir los alimentos?
- » ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?

## *SEGUNDO. NO JURAR SU SANTO NOMBRE EN VANO*

“No tomarás en falso el nombre del Señor tu Dios” (Ex 20, 7; Dt 5, 11; Lv 19, 12).

“Se dijo a los antepasados: no perjurarás...  
pues yo digo que no juréis en modo alguno” (Mt 5, 33-34).

- » ¿He empleado el nombre de Dios en cosas diferentes a Alabarlo, Bendecirlo y Glorificarlo?
- » ¿He abusado del nombre de Dios, es decir, he usado inconvenientemente el nombre de Dios, o de Jesucristo, o de la Santísima Virgen María, o de algún Santo?

- » ¿He hecho promesas a otras personas en nombre de Dios, comprometiendo el honor, la fidelidad, la veracidad y la autoridad divina? ¿he sido infiel a esas promesas?
- » ¿He blasfemado; o sea que he proferido contra Dios –interior o exteriormente– palabras de odio, de reproche, o de desafío? ¿He injuriado a Dios, faltándole al respeto en las expresiones?
- » ¿He jurado en falso, sin necesidad, sin prudencia, o por cosas de poca importancia?
- » ¿He perjurado, o sea que he hecho una promesa que no tengo intención de cumplir?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He tratado de reparar el daño que haya podido seguirse?

### *TERCERO. SANTIFICAR LAS FIESTAS*

“Recuerda el día sábado (hoy domingo) para santificarlo.  
Seis días trabajarás y harás todos tus trabajos,  
Pero el día séptimo es día de descanso para el Señor, tu Dios.  
No harás ningún trabajo” (Ex 20, 8-10; Dt 5, 12-15).

“El Sábado ha sido instituido para el hombre  
y no el hombre para el sábado.  
De suerte que el Hijo del Hombre también es Señor del sábado” (Mc 2, 27-28)

- » ¿He trabajado o he hecho trabajar sin necesidad urgente en día de precepto?
- » ¿He utilizado mi tiempo del día del precepto, en actividades indecorosas u otras diferentes al compartir familiar y crecimiento espiritual? (Estudio de las Sagradas Escrituras, reflexión, meditación, cultura, etc., que favorecen el crecimiento de la vida interior, familiar y cristiana).
- » ¿He faltado deliberadamente a la celebración eucarística (La santa Misa) de algún domingo o día festivo?
- » ¿Me he distraído voluntariamente durante la Eucaristía, y/o he asistido físicamente, pero con el “corazón y la mente en otro lugar”?
- » ¿He observado la abstinencia los viernes de cuaresma? ¿He ayunado el miércoles de ceniza y el viernes santo?
- » ¿Me he confesado al menos una vez al año? ¿He hecho penitencia y ayuno por mis pecados?
- » ¿He guardado la disposición del ayuno una hora antes del momento de comulgar?
- » ¿Me he confesado lo antes posible, después de cometer algún pecado mortal?
- » ¿He ayudado a la Iglesia en sus necesidades, en la medida que puedo?

***Hasta aquí los mandamientos son referentes a nuestro AMOR a Dios.***

***En adelante, los mandamientos nos piden AMAR a los demás y a nosotros mismos***

***¡AMARÁS a tu prójimo como a ti mismo!***

#### *CUARTO. HONRAR A PADRE Y MADRE*

“Honra a tu padre y a tu madre,  
para que se prolonguen tus días sobre la tierra  
que el Señor tu Dios, te va ha dar” (Ex 20, 12).

“Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor; porque esto es justo”  
“Honra a tu padre y a tu madre”,  
tal es el primer mandamiento que lleva consigo una promesa:  
“para que seas feliz, y se prolongue la vida sobre la tierra” (Ef 6, 1-3; Dt 5, 16).

#### *Examen como HIJOS*

- » ¿He irrespetado a mis padres? ¿He tenido sinceras actitudes de gratitud y amor por ellos?
- » ¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
- » ¿He tenido un desordenado afán de independencia, que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres, simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta que esta reacción esta causada por la soberbia?
- » ¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obras, o les he deseado algún mal grave o leve?
- » ¿He dejado de ayudarle a mis padres en sus necesidades espirituales o materiales, pudiéndolo hacer, esforzándome?
- » ¿Me enfado y peleo con mis hermanos y compañeros? ¿He dejado de hablarme con ellos, y no pongo los medios necesarios para la reconciliación?
- » ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos o compañeros; y he sido egoísta o envidioso, queriendo siempre sobresalir, tener razón, etc.
- » ¿Me dejo llevar por el mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?
- » ¿Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad, y cumpliendo con todo en el plantel educativo?
- » ¿Respeto toda autoridad a la que estoy sometido, y miro a estos superiores como representantes de Dios que los ha instituido ministros de sus dones? (Rm 13, 1-2).

#### *Examen como PADRES*

- » ¿He degradado el amor conyugal a una simple e irresponsable procreación de hijos, sin importarme ni hacer algo por la educación moral y la formación espiritual de dichos seres fecundados?
- » ¿He dado mal ejemplo a mis hijos, no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares, o profesionales?
- » ¿He corregido a mis hijos siempre con firmeza, con justicia y con amor, por su bien?

- » He cumplido la responsabilidad de evangelizar a mis hijos desde la primera edad, enseñándoles los misterios de la fe, mediante el testimonio de vida cristiana de acuerdo con el Evangelio?
- » ¿He prevenido e instruido a mis hijos sobre las malas compañías, enseñándoles los peligros?
- » ¿Los he forzado a recibir algún sacramento, sin la debida preparación?
- » ¿He impedido que mis hijos sigan la profesión o vocación que Dios les indica y desea para ellos; les he puesto obstáculos o los he aconsejado mal a propósito?
- » ¿Permito que estudien o trabajen, en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo?
- » ¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?
- » ¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿Les doy a conocer cómo es el origen de la vida, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprensión?
- » ¿En la familia, me enojo con facilidad, y me falta la amabilidad que expreso con extraños?
- » ¿He abandonado parcial o totalmente a mi cónyuge y/o a mis hijos o padres?
- » ¿He dejado de ayudar en las necesidades espirituales o materiales a las personas que me rodean; pudiendo hacerlo –aun- con esfuerzo?
- » ¿He procurado ganar lo suficiente, y no malgastarlo, para poder mantener dignamente a mi familia?
- » ¿He elegido un establecimiento educativo, donde BIEN se nos ayuda, en la tarea de educar cristianamente a nuestros(s) hijo(s)?
- » ¿En el trabajo o en otra actividad, he ordenado o establecido cosas contrarias a la dignidad de las personas y a la ley natural?

#### *QUINTO. NO MATAR*

“No mataras” (Ex 20, 13).

“Habéis oído que se dijo a los antepasados:

“No mataras”;

y aquel que mate, será reo ante el tribunal.

Pues yo os digo: Todo aquel que se encolerice contra su hermano, será reo ante el tribunal” (Mt 5, 21-22).

» La vida humana es sagrada. ¿He matado? ¿Me he atribuido el derecho de matar de modo directo y voluntario a un ser humano; sea el que sea?

» ¿Le he hecho a alguna persona, algo, con intención de provocar indirectamente su muerte?

» ¿Le he negado la asistencia a cualquier persona en estado de peligro?

» ¿He llegado a herir a alguien? ¿he conducido irresponsablemente cualquier vehículo, colocando en riesgo mi vida y la de los acompañantes?

» ¿He participado indirectamente y con conocimiento previo en cualquier acto donde se asesine alguna persona, y no he puesto mi total empeño para prevenirlo?

» ¿He participado directa o indirectamente en algún aborto provocado? (Jr 1, 5). (se incurre en excomunión ipso facto reservada al Obispo; o sea que es una forma como la Iglesia, manifiesta la gravedad de este crimen).

» ¿He practicado la eutanasia, o sea, que he puesto fin a la vida de personas disminuidas, enfermas o moribundas, o he consentido o ayudado a ello por acción o por omisión?

» Somos administradores y no propietarios de la vida que Dios nos ha confiado..... ¿He intentado suicidarme?. ¿He colaborado voluntariamente en el suicidio de alguien?

» El escándalo es la actitud o el comportamiento que induce a otro a hacer el mal. El que escandaliza se convierte en tentador de su prójimo; y puede ocasionarle la muerte espiritual..... Por acción o por omisión... ¿He escandalizado a alguien arrastrándolo a una falta grave, o sea, haciéndolo pecar?

» ¿Considero mi cuerpo como un “valor absoluto”, llegando a sacrificar todo a él, o he llegado a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo en un relativo “culto al cuerpo”?

» ¿He abusado de la comida, del alcohol o licores, del tabaco o del cigarrillo, o de las medicinas?

» ¿He usado drogas o sustancias alucinógenas? ¿He producido, o traficado o negociado con sustancias que incitan a prácticas graves, contrarias a la ley moral?

» ¿He utilizado mensajes subliminales para dominar la voluntad de las personas?

» ¿He puesto en peligro mi salud mental y espiritual, al querer distraerme con música que contiene mensajes subliminales que incitan a prácticas de violencia, rebeldía, y otras contrarias al verdadero amor que invita a practicar Jesucristo?

» ¿He participado directa o indirectamente en secuestros, actos de terrorismo o torturas?

» ¿He participado en amputaciones, mutilaciones, o esterilizaciones forzosas a personas inocentes?

» ¿He ayudado a los moribundos a permanecer dignamente sus últimos momentos, acompañándolos en oración, y cuidando que reciban a tiempo los sacramentos?

» ¿Tengo en mi corazón un deseo de venganza por el mal que me han causado? (Mt 5, 22).

» ¿Siento odio, rencor o resentimiento por alguien; le he deseado el mal? ¿Quiero sanarme de esos sentimientos? (Mt 5, 44-45)

» ¿He evitado todo conflicto, pelea o guerra, en la medida de mis capacidades?

## *SEXTO. NO COMETER ACTOS IMPUROS*

“No cometerás adulterio” (Ex 20,14; Dt 5,17).

"Habéis oído que se dijo:

“No cometerás adulterio”

Pues Yo os digo: Todo el que mira a una mujer deseándola,  
Ya cometió adulterio con ella en su corazón" (Mt 5, 27-28).

- » ¿Me he dejado dominar por las pasiones? (para dominar las pasiones se requiere primero que todo, contar con la gracia de Dios, y hacer un esfuerzo reiterado en todas las etapas de la vida. Se requiere también la obediencia a los mandamientos divinos, la práctica de las virtudes morales, y en especial, la fidelidad en la oración)
- » ¿He faltado a la castidad por lujuria? (deseo o goce desordenado del placer sexual) ¿Por masturbación? ¿Por pornografía? (actores, comerciantes, publico).
- » ¿He mal usado los adelantos tecnológicos como la Internet, para charlas impuras, y acciones que llevan al vicio de la lujuria? ¿Me he percatado que a través del mal uso de estos medios hago pecar a otros?
- » ¿He fornicado? (Acto sexual entre hombre y mujer no vinculados en matrimonio sacramental)
- » ¿He manchado mi cuerpo en la prostitución? ¿Vendiendo o comprando placer? ¿Propicio la prostitución o negocio con ella?
- » ¿He forzado o agredido con violencia la intimidad sexual de una persona (incluso cónyuge) ¿He cometido incesto? (Relación sexual o violación cometida por los padres o educadores con los niños a su cargo) ¿He cometido “pedofilia”? (Relación sexual con niños)
- » ¿He tenido relaciones carnales homosexuales? (Rm 1, 24–27; 1Co 6,10; 1Tim 1,10; Gn 19, 1-29).
- » Si tengo tendencias homosexuales instintivas..... ¿He unido en oración mis dificultades al sacrificio de la cruz de Cristo, buscando siempre la práctica de la castidad, mediante el dominio de si mismo, y ayudado mediante la gracia sacramental en la practica constante de la comunión y demás sacramentos?.

## *ESPOSOS*

» ¿He sido completamente fiel en mi matrimonio? (Mt 5,32; 19,6; Mc 10,11; 1Co 6, 9-10; 1Co 6, 9-10; Os 2,7).

» ¿He roto el libre contrato matrimonial con el divorcio? (Mc 10, 9).

» ¿He vivido en poligamia? ¿He dejado esas relaciones conyugales ilícitas? ¿Estoy cumpliendo con los deberes contraídos con esa(s) mujer(es) y los hijos?

» ¿He tenido relaciones carnales cometiendo el grave incesto? (1 Co 5, 1 4-5; Lv 18, 7-20).

» ¿He vivido en unión libre? O ¿He vivido en concubinato o en unión a prueba?

» No tengo hijos, y ¿he evitado la fecundidad en mi matrimonio?

» ¿He usado métodos anticonceptivos diferentes a los que exige una continencia periódica (parar las relaciones sexuales por pocos días) y una auto observación; permitiendo así utilizar el recurso de los períodos infecundos? (son contrarios, por ejemplo: condones, pastas, espumas, óvulos, inyecciones, y todo tipo de fármacos anti-ovulantes, etc.)

» ¿He usado o propiciado métodos anticonceptivos micro abortivos que obligan a salir del útero el feto ya fecundado en las trompas? (por ejemplo: la “T”, la “S”, y demás objetos físicos que se introducen en el útero).

» ¿He utilizado técnicas reprobables de fecundación artificial, o de esterilización directa (ligadura de trompas, vasectomía)

» ¿He practicado el onanismo? o ¿el coito interrumpido? (ver Génesis 38, 9-10).

### *SÉPTIMO. NO ROBAR*

“No robarás” (Ex 20, 15; Dt 5, 19).

“No robarás” (Mt 19, 18).

- » ¿He tomado, retenido o cogido injustamente cualquier bien ajeno, contra la voluntad razonable de su dueño?
- » ¿He defraudado, engañado o estafado a alguien en algún negocio o actividad mercantil?
- » ¿He pagado salarios injustos, que no estén de acuerdo al desempeño de la persona?
- » ¿He elevado los precios de mis bienes, especulando con la ignorancia o las necesidades ajenas?
- » ¿He participado de alguna manera en la corrupción, mediante la cual se trata de cambiar el proceder correcto, por el que mas convenga?
- » ¿He trabajado mal?, ¿he robado tiempo en mi trabajo?, ¿he defraudado a mis patrones?
- » ¿He defraudado físicamente al Estado, en los impuestos justos y razonables que se revierten en beneficio de la comunidad? (ver justicia conmutativa y justicia distributiva 2409 – 2413 del nuevo Catecismo de la Iglesia Católica)
- » ¿He falsificado documentos o utilizado actos engañosos?
- » ¿He despilfarrado mis bienes o los que he tenido a cargo? ¿he gastado en exceso o en cosas suntuarias, buscando desmedido placer o prestigio?
- » ¿He causado daño a las propiedades o bienes públicos o privados?
- » ¿He incumplido promesas o contratos moralmente justos? ¿he faltado sin justa causa en contratos comerciales, de compra o venta, de arriendo o de trabajo etc.?

- » ¿He apostado injustamente, o he hecho trampas en juegos de azar, causando perjuicio?
- » ¿He invertido en mascotas, sumas de dinero muy altas, que ayudarían a remediar mejor la miseria humana?
- » ¿He hecho sufrir inútilmente a algún animal? ¿He sacrificado sin necesidad la vida de algún animal?
- » Al trabajar, ¿He colocado el lucro personal como la norma exclusiva y el fin único de mi actividad económica; olvidándome de los derechos fundamentales de mis trabajadores o compañeros, y olvidándome de realizar mi trabajo como servicio a los demás? “No podéis servir a Dios y al dinero” (Mt 6, 24; Lc 16, 13).
- » ¿He ayudado con amor a los pobres? ¿he practicado las obras de misericordia y la caridad?

#### *OCTAVO. NO LEVANTAR FALSO TESTIMONIO NI MENTIR*

“No darás testimonio falso contra tu prójimo”

(Ex 20, 16)

“sea vuestro lenguaje “Si, si”; “No, no”:  
que lo que pasa de aquí viene del maligno”

(Mt 5, 37)

» ¿He dicho mentiras? ¿He dicho mentiras con la intención de engañar? (Ef 4, 25).

» ¿He dado un falso testimonio públicamente? (Pr 19, 9)

» ¿He cometido “perjurio”, o sea, he dicho bajo juramento cosas contrarias a la verdad?

» ¿He dañado la reputación de alguien, con actitudes o palabras injustas?

» ¿He enjuiciado (o juzgado) un defecto moral del prójimo, incluso tácitamente, sin tener fundamento suficiente para realizar dicho juicio?

» ¿He cometido “maledicencia”, o sea, que sin razón objetivamente válida, he manifestado los defectos y faltas del prójimo a otras personas que no conocían dichos defectos? (Si 21, 28).

» ¿He calumniado, mediante palabras contrarias a la verdad, dañando la reputación de otros?

» ¿He halagado o adulado –a otra persona–, en la malicia de sus malos actos, y en la perversidad de su conducta, haciéndome cómplice de vicios y pecados graves?

» ¿He faltado contra la verdad por vanagloria o jactancia; o por ironía?

» ¿He faltado, al revelar los secretos profesionales?; ¿O al no guardar las confidencias hechas bajo secreto? (Si 22, 22).

» ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que la mantenían? ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos contra la voluntad de sus dueños?

» ¿He hablado mal de los demás; con el pretexto de que me contaron o de que se dice por ahí?

*NOVENO. NO CONSENTIR PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS, y NO DESEAR LA MUJER DEL PRÓJIMO.*

“No codiciarás la casa de tu prójimo,  
ni codiciarás la mujer de tu prójimo,  
ni su siervo, ni su sierva, ni su buey ni su asno,  
ni nada que sea de tu prójimo” (Ex 20, 17).

“El que mira a una mujer deseándola,  
ya cometió adulterio con ella en su corazón” (Mt 5, 28).

- » ¿He aborrecido la concupiscencia de la carne, es decir, he rechazado ese deseo o apetito sensible de la carne que lucha contra el espíritu? (Ga 5, 16-17 24; Ef 2, 3).
- » ¿He orado para alcanzar de Dios la gracia de la pureza y la limpieza de corazón?
- » ¿He luchado por la pureza de la mirada exterior e interior (imaginación); mediante el rechazo de toda complacencia en los pensamientos impuros? “la vista despierta la pasión de los insensatos” (Sb 15, 5).
- » ¿He faltado contra el pudor del cuerpo, que es modestia y discreción; así como contra el pudor de los sentimientos?
- » ¿Me he dejado llevar por las presiones de la moda, usando públicamente vestidos o prendas que excitan sensualmente a personas del otro sexo, y causan miradas, deseos y/o pensamientos indecorosos?
- » ¿He participado de alguna manera en pornografía, o en actos o espectáculos exhibicionistas?
- » ¿He hecho mal uso del Internet, la televisión u otros medios de comunicación para charlas o “distracciones” que llevan a deseos, pensamientos, y/o actos impuros?
- » ¿He irrespetado y/o lesionado el pudor de niños o adolescentes?

*DÉCIMO. NO CODICIAR LOS BIENES AJENOS*

“No codiciarás nada que sea de tu prójimo” (Ex 20, 17).

“Donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón” (Mt 6, 21).

» ¿He codiciado o deseado enfermizamente los bienes ajenos?

» ¿He caído en la avaricia, o sea la pasión inmoderada por las riquezas materiales, y el poder sobre ellas? “el ojo del avaro no se satisface con su suerte” (Si 14, 9)

» ¿He sentido envidia, o sea, he sentido como “tristeza” ante el bien o el triunfo de los demás, y un deseo desordenado de poseer u obtener lo mismo, aunque sea en forma indebida?

» ¿He deseado un mal grave al prójimo?

» ¿He estado muy apegado a las cosas terrenales (dinero, vehículos, casas, terrenos, computadores etc) y ocupo casi todo mi tiempo en acumular esas “cosas materiales”?

## **Guía para el examen más breve**

¿Has dudado o negado deliberadamente alguna de las verdades la Fe católica?

¿He practicado la superstición o el espiritismo?

¿He pronunciado palabras injuriosas contra Dios, con la intención de ofenderle?

¿He jurado con mentira o con duda de si era verdad? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

¿He murmurado externa o internamente contra el Señor cuando me ha ocurrido alguna desgracia?

¿He faltado a Misa los domingos o los demás días de precepto? ¿He dejado de cumplir, sin motivo adecuado, el ayuno y la abstinencia en los días previstos por la Iglesia? ¿Me he confesado y he comulgado al menos una vez al año?

¿He callado por vergüenza, en alguna Confesión anterior, algún pecado grave?

¿He comulgado alguna vez en pecado mortal?

¿He desobedecido a mis padres y familiares? ¿Los he tratado sin el respeto y el afecto que merecen? ¿He defraudado con mi conducta la confianza que han depositado en mí?

¿He dado mal ejemplo en cosas importantes a las personas que me rodean, sobre todo a mis amigos?

¿Evito que las diferencias de opinión en cuestiones políticas, profesionales, etc., degeneren en indisposición, enemistad o incluso odio hacia las personas?

¿He causado un daño cierto a alguien en su persona o en sus legítimas propiedades? ¿He pedido perdón y he procurado reparar eficazmente el daño?

¿He hablado mal de otros sin tener mayor fundamento que "se dice" o la mera suposición? ¿He calumniado a alguien atribuyéndole acciones injuriosas que no ha cometido? ¿He descubierto ante los demás defectos graves de otras personas? ¿Me he

comportado con deslealtad descubriendo ante otras personas, sin motivo serio y proporcionado, asuntos que me han sido comunicados privadamente, por razón de mi trabajo o por amistad?

¿He practicado, aconsejado o facilitado el aborto?

¿Me he puesto voluntariamente en ocasión de ofender a Dios gravemente? ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, por mi modo de vestir, por mi conducta desordenada, por mi consejo, etc.? ¿He tratado de reparar el escándalo?

¿Me dejo llevar por la pereza en el cumplimiento de mis deberes, particularmente en el trabajo? ¿Retraso o impido con mi conducta el trabajo de los demás?

¿Me embriagado o he comido con exceso? ¿He tomado droga? ¿He puesto en peligro mi vida y la vida de los demás conduciendo imprudentemente, bien por exceso de velocidad o no conocerlo en las debidas condiciones?

¿He utilizado la sexualidad en contra de los planes de Dios, ya sea conmigo o con otras personas? ¿Aprendo a dominarme y a controlar mis pasiones, o me dejo dominar por ellas? ¿He caído en pecados gravemente contrarios a la castidad (masturbación, fornicación, relaciones prematrimoniales, actividades pornográficas, prácticas homosexuales)? ¿Había circunstancias –de parentesco, matrimonio, sexo– que agravasen esas acciones?

¿He utilizado a los demás buscando el placer sexual de modo egoísta, ya sea con la mirada, el pensamiento o las conversaciones? ¿He buscado ese placer con las lecturas, las películas, la televisión, la radio, internet, o con mi asistencia a espectáculos poco recomendables?

¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado? ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido? ¿He malgastado el dinero haciendo gastos excesivos o innecesarios? ¿Doy limosna generosamente de acuerdo con mis posibilidades? ¿He rechazado ayudar a los demás en sus necesidades, pudiendo hacerlo?

¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de ellas?

¿Me dejo dominar por la envidia deseando inmoderadamente lo que otros son o poseen?

¿He prestado mi apoyo a programas de acción social y política inmorales y anticristianos? ¿Renuncio por cobardía a defender a Cristo y a la Iglesia cuando son atacados en mi presencia?

¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi vida cristiana, la formación de mi conciencia y mis relaciones con Dios?

### **La Contrición; acto de contrición**

La Contrición es un dolor espiritual y un aborrecimiento del pecado cometido con el propósito de no pecar más.

Acto de Contrición

¡Señor mío Jesucristo!, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido, y también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca mas pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta. Amén.

**Fuente: [www.fluvium.org](http://www.fluvium.org)**