



Apostolado de la Nueva Evangelización

EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA Y LA RECONCILIACION

Fundamentos de Oración y Actos de Misericordia



“Inclina, Dios mío mi corazón a tus preceptos y dame la gracia de cumplir tu voluntad” (Sal 118)

“Si ustedes supieran cómo se transforma un alma que ha efectuado una buena confesión, todos los que están cerca de ella la recibirían de rodillas, porque en virtud a la gracia santificante, está llena del Espíritu Santo”. (Providencia Divina Pág. 40).

“Hermano, hermana: ¿Te has preguntado cuánto tiempo hace que no has acudido a una buena y consciente confesión? Si tuviese que llamarte el Señor en este momento, ¿realmente crees que te salvarías? ¿Te has dedicado conscientemente a las cosas de Dios, o has sido más bien un cómodo cristiano de medio tiempo, de asistencia dominical a la Santa Misa, más por costumbre o por apariencia que por auténtico fervor? ¿Te has preguntado cuántas almas has ayudado a salvar? ¿Has cuidado siempre de recibir la Sagrada Eucaristía estando en gracia del Señor o eres de los que piensan que deben confesarse ante Dios únicamente y no ante un sacerdote...?”

“¡Abre las puertas de tu corazón a la Gracia y al perdón que todos necesitamos! ¡Pide la asistencia de la Virgen María para vivir desde hoy conforme a la Voluntad del Padre!” (Reflexión de Catalina Rivas en el libro de Providencia Divina)

“Pude ver entonces a la joven que estaba sentada confesándose... junto a ella sobresalía un ángel con las alas muy grandes, una figura majestuosa, con una gran lanza en la mano derecha mirando a la izquierda y a la derecha, en actitud de alerta... en el fondo, a la derecha de Jesús y de la joven que se confesaba reconocí a la Virgen María, de pie... dos ángeles muy altos, sostenían sus lanzas en una mano, observando de manera atenta, al igual que el de la puerta. Estaban vigilantes y alertas, como custodiando a la Virgen, que permanecía de pie con las manos en oración, mirando al cielo, mientras ellos parecían vigilar todo el recinto.

(...) Jesús levantó la mano derecha dirigiendo la palma a cierta distancia de la cabeza de la joven. Toda su mano estaba llena de luz, de ella salían rayos dorados que la cubrían enteramente con todo esplendor, transformándola.

“En el instante en el que el Señor impartía la absolución, la Virgen hizo una genuflexión e inclinó la cabeza, y todos los seres que estaban a su alrededor hicieron lo propio. Jesús se puso de pie, se acercó a la penitente y recién pude ver al sacerdote sentado donde antes estaba Jesús.



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

El Señor abrazó a la joven, la besó en la mejilla. Luego se dio la vuelta, abrazó al sacerdote y también lo besó en la mejilla. En ese instante todo se llenó de intensa luz...” (Providencia Divina, Testimonio de Catalina Rivas)

ÍNDICE

A.	SACRAMENTO DE LA PENITENCIA Y RECONCILIACION: La Confesión	
	1. Redescubrir este Sacramento	2
	2. Catequesis del Señor sobre el Sacramento de la Penitencia y Reconciliación	2
	3. Tipos de pecado definidos por la Iglesia Católica en el CIC	4
	a. ¿Qué es un pecado según el CIC?	4
	b. ¿Qué es un pecado Mortal?	4
	c. ¿Qué es un pecado Venial?	5
	d. ¿Cuáles son los pecados contra el Espíritu Santo?	5
	I. Desesperación de salvarse	5
	II. Presunción de salvarse sin merecimientos	5
	III. Impugnación de la verdad conocida	5
	IV. La envidia o pesar de la Gracia ajena	5
	V. La obstinación en el pecado	5
	VI. La impenitencia final	5
	e. ¿Cuáles son los pecados que claman al cielo?	6
	f. ¿Qué son los pecados Capitales?	6
	I. Soberbia	6
	II. Avaricia	6
	III. Gula	6
	IV. Lujuria	6
	V. Pereza	6
	VI. Envidia	7
	VII. Ira	7
	4. Otras ofensas que el Señor nos pide reflexionar y confesar	7
	5. Los Mandamientos de la Ley de Dios	7
B.	LO QUE DEBES HACER Y COMPRENDER DEL SACRAMENTO	
	1. Pasos a seguir antes, durante y después del sacramento	8
	a. Antes de acudir al Sacramento de la confesión	8
	b. Durante la Confesión	8
	c. Después de la Confesión	9
C.	CONFESIÓN DE VIDA	
	1. Qué es una confesión de vida	9
	2. Recomendaciones para hacer una confesión de vida	9
D.	GUÍA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN DE VIDA	
	1. Ora al Espíritu Santo	10
	2. Oración pidiendo al Señor el don de reconocer nuestros pecados	10
	3. La Guía: Revisión de conductas ante cada mandamiento de la Ley de Dios	10

“Por la confesión bien hecha, el alma reconquista los derechos que había perdido pecando y, realiza aquella hermosura que la iniquidad desfiguró.” (ANA-69)



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

A. EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA Y LA RECONCILIACION: La Confesión

1. Redescubrir este Sacramento

El Sacramento de la Reconciliación es un encuentro con Dios lleno de bondad y misericordia, sacramento del cual, el católico ha ido alejándose poco a poco, de manera progresiva; hay muchos católicos que comulgan, pero no se confiesan, y los que se confiesan ¡Parece que no tuvieran de qué acusarse!

Juan Pablo II señalaba en la Exhortación Apostólica “*Reconciliatio et Paenitentia*” a esta pérdida de sentido de pecado, como una de las causas principales de la crisis del sacramento de la Penitencia. Por otro lado, hacen falta sacerdotes dispuestos a pasar largas horas en el confesionario.

El problema moral del cristiano hoy, es que no tiene muy claros los conceptos de “pecado” y “culpa”, por lo que requiere de una catequesis que le permita conocer mejor este sacramento y tener mayor conciencia del gran Amor y Misericordia del Señor. Siempre será mayor este Amor que todos nuestros pecados.

Es necesario que cada uno, guiado por el Espíritu Santo, por la Palabra Dios, y en un verdadero clima de oración, redescubra en este sacramento la alegría del perdón y la reconciliación, instrumentos de paz, testimonio de la misericordia de Dios. Vivir el sacramento de la reconciliación solo es el inicio de las grandes Gracias que El Señor tiene preparadas para cada uno de nosotros.

2. Catequesis del Señor sobre el Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación

El Señor en Su infinito amor, dentro del Apostolado de la Nueva Evangelización, nos ha instruido sobre este sacramento en los libros de La Gran Cruzada. Él mismo, en muchos de los mensajes, nos da la catequesis:

*“Me complace en abrir de un modo especial Mi corazón a todos los hombres, en el **Sacramento de la Penitencia**... De aquí irradia la esperanza, aquí derrama copiosamente la sangre de la redención... Remedio es del alma, con el cual se curan los vicios, se ahuyentan las tentaciones, se destruyen las asechanzas de satanás, se adquiere nueva gracia, se aumenta la piedad y se consolidan más y más las virtudes...*

¿Qué sería de la mayor parte de los hombres si no existiera la confesión? ¡Qué pocos se salvarían! ¡Y cuántos de los que gozan del cielo o algún día van a gozar, se hubieran condenado!

*Por esta razón He dado a la Iglesia la potestad para que queden perdonados los pecados de aquellos a quienes ella perdona. ¡Infeliz el que vacila y se avergüenza de descubrir su conciencia a quien está autorizado por Mí para liberarlo de su perdición y su ruina! **¿Por qué tienen vergüenza de confesarse, si es para su salvación y su gloria?***

*Desechen toda angustia, porque Yo no soy el Dios de la inquietud, sino el Dios de la paz. **Hagan cuanto les sea posible y confiésense...** Luego, vivan en paz y no los molesten más, ni las sugerencias del enemigo ni las de su imaginación... Mi corazón es el refugio de los pecadores. No rechazaré ni despreciaré a quien Me busque con corazón contrito y humillado”. (ANA-69) (Cfr. Sal 51)*

*“...Yo deseo que todos Mis pequeños entiendan que deben **vivir una vida santa, llena de Dios, en penitencia y en reparación** por los pecados del mundo entero... Asistan con frecuencia a Misa y reciban mercedamente a Mi Hijo. Vayan a la confesión todas las semanas y estudien Mis palabras cuidadosamente, porque el tiempo es corto.”*
(La Santísima Virgen ANA-21).

“...di al hombre que no se esconda en su pecado. Yo Soy Misericordia y sabré limpiarlos cuando se vacíen al pie de la Cruz...” (CM-6).



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

“...Cuando el sacerdote está dando la absolución, Yo abro Mis llagas y Mi sangre fluye gota a gota... Cuando en el juicio final vean sus pecados, ya perdonados, resplandecerán por Mi amor... Lo único que te pido, es que no Me ofendas. Yo haré el resto por ti... Lo único que importa es que estés siempre cerca de Mí... **Ora mucho por Mis sacerdotes, haz sacrificios por ellos.** (ANA-127).

“Mi pequeña hijita, cuando has confesado tus culpas, tu alma que sufre dolor por los remordimientos reconoce su falta de poder, su estado de oscuridad, de vacío. Ahí es cuando Yo te enseño a entregarte más a Mí que a ti misma.

En ese instante, Me gusta que alabes a tu Dios, **prestando poca atención a ti misma y centrándote aun más en Mi bondad.** Bendíceme porque Mi Misericordia está sobre ti. No te centres en el estado de tu alma sino en Mi amor, en Mi compasión. Esto es vivir en camino hacia Dios” (CM-6).

“...La criatura que ha pecado está justificada si Me invoca **con dolor y hace el propósito de abstenerse de las culpas, después de haberse acusado sacramentalmente, en lo posible.** Pero esto no es todo lo que Yo quiero darle, porque Mi intención es sólo **iniciar Mis dones cuando ofrezco el perdón, para luego proseguir con otras más vistosas Gracias.** De ahí que permanecer cerrado a la seguridad del perdón concedido, es un freno a Mi obra restante.

Por eso, escúchenme bien: **Nada queda con el alma cuando se confiesa sinceramente,** aún cuando haya olvidado alguna cosa. Yo borro todo, porque quiero verlos a todos limpios sin pensar en sus olvidos involuntarios. ¿Vienen a Mí arrepentidos? Esto Me basta. **¿Quién podría destruir el bien del arrepentimiento – que es el perdón- sino un nuevo pecado...?** Recuerden que **el arrepentimiento viene de Mí,** no tengan como cosa suya el estar arrepentidos.

Aquí está el **engaño de creer que se puede arrepentir por virtud y actividad propia,** con la consecuencia de que, si han olvidado algo, esto ya no les será perdonado. Pero no es así, porque el arrepentirse viene de Mí y Yo abrazo a toda el alma, no sólo a una parte, y a toda el alma doy la justificación, si el hombre acepta el arrepentimiento.

Viene la gran prueba. **Terminado el ciclo del dolor de haberme ofendido, dejo al alma que Me sigue, paz y consuelo, pero no le quito la memoria del pasado** porque le es útil reflexionar. En ese estado, la memoria puede evocar pecados antiguos, pero no sentir dolor por ellos. De este hecho de insensibilidad nacen los equívocos y las dudas. ¿Por qué te atormentas, oh alma Mía? Quédate tranquila, Yo te abracé ya con el perdón completo cuando te di arrepentimiento.

¿Recuerdas algo que no has confesado? Está bien, confíesalo ahora con sencillez, pero no creas que sólo ahora se te da el perdón de lo que has olvidado, porque esto no sería compatible con el estado de Gracia que ya te He conferido. Si has sido sincera, nada tienes que temer. Vuelve a los pies de Mi Ministro y dile tu pecado no confesado por sólo falta de memoria.

No Me agravies con creer que ahora puedes estar en regla, porque ya lo estabas anteriormente, al confesarte. Tú, quizá no eres padre o madre y por eso no sabes lo que significa perdonar a un hijo por una cosa y, al mismo tiempo por todas. ¿Acaso Yo no Soy más que un padre cualquiera o una madre del mundo? Por eso, está tranquila, oh alma y créeme, porque Mi Palabra es verídica y la confié a Mi Iglesia para provecho tuyo.

En cambio, **si ya Me has creído y vuelves a confesarte de cosas no pasadas, sino presentes,** tal vez tengas otras dudas que se relacionan con la venialidad. ¿Has visto alguna vez a una madre bañar a su pequeño hijito? Así eres tú cuando te presentas para confesar cosas veniales: un buen baño te hará más limpio que antes, porque eres como un hijito pequeño que, aún teniendo la piel blanca, necesita quitarse algo que no esté limpio, pero que, en general, no lo hace sucio. Por eso, vuelve a mi ministro y muéstrale los lados empolvados de tu alma...” (CM-91)



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

“...Yo He olvidado el ayer, ¿por qué se empeñan en recordármelo? Si no son capaces de perdonarse a sí mismos, difícilmente podrán perdonar a los demás... No quiero que vuelvan a sumergirse en los recuerdos, eso no es Mío. Lo Mío es un sincero arrepentimiento, sí, pero no enfermizo con respecto a pecados ya confesados y perdonados. ¿Por qué dudan de Mi Misericordia?” (CM-25)

“¿Y qué puedes darme tú que ya no lo tenga? ¿Qué puedes ofrecermelo que Yo no posea...? Repara... repara por los pecados de la humanidad, repara por tus propias faltas, ofreciéndomelo todo, ahora y siempre”. (CS-26)

*“Con la **Confesión concedo el perdón**, es decir, quito las fealdades de sus almas, y lo hago para que Mi Gracia entre a habitar en ustedes y se acreciente cada vez más. Pero tanto el perdón que ofrezco, como la Gracia que participo, son **actos preparatorios**. Siendo Voluntad **del Padre honrar la Humanidad** que le entregué en Mi sacrificio, es el Padre mismo quien **dispone a las almas a recibirme**. Se trata del Hijo predilecto, y los miramientos que usa Conmigo son del todo incomprensibles para ustedes... a fin de que, en la atracción, sus voluntades se **integren un tanto en la única Voluntad que Nos une, Trinidad y Unidad eternas**.”*

*Así es como la **Eucaristía es el verdadero Sacramento de Amor**, porque ha nacido del Amor infinito del Padre hacia Mí y se manifiesta con la obra de Misericordia en ustedes...” (CS-26)*

***Alégrate si ves que te hieren, porque entonces Yo te miro con complacencia:** “Se quieren romper los pactos de alianza con Jesús, y para llegar a esto, tienen que ser unos renegados. ¡Oh, si pudieras medir la anchura, la altura, la largura y la profundidad de la Misericordia de Mi Corazón! **Nada puede separar a la criatura de su Creador, sino sólo una negación absoluta; una voluntad decidida de odiarme en vez de amarme.**”*

***Yo estoy siempre en tu corazón**, día y noche, y ahí tengo Mi trono, porque ese es el lugar de Mi reposo, Mi campo elegido, Mi jardín preferido en el que He puesto Mis complacencias. Cuando Me posesiono de un alma, hago de ella una obra maestra de la gracia.” (CA-158)*

*“**Esto es lo que te hace falta saber sobre la confesión;** lo demás, cuanto te da vueltas en la cabeza, es astucia de Satanás y excesivo amor propio tuyo. El Sacramento de la Penitencia es Santo, por eso míralo como medio seguro, si usas bien de él, y no veas en la confesión un obstáculo para tu alma arrepentida. Si lo entiendes bien estarás contento; si titubeas eres como el naufrago en la tempestad: mientras más movimientos hace, su barca se carga más de agua. Atento, por tanto, a no sumergirte”. (CM-91)*

3. Tipos de pecado definidos por la Iglesia Católica en el CIC (Catecismo de la Iglesia Católica)

a. ¿Que es un pecado según el CIC?

El pecado es, ante todo, ofensa a Dios, ruptura de la comunión con Él. Al mismo tiempo atenta contra la comunión con la Iglesia. Por eso la conversión implica a la vez: a) el perdón de Dios b) la reconciliación con la Iglesia, que es lo que expresa y realiza litúrgicamente el sacramento de la Penitencia y Reconciliación”. (CIC 1440)

b. ¿Que es un pecado Mortal?

CIC1855: El pecado mortal destruye la caridad del corazón del hombre por una infracción grave a la ley de Dios,

CIC1856: Para que sea mortal se requieren de tres condiciones: 1) la materia grave: faltar a alguno de los 10 mandamientos de la ley de Dios 2) Hacerlo con pleno conocimiento 3) deliberado consentimiento.

CIC 1859: La ignorancia afectada y el endurecimiento del corazón no disminuyen, sino aumentan, el carácter voluntario del pecado.

CIC1869: se supone que nadie ignora los principios de la ley moral (10 mandamientos), que están inscritos en la conciencia del hombre; el pecado más grave es el que se comete por malicia, por elección deliberada del mal.



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

Los efectos del pecado mortal son: Perder la amistad con Dios, matar la vida sobrenatural del alma, y la condena al infierno, si morimos con ese pecado sin ser rescatado por el arrepentimiento y el perdón de Dios.

c. ¿Que es un pecado Venial?

CIC 1862: cuando se desobedece a la ley moral, pero sin pleno conocimiento o consentimiento. Es una ofensa menos grave que el pecado mortal. No rompe la relación con Dios, pero sí la debilita. Quien no lucha contra estos pecados y se mantiene sin arrepentimiento, se dispone poco a poco a cometer pecado mortal. Estos pecados pueden repararse con la Gracia de Dios, no te privan de la amistad con Él, sin embargo, el cometer pecados veniales añade tiempo de tu purgatorio (tiempo de purificación).

d. ¿Cuáles son los pecados contra el Espíritu Santo?: “El que blasfeme contra el Espíritu Santo no tendrá perdón nunca, antes bien será reo de pecado eterno” (Mc 3,29; cfr. Mt 12:32; cfr. Lc 12,10): El pecado contra el Espíritu Santo consiste, pues, en la negación, de parte de la persona, a aceptar la salvación y el perdón dados por Dios por medio del Espíritu Santo.

Juan Pablo II, en la Encíclica *Dominum et Vivificantem* 46-48, explica este pecado contra el Espíritu Santo. Dice que son **pecados de pura maldad, no de debilidad**, ya que la voluntad de la persona está endurecida de tal forma que **ella jamás se confesará, porque no se quiere confesar**.

Los pecados contra el Espíritu Santo son seis:

I. Desesperación de salvarse:

La persona ha pecado tanto que entra en desesperación, pensando que no hay más salvación para ella, que no hay solución y que su destino es el infierno. Con ese sentimiento, la persona no se confiesa, porque cree que no vale la pena porque ya está definitivamente condenada.

II. Presunción de salvarse sin merecimientos:

La persona se halla tan virtuosa que piensa que ya tiene ganado el cielo, por más que haya cometido algún pecado. La persona no se confiesa porque cree que no es necesario; se cree que ya esta salvada y hasta comete pecado diciendo que “comoquiera, Dios me perdona”.

III. Impugnación de la verdad conocida:

Cuestionar La Verdad Eterna y Absoluta, cuando la persona se juzga “dueña de la verdad” y por eso no cree las verdades de fe por puro orgullo. La persona no se confiesa porque piensa y cree que está en lo correcto y que no hay nada que confesar; no considera que dudar de las verdades de la fe o negarlas sea pecado contra Dios. La persona siente tener esta certeza absoluta y considera que sabe más que la misma Iglesia, y por eso niega que el Espíritu Santo auxilie al sagrado Magisterio de la Iglesia.

IV. La envidia o pesar de la Gracia ajena:

Las personas tienen envidia de la Gracia que Dios da a otro, se enoja porque su prójimo alcanzó algo bueno y por eso se rebela contra Dios; como Caín y Abel. La persona no se confiesa porque se revela contra Dios y no tiene arrepentimiento en su corazón.

V. La obstinación en el pecado:

Quién peca no por debilidad, sino por malicia, peca no solo porque tuvo una tentación, sino porque se deleita demasiado en el pecado, lo disfruta, no se confiesa, porque quiere continuar pecando.

VI. La impenitencia final:

La persona que, estando al final de la vida y sabiendo que va a morir, no se arrepiente del mal que hizo en toda su vida, no se quiere confesar y continúa siendo impenitente. Este es el mayor y final rechazo a Dios. No se confiesa porque rechaza a Dios hasta en esa hora extrema.

“Negar Mi Amor en todo lo que hago es negar Mi existencia, puesto que Yo vivo de Amor”. (CS-67)



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

“¡Oh hijos, vuelvan a Mí! Seré para ustedes la vida, encontrarán en Mí lo que hasta ahora creían que podía encontrarse en la tierra. No recordaré, no reprocharé a nadie el mal que ha hecho; sino, estrecharé y besaré a todos aquellos que crean en Mi amor”. (CA-3)

e. ¿Cuáles son los pecados que claman al cielo?

Homicidio voluntario (aborto) (Gen 4,10).

Pecado impuro contra el orden de la naturaleza (Gen18,20; 19,13; Ex 22,19).

Opresión del pobre (Ex 3,7-10), de la viuda y del huérfano (Ex 22,22-24).

La defraudación injusta del trabajador (Deut 24, 14-15).

f. ¿Qué son los pecados Capitales?

Son vicios en los que cae el ser humano, hábitos o prácticas que se consideran inmorales, depravados o degradantes en una sociedad. Algunos sinónimos de este término son: falta, exceso, mala costumbre, afición, desviación. **El vicio es la práctica habitual del mal, y es lo opuesto de la virtud.**

El término «**capital**» no se refiere a la magnitud del pecado, sino a que este vicio **da origen**, es decir, es la cabeza de muchos **otros pecados**, de acuerdo con Santo Tomás de Aquino.

Los vicios pueden ser catalogados según las virtudes a que se oponen, o también pueden ser referidos a los pecados capitales que la experiencia cristiana ha marcado, siguiendo a san Juan Casiano y a san Gregorio Magno. **Son siete: la soberbia, la avaricia, la envidia, la ira, la lujuria, la gula, la pereza.**

Los pecados capitales:

I. **Soberbia:** Amor desordenado de sí mismo.

Presunción, Vanagloria (deseo desordenado de recibir alabanzas), Ambición (deseo desordenado de mandar sobre los demás, poseer dignidad y honra), Vanidad (, Hipocresía (disimular los propios defectos y fingir cualidades que no se poseen), Desobediencia (a la Ley de Dios, la Iglesia y preceptos), Jactancia (hablar mucho de lo bueno o bien que eres o haces), Pertinencia (aferrarse a juicios propios opinables), Ostentación (hacer alarde de riquezas, bienes poder, belleza o inteligencia), Altanería (hablar del prójimo con desprecio).

II. **Avaricia:** Deseo desordenado de poseer bienes o riquezas.

Dureza de corazón (busca el dinero sin importar el prójimo), Injusticia Violenta (manera brutal para conseguir lo que se quiere), Fraude (engaño al próximo, aumento innecesario de precios), Perjurio (juramento falso para conseguir bienes), Traición (traicionar la lealtad en contratos o negocios), Tacañería (no gastar en lo necesario o hacerlo con resistencia).

III. **Gula:** Apetito desordenado por comer y beber (es mortal cuando se ocasiona daño a la salud).

IV. **Lujuria:** Inclinación desordenada a los placeres sexuales.

Fornicación (se realiza el acto sexual entre dos personas no casadas, con su consentimiento), Adulterio (se realiza el acto entre dos personas no casadas entre sí y al menos una está casada con otra persona), Incesto (acto sexual entre consanguíneos, Ej.: hermanos (as) padre e hija), Prostitución (realiza el acto sexual por dinero o por otro interés), Homosexualidad (realizado entre personas del mismo sexo), Bestialidad (realizado con animales), Masturbación (realizado con el propio cuerpo), Onanismo (interrupción del acto para derramar fuera), Estupro (con violencia), Rapto (con una mujer secuestrada), Sodomía (realizar el acto sexual contrario a la naturaleza).

V. **Pereza:** Tendencia a la ociosidad y al descuido de los propios deberes, la voluntad se debilita y se rechaza cualquier esfuerzo y trabajo para cumplir con las obligaciones.

Vagancia (huir del trabajo), Indolencia (realizar los deberes con lentitud), Negligencia (actuar sin cuidado a los deberes propios), Pusilanimidad (pequeñez de ánimo para realizar los deberes), Tedio (desgano por cualquier cosa que cueste esfuerzo), Inconstancia (cambiar de que hacer sin motivo suficiente), Acedia (disgusto por las cosas que se relacionan con Dios), Divagación de la mente (pensar en cosas ilícitas perdiendo el tiempo).



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

- VI. Envidia:** Tendencia a entristecerse del bien ajeno sin apreciar las gracias que cada persona recibe de Dios. Tristeza (afligirse al ver el bien ajeno), Odio (desear mal al prójimo), Detracción (denigrar la fama de los demás hablando mal de ellos), Calumnia (atribuirle al prójimo defectos que no tiene o faltas que no cometió).
- VII. Ira:** Apetito de venganza. Odio (desear el mal a otro), Maldición (palabra que expresa el mal al prójimo), Venganza (devolver el mal por algún daño recibido), Furor (mucho cólera contra otros), Blasfemia (Palabras injuriosas contra Dios, la Virgen, los Ángeles, los Santos o la Iglesia), Rencor (resentimiento tenaz que se conserva sin querer perdonarlo), Impaciencia (enojarse por no resistir los males propios o ajenos).

4. Otras ofensas que el Señor nos pide reflexionar y confesar

Los invito a meditar: Jesús (Man-122)

“Consideren algunas ofensas en las que posiblemente no se han detenido a pensar:

- ✓ La de tener pensamientos de desesperación en Mi Misericordia.
- ✓ No haber recibido con la sumisión que debían, las adversidades con las que han sido probados.
- ✓ Haberse turbado e inquietado ante las adversidades.
- ✓ Su falta de fe y de entrega.
- ✓ No haber sido fieles al seguir Mis inspiraciones.
- ✓ Haber llegado a los Sacramentos de Confesión y Comunión con poca preparación, poca devoción, como una rutina diaria.
- ✓ No detenerse unos minutos para disfrutar espiritualmente de Mi visita.
- ✓ No tener con su prójimo la caridad que deberían.
- ✓ No haberlo ayudado, socorrido, pudiendo hacerlo. Lo que hacen con sus hermanos, lo hacen Conmigo”.

“Dicen que quieren verme... tienen a sus hermanos para verme en ellos, a todos sus semejantes. Tienen un libro para encontrar el camino hacia Mí... La semilla fue plantada en buen terreno, espero sus frutos.

Los quiero buenos, los quiero santos; limpios de toda mancha mundana aún viviendo en el mundo. Los quiero ejemplos de amor y obediencia a la Voluntad Divina...” (Man-122)

“Esta sí que es puerta estrecha y poquísimos entran por ella: pedir todo teniendo en mira el cumplimiento no de la propia voluntad sino de la Mía... Es un gran Amor el que les manifiesto hoy al encaminarlos al aprecio de lo que los ayuda para ser y permanecer como Mis especiales discípulos...”

Quiero hacer grandes cosas en ustedes, créanme, quiero **hacer de ustedes hornos ardientes de Mi Amor**, centellas de Mi Corazón ante el mundo helado e ingrato. Por consiguiente, **síganme, acepten Mi consejo y trabajen para purificar su alma junto Conmigo. Se requiere método**; no se puede barrer una casa dando continuos escobazos, más aptos para levantar el polvo que para recogerlo. Limpíen lentamente, miren los rincones y no sean impacientes con ustedes mismos, porque la impaciencia acarrea ruina. Y oren, oren a fin de que en todos se cumpla Mi Querer”.

Sí, la puerta es estrecha, lo repito, pero el Palacio que les espera en grande, es bello, maravilloso”. (CM-116)

5. Los Mandamientos de la Ley de Dios

- I. Amarás a Dios sobre todas las cosas
- II. No tomarás el nombre de Dios en vano
- III. Santificarás el día del Señor
- IV. Honrarás a tu padre y a tu madre
- V. No matarás



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

- VI. No cometerás actos impuros
- VII. No robarás
- VIII. No levantarás falsos testimonios ni mentirás
- IX. No consentirás pensamientos ni deseos impuros
- X. No codiciarás los bienes ajenos.

“El Sacramento de la Penitencia es Santo, por eso míralo como medio seguro, usa bien de él y no veas en la confesión un obstáculo para tu alma arrepentida. Si lo entiendes bien estarás contento; si titubeas eres como el náufrago en la tempestad: mientras más movimientos hace, su barca se carga más de agua.

Atento, por tanto, a no sumergirte”. (CM-91)

B. LO QUE DEBES HACER Y COMPRENDER DEL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA Y RECONCILIACION:

1. Pasos a seguir antes, durante y después del sacramento

a. Antes de acudir al Sacramento de la confesión:

- ✓ La persona que ha caído en pecado ofende a Dios y la mayoría de las veces no se da cuenta que ha cometido pecado, una falta al Amor de Dios, a sus mandamientos, a su Iglesia ya sea de manera venial o mortal.
- ✓ Es necesario un Examen de conciencia: es muy importante, que cada bautizado, reflexione de preferencia por las noches y bajo la guía del Espíritu Santo, quién le descubrirá en qué ha pecado.
- ✓ Requiere de un sincero arrepentimiento, por haber ofendido a Dios y recordar que el Señor nos dice: “Recuerden que **el arrepentimiento viene de Mí**, no tengan como cosa suya el estar arrepentidos”. Invocarle con dolor para que nos perdone: Señor, he pecado, ten Misericordia de mí.
- ✓ Hacer el propósito de no volver a cometer esos pecados; es un compromiso con Dios para cada día tratar de imitar a Jesús y no caer en tentación. Pues no es por tentación por la que nos condenamos, sino por nuestra propia voluntad, al consentir el pecado.

b. Durante la Confesión:

- ✓ Confesar sacramentalmente las faltas o pecado, en el confesionario, con un sacerdote (“*es como estar al pie de la Cruz*”).
- ✓ Te arrodillas en el confesionario y el Sacerdote te dice: Ave María purísima.
- ✓ Tú respondes: Sin pecado concebida.
- ✓ A continuación, te santiguas (Signarse) diciendo: En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
- ✓ El sacerdote te preguntará cuando fue la última vez que te confesaste. No temas, no mientas, solo di el tiempo que ha transcurrido desde tu última confesión.
- ✓ El sacerdote te dice: De qué te confiesas o de que le quieres pedir a Dios perdón, y tu le dices tus pecados: Me acuso de... (confiesas tus pecados de una manera clara, breve, completa y muy sincera).
- ✓ El sacerdote te ayudará con algunas preguntas, si lo cree conveniente.
- ✓ Te dará algunos consejos y te impondrá la penitencia.
- ✓ “Escuchar y poner atención a las recomendaciones y dirección espiritual que el sacerdote te da”.
- ✓ Antes de recibir la absolución, puedes manifestar tu arrepentimiento con algunas palabras de contrición, por ejemplo: Jesús, hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy un pecador.
- ✓ Cuando el sacerdote está dando la absolución es el mismo Jesús, El nos dice: “Yo abro Mis llagas y Mi sangre fluye gota a gota sobre ustedes”.
- ✓ El Sacerdote te pedirá que ores: Pésame Dios mío me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí; pero mucho mas me pesa por que pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como Tú; antes querría haber muerto que haberte ofendido; propongo firmemente ayudado de Tu divina gracia, no pecar y alejarme de las ocasiones próximas de pecado. Amén



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

- ✓ El sacerdote pronuncia las palabras de la absolución. “Cuando escuches las palabras...yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo”, respondes: Amén.
- ✓ “La criatura que ha pecado ahora está justificada”.
- ✓ “...Cuando has confesado tus culpas...Yo te enseño a entregarte más a Mí que a ti misma”.
- ✓ “En ese instante, Me gusta que alabes a tu Dios... Bendíceme porque Mi Misericordia está sobre ti”
- ✓ “Terminada la confesión, agradece al Señor su bondad y misericordia por haberte perdonado los pecados y haberte dado la gracia”;
- ✓ Cumple con la penitencia impuesta por el sacerdote, lo antes posible, y procura poner en práctica, los consejos recibidos (requisito indispensable en el sacramento de la confesión: cumplir la penitencia).

c. Después de la Confesión:

- ✓ Jesús inicia derramando Sus dones cuando los pecados son ya perdonados.
- ✓ Ten la certeza y la seguridad del perdón concedido. “Nada queda con el alma cuando se confiesa sinceramente aún cuando haya olvidado alguna cosa”.
- ✓ Ahora, perdonado por Jesús, “debes perdonarte a ti mismo y perdonar a los demás”.
- ✓ El Señor te dice: “Terminando el ciclo del dolor de haberme ofendido dejo al alma que Me sigue, paz y consuelo”.
- ✓ El Señor te quita el dolor de haber pecado, mas no quita la memoria del pasado, porque es útil reflexionar.
- ✓ La primera gracia que Él da es el perdón de nuestros pecados, después nos da la paz y consuelo y luego Él prosigue dándonos otras “más vistosas” Gracias: “Gracia para evitar las ofensas graves contra Mí y Gracia que hace evitar los pecados veniales”.
- ✓ Jesús te pide que permanezcas lejos de toda ofensa contra Él: “¿Quién podría destruir el bien del arrepentimiento - que es el perdón- sino un nuevo pecado?”.
- ✓ Te instruye diciéndote, que “en el juicio final: tus pecados, ya perdonados, resplandecerán por Mi amor”.
- ✓ Y te pregunta: “Pero dime, si un campo de trigo tiene mucha cizaña, ¿cómo pretendes destruirla de una sola vez? Por eso, convéncete que hace falta trabajo en tu alma antes que quede sólo el trigo de Mi gracia”.
- ✓ “Repara... por los pecados de la humanidad, repara por tus propias faltas, ofreciéndomelo todo, ahora y siempre”.
- ✓ Por todo esto y mas, es necesaria una renovación y revitalización de la práctica sacramental. Caminar toda nuestra vida hacia la Patria Celestial, por el camino a la santidad, es un morir al hombre viejo y nacer al hombre nuevo, teniendo como modelo a Cristo.

C. CONFESION DE VIDA:

1. Que es una confesión de vida

Es una revisión de todas las ofensas a Dios, que has cometido en tu y que no has confesado, por olvido, pena etc.

Para ayudar a este examen de conciencia, mas adelante se presentará una guía para una confesión de vida.

2. Recomendaciones para hacer una confesión de vida

- ✓ Orar al Espíritu Santo para que te haga conocer en que fallaste.
- ✓ Leer cuidadosamente la Guía para una confesión de vida y analizar si fallaste de pensamiento palabra obra u omisión.
- ✓ Si lo hiciste deliberadamente, con conocimiento de pecado, con deseo de pecar, por ignorancia o por un vicio.
- ✓ Subraya en la guía que te presentamos, aquellos pecados cometidos y que nunca has confesado; recuerda que los pecados confesados, ya están perdonados. Si volviste a caer en la misma falta y no los has confesado, si hay que subrayar.



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

- ✓ Pide perdón a Dios, pídele que te conceda un santo sacerdote para que puedas hacer tu confesión y reza por el.
- ✓ De preferencia haz una cita con el sacerdote, para que te confiese (no a la hora de las confesiones y con prisas sino con un poco más de tiempo que el sacerdote tenga para esta ocasión en especial.
- ✓ Dile al sacerdote que pediste este tiempo especial por que quieres hacer una **confesión de vida** y por ello has pedido la cita.
- ✓ Acude a confesarte, con tu guía ya subrayada. A la hora de la confesión no es necesario dar explicación detallada al sacerdote de cada uno de los pecados, solo di, por **Ejemplo**: he pecado contra el primer mandamiento cuando: No alimento mi alma con la oración, No he dado testimonio de mi Fe, Dudé de la existencia de Dios etc. **Sólo menciona lo subrayado.**
- ✓ Puede ser que el sacerdote te diga que no tiene tiempo y que puedes hacer a la misma hora de las confesiones en general, entonces, con tu guía en mano, dile al sacerdote todos los pecados que recuerdes sin tener que ir hoja por hoja para respetar los tiempos y la oportunidad de que otros puedan confesarse.

D. GUÍA PARA UNA BUENA CONFESIÓN DE VIDA:

1. Ora al Espíritu Santo (Haz la oración que tú conozcas)

2. Oración pidiendo al Señor nos conceda el don de reconocer nuestros pecados (Man-14)

Señor mío, manantial eterno de luz que sondeas el corazón y lo más íntimo del hombre, a quien nada está oculto; vengo a rogarte que ilumines mi entendimiento para que pueda yo conocer el estado de mi conciencia y los pecados de que soy culpable ante Ti.

Señor, haz que la luz nazca en mi entendimiento para que disipe mis profundas tinieblas. Haz que me vea tal como estoy en Tu presencia, a fin de que, reconociendo la enormidad de mis pecados, pueda acusarme de ellos ante el tribunal de la confesión y obtener el perdón. Haz lucir sobre mí un rayo de aquella luz que derramarás en mi alma en el momento de su separación del cuerpo, cuando vaya a presentarme ante Tu tribunal, para que conociendo la deformidad de mis pecados, los expíe en el sacramento de la Penitencia.

Derrama en mi corazón los sentimientos de una sincera y verdadera contrición, para que los llore y deteste de una manera que merezca el perdón. No permitas que me engañe a mi mismo por una falsa penitencia, que no servirá sino para hacerme más culpable. Te suplico, Señor, que pongas en mi corazón todo el dolor necesario para sacar fruto de este Sacramento. Amén.

3. La Guía: Revisión de tus conductas ante cada mandamiento de la Ley de Dios:

PRIMER MANDAMIENTO: AMARÁS AL SEÑOR TU DIOS CON TODO TU CORAZÓN, CON TODA TU ALMA Y CON TODAS TUS FUERZAS.

El primer mandamiento llama al hombre para que crea en Dios, espere en Él y lo ame sobre todas las cosas. Adorar a Dios, orar a Él, ofrecerle el culto que le corresponde, cumplir las promesas y los votos que se la han hecho, constituyen la obediencia al primer mandamiento. Adorar a Dios es alabarlo, exaltarle y humillarse a sí mismo. Este precepto abarca los actos de fe, esperanza y caridad. Sin embargo, el sólo pecar, significa amar a la criatura más que al Creador, y al hacerlo, ya no lo hemos amado "sobre todas las cosas..."

¿Dudé de la existencia de Dios? ¿Renegué o abandoné mi fe? ¿Ofrezco mis acciones a Dios como expresión de sacrificio espiritual y en señal de adoración y de gratitud, de súplica y de comunión? ¿He profanado objetos religiosos o consagrados a Dios o he cometido algún otro sacrilegio? ¿Me he apoyado en la misericordia de Dios para cometer más pecados? ¿Pensé o afirmé que todas las religiones son buenas? ¿He dado testimonio de mi fe? ¿Negué a Dios o mi pertenencia a la Iglesia Católica? ¿Procuré aprender sobre mi religión? ¿Profundicé mi conocimiento de las verdades de mi fe? ¿Sabía defender mi religión o me quedaba callado como cobarde? La oración es el alimento del alma. ¿Alimento mi alma todos los días con la oración? ¿Sé orar? ¿Lo hago con alegría o me cuesta orar? ¿Trato con amor, prudencia y paciencia a aquellos que viven en el error o ignorancia de la fe? ¿He visto películas o leído libros, revistas o periódicos inmorales, contrarios a la fe y a las buenas costumbres? ¿Los recomendé a otros? ¿Criticaba



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

o ridiculicé la religión o a sus ministros? ¿Estuve de acuerdo con el Magisterio y enseñanza de la Iglesia? ¿Me he desesperado o sublevado contra la Providencia de Dios? ¿Me quejé de Su Providencia en las enfermedades, en la pobreza y en los sufrimientos? ¿Dejé de hacer por mucho tiempo los actos de fe, esperanza y amor? ¿Me reí de las cosas santas o personas piadosas? ¿Me rebelé contra Dios? ¿He frecuentado reuniones, cultos u organizaciones contrarias a mi fe, como espiritismo, masonería, curanderismo, cartomancia, magia blanca, magia negra, santería, vudú, médium (medio, persona que sirve entre los espiritistas de intermediario para comunicar con los espíritus – médiums), hechicería, adivinos, brujos, tablas guiija? ¿Llevo encima oraciones supersticiosas? ¿Talismanes y amuletos para la suerte o contras? ¿Hice o pagué por hechizos, encantamientos y maleficios? ¿Creí en horóscopos? ¿Adoré o di culto a satanás? ¿Invoqué a satanás? ¿Evoqué los espíritus de los muertos? ¿Creí en la reencarnación? ¿Estuve interesado en los temas de la Nueva Era (New Age)? ¿Sentí excesiva atracción hacia cosas, criaturas, artistas, deportistas, cantantes, ídolos, hacia el poder, la fama, el lujo, el placer, el dinero, etc.? ¿En mi afán por conocer lo oculto y lo futuro y por querer ejercer poder y control sobre mí mismo y sobre otros, me involucré en prácticas de brujería, hipnotismo, clarividencia, meditación trascendental, control mental, telepatía, numerología, lectura de mano, cartas, tarot, etc.? ¿Tuvo lugar en mi vida la idolatría? ¿Tengo siempre presente que “el honor dado a una imagen, se remonta al modelo original”? ya que el honor tributado a las imágenes sagradas es una “veneración respetuosa”, no una adoración, puesto que la adoración solo corresponde a Dios. (No adoramos a las imágenes, sólo las veneramos, como hacemos con la fotografía de un ser querido).

SEGUNDO MANDAMIENTO: NO TOMARÁS EN VANO EL NOMBRE DEL SEÑOR TU DIOS.

“...porque el Señor no dejará sin castigo a aquel que tome su nombre en vano” (Ex 20,7; Deut 5,11). El segundo mandamiento prescribe respetar el nombre del Señor. El nombre del Señor es santo. Prohíbe todo uso inconveniente del nombre de Dios. “Ante todo, hermanos, no juréis ni por el cielo ni por la tierra, ni por ninguna otra cosa. Que vuestro sí sea sí, y el no, no; para no incurrir en juicio” (Stgo 5,12).

¿He jurado con duda de la verdad de lo que juré? ¿He jurado con verdad, pero sin necesidad y por costumbre? ¿He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de otra manera poco reverente? ¿Rechacé el auxilio de Dios? ¿He hecho un acto de arrepentimiento, al menos interno, cuando oigo alguna blasfemia o veo que se ofende a Dios? (Blasfemar consiste en proferir contra Dios – interior o exteriormente – palabras de odio, de reproche, de desafío; en injuriar a Dios, faltarle al respeto en las expresiones, gestos o chistes, en abusar del nombre de Dios) ¿He jurado hacer algún mal, vengarme o desquitarme? ¿He reparado el daño? ¿He pronunciado el nombre el de la Virgen Santísima y de los santos sin respeto? ¿Dije algo contra la Iglesia y contra los sacramentos? ¿He dejado la confesión? ¿La abandoné? ¿Cumplí con mi deber de confesarme por lo menos una vez al año, en tiempo de Pascua? ¿Me he confesado sin arrepentimiento sincero y sin el firme propósito de enmendarme? ¿Oculté algún pecado durante la confesión? ¿He comulgado sin estar en gracia, es decir, en pecado grave? ¿Cometí sacrilegio o profanación? “Si alguien come el pan y bebe de la copa del Señor indignamente, peca contra el cuerpo y la sangre del Señor. Por eso, que cada uno examine su conciencia antes de comer del pan y beber de la copa. De otra manera, come y bebe su propia condenación” (1Cor 11,27-29). ¿He cumplido los votos y promesas hechas a Dios? ¿He usado el signo de la Cruz con irrespeto, para jurar y dar valor a mi palabra?

TERCER MANDAMIENTO: SANTIFICARÁS EL DÍA DEL SEÑOR Y LAS FIESTAS DE GUARDAR.

“Guardarás el domingo y días santos de precepto consagrados al Señor, no trabajarás” (Ex 20, 8-10; cfr. Deut 5,12-15; Mc 2,27-28).

¿He fallado a Misa los domingos y fiestas de precepto? ¿Participé de la Misa entera los domingos y días santos? ¿Llegué tarde por propia culpa? ¿Mi participación en la Misa es activa o pasiva? ¿Tuve respeto a la Sagrada Escritura? ¿Cómo trato a la Biblia, la guardo en lugar digno? ¿Cómo escuché la Palabra de Dios durante Misa, con atención o distraído y aburrido? ¿He sido irreverente en la Iglesia... he omitido la genuflexión bien hecha ante el Santísimo, he cruzado las piernas, he usado vestidos inapropiados, muy cortos, escotados, ajustados al cuerpo, etc.? ¿Cómo me comporto en la Iglesia? ¿Guardo el silencio? ¿Respeto lugares sagrados, como por ejemplo capillas, cementerios, etc.? ¿He trabajado los domingos y días santos sin necesidad, solo por querer tener y no ser? ¿He obligado a otros a trabajar sin justa causa en día santo? ¿He profanado este día santo con bullas y ruido? ¿He aprovechado estos días para rezar



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

más, profundizar mi fe, visitar enfermos, familiares y pasar más tiempo con mi familia? El ayuno es la oración del cuerpo. ¿He cumplido con el ayuno, especialmente los días Miércoles de Ceniza y Viernes Santo? Los viernes, ¿guardo la abstinencia de carne? El ayuno debilita las pasiones y fortalece la voluntad. Es un gesto de solidaridad para con los pobres, atrévete a hacer ayuno de pan y agua, un día por semana o atrévete a no mirar la televisión algún día y dedicarle ese tiempo a la familia, o haz otra obra de caridad.

CUARTO MANDAMIENTO: HONRARÁS A TU PADRE Y A TU MADRE.

“Honra y respeta a tu padre y madre para que se prolongue tu vida sobre la tierra que el Señor, tu Dios, te da” (Ex 20,12; Deut 5,16; Mc 7,10). De conformidad con el cuarto mandamiento, Dios quiere que, después que a Él, honremos a nuestros padres y a los que Él reviste de autoridad para nuestro bien, por lo que este precepto se extiende a los deberes de los alumnos respecto a los maestros, de los empleados respecto a los patrones, de los subordinados respecto a sus jefes, de los ciudadanos respecto a su patria, a los que administran o gobiernan. Este mandamiento implica y sobreentiende los deberes de los padres, tutores, maestros, jefes, magistrados, gobernantes, y en general de todos los que ejercen una autoridad sobre otros o sobre una comunidad de personas.

Como hijos: ¿He contribuido en el seno de mi familia el bien y la alegría de los demás con mi paciencia y verdadero amor? ¿He desobedecido a mis padres? ¿Me he burlado de ellos? ¿Les he negado mi ayuda y asistencia, en especial si están viejos o enfermos? ¿Amo a mis padres? ¿Les perdono y sé pedir perdón? ¿Me he avergonzado de ellos públicamente porque son pobres, ignorantes o ancianos? ¿Provoqué el enojo de mis padres, los insulté o entristecí? ¿Rezo por mis padres tanto vivos como fallecidos? ¿Lancé alguna maldición?

Como padres de familia: ¿Retrasé el bautizar a los niños? ¿Les doy calidad y cantidad de tiempo a mis hijos? ¿Trato con respeto a niños y familiares? ¿Descuido la salud y alimentación de los niños, su instrucción religiosa, los amigos que tienen, los libros que leen y los programas de televisión que ven? ¿Hay abuso o violencia doméstica en mi casa? ¿Castigo injustamente a mis hijos? ¿Hay grosería y crueldad en la corrección a los niños? ¿Ayudo a los miembros de la familia? ¿Utilizo palabras hirientes en mi casa y en el trabajo?

Como alumnos: ¿He desobedecido a mis maestros, profesores o superiores y mayores? ¿Los respeto? ¿Cumplo con mis tareas? ¿Dedico tiempo debido para estudio?

Como autoridad pública y dueños: ¿Trato con justicia, respeto y caridad a mis subordinados, súbditos, trabajadores, etc.? ¿Les pago salario justo y a tiempo? ¿Respeto los derechos fundamentales de la persona humana y las condiciones del ejercicio de su libertad?

Como trabajadores y súbditos: ¿Respeté a mi patrón? ¿Le obedecí? ¿Cómo cumplí mis obligaciones? ¿Sé y quiero trabajar?

Como ciudadano: ¿Coopero con las autoridades civiles en la construcción de la sociedad en un espíritu de verdad, justicia, solidaridad y libertad? ¿Cumplo con mis deberes como ciudadano? ¿Participo en las votaciones? ¿Respeto la autoridad y la ley?

QUINTO MANDAMIENTO: NO MATARÁS.

(Ex 20, 13; cf. Mt 5, 21-22). Dios tiene en su mano el alma de todo ser viviente y el soplo de toda carne de hombre (Job 12, 10). Toda vida humana, desde el momento de la concepción hasta la muerte, es sagrada. Se contempla dentro de este mandamiento el escándalo, porque constituye una falta grave cuando una acción u omisión se induce deliberadamente a otro(s) a hacer el mal, ya que podría ocasionar a su prójimo la muerte espiritual.

¿Me expuse a peligro de muerte sin necesidad? ¿Intenté suicidarme? ¿He descuidado mi salud? ¿Qué vicios están deteriorando mi salud? ¿Droga, alcohol, tabaco, café (exceso)? ¿No he sido moderado en el comer o beber? ¿He inducido a otros en vicios y drogas? ¿Me he embriagado o drogado hasta perder la razón? ¿Me he excedido con las dietas y ejercicios? ¿Tengo la tendencia de idolatrar la perfección física y el “culto al cuerpo”? ¿Respeto las leyes de tránsito? ¿Conduje el auto, la motocicleta, el equipo de trabajo, en forma arriesgada? ¿He sido un peatón irresponsable o un conductor imprudente y temerario? ¿He



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

denunciado a alguien injustamente para sacar algún provecho? ¿Tengo enemistad, odio, rabia o rencor hacia alguien? ¿Me peleé con alguien? ¿Alimenté pensamientos o deseos de venganza? ¿Dije palabras ofensivas o de desprecio hacia los demás? ¿He sentido rabia u odio hacia mi prójimo? ¿Le he deseado algún mal? ¿Le he deseado la muerte? ¿He conservado alguna enemistad? ¿Golpeé o herí a alguien? ¿Maté a alguien? ¿Mandé o aconsejé matar? ¿Puse en peligro la vida material o espiritual de los otros con palabras, omisiones, actitudes exageradas? ¿He dejado con descuido, sin protección o resguardo venenos, medicamentos y armas? ¿Dejé de ayudar al prójimo en sus necesidades espirituales o materiales? ¿Invité a alguien a pecar? Mujeres, médicos, enfermeras, asistentes y otros cómplices, consejeros: ¿Aconsejé, asistí, provoqué o hice aborto? ¿Uso medios de anticoncepción (pro-abortivos)? ¿Sé lo que es el aborto y conozco sus consecuencias? ¿Qué hago para defender la vida? ¿Me entristece la prosperidad de otros? ¿Me alegra la desgracia de otros? ¿He deseado que le vaya mal a alguien? ¿He dado mal ejemplo y malos consejos? ¿Ha sido mi actitud y comportamiento motivo para provocar escándalo por medio de leyes, instituciones, moda o por medio de opinión? ¿He fomentado chismes, rumores, riñas o enemistades? ¿He dado mal ejemplo o malos consejos? ¿Me he negado a perdonar y a hacer las paces? ¿He tenido paciencia con las flaquezas del prójimo? ¿Tengo mal genio? ¿Trato al prójimo con altanería? ¿Manipulo, abuso y utilizo a quienes me rodean para obtener mis fines? ¿He maltratado al prójimo, sobre todo a los pobres, débiles, niños, ancianos, discapacitados, extranjeros, hombres y mujeres de otras razas? ¿He faltado al respeto a los moribundos o a los muertos? ¿Me he portado con el prójimo como quisiera que se portaran conmigo? ¿Doy bromas pesadas y me burlo de los demás? ¿He perdonado y pedí perdón?

SEXTO MANDAMIENTO: NO COMETERÁS ADULTERIO Y **NOVENO MANDAMIENTO:** NO CODICIARÁS (AL CÓNYUGE) DE TU PROJIMO.

El sexto mandamiento prohíbe en acción lo que el noveno prohíbe en pensamiento o deseo.

No cometerás adulterio, (Ex 20, 14; Deut 5, 17; cfr. Mt 5, 27-28) trata de todos los asuntos relacionados con la globalidad de la sexualidad humana. No codiciarás al cónyuge de tu prójimo ((Ex 20, 17; cfr. Mt 5, 28) trata de todas las cuestiones relacionadas con los pecados interiores en contra de la pureza de corazón, de intención y de mirada. Implica un aprendizaje del dominio de sí y supone un esfuerzo reiterado en todas las edades de la vida. La alternativa es clara: o el hombre y la mujer controlan sus pasiones, o se dejan dominar por esas pasiones y se hacen desgraciados.

¿He permitido caricias, besos y/o abrazos deshonestos movido por la lujuria? ¿Falté al pudor, modestia y discreción? ¿Me he desnudado delante de otras personas? ¿He hecho actos impuros y deshonestos conmigo mismo (masturbación u onanismo) o en compañía? ¿Con parientes? ¿Con animales? ¿Con personas del mismo sexo? *“Desháganse totalmente de las relaciones sexuales prohibidas. Todo otro pecado que cometa el hombre le queda exterior. Al contrario, el que tiene relaciones sexuales prohibidas peca contra su propio cuerpo. ¿No saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, que Dios mismo puso en ustedes?... procuren que sus cuerpos sirvan para gloria de Dios” (1Cor 6, 18-20).*

“Llegaron a cosas vergonzosas y deshonraron sus propios cuerpos (...) Por eso Dios permitió que fueran esclavos de pasiones vergonzosas: sus mujeres cambiaron las relaciones sexuales normales por relaciones contra la naturaleza. Igualmente, los hombres, abandonando la relación natural con la mujer, se apasionaron unos por otros, practicando torpezas, varones con varones, recibiendo en sí mismos el castigo merecido por su extravío” (Rom 1, 24. 26-27). ¿Provoqué tentaciones, pensamientos o deseos impuros a través de caricias, bailes insinuantes, ropa provocativa, malas lecturas, pornografía, películas eróticas, etc.? ¿Conté chistes inmorales (“picantes o rosados”)? ¿Tuve conversaciones obscenas? ¿Malas palabras con doble sentido? ¿Canciones o gestos deshonestos? ¿Hay sensualidad en mi vestir y en mis movimientos? ¿Cooperé o encubrí acciones deshonestas? Solteros, Novios, Esposos: ¿Tengo amistades peligrosas? ¿He tenido relaciones fuera del matrimonio? ¿He cometido adulterio o fornicación? ¿Fui fiel a mi esposo, a mi esposa? ¿He defendido el divorcio? ¿Practiqué sexo oral? ¿Libertades con mi novio o novia? ¿He defendido la promiscuidad y la relación sexual prematrimonial? ¿He tenido actos impuros o relaciones sexuales siendo soltero? ¿Vivo en unión libre? ¿Mantengo la pureza de las palabras, conversaciones, pensamientos, miradas y obras? ¿Mortifiqué mis miradas, mi vista y oído? ¿Deseé la mujer de mi prójimo? *“No cometerás adulterio. Ahora yo les digo que quien mira con malos deseos a una mujer, ya comió adulterio en su interior (en su corazón” (Mt 5, 27-28).* ¿Rezo a Dios pidiendo fuerzas para conservar la castidad y pureza? ¿He visitado sitios de perdición? ¿He llevado a otras personas a



HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA

esos sitios? Religiosos y sacerdotes: ¿Fui fiel a mis compromisos, promesas sacerdotales, celibato y voto de castidad?

SÉPTIMO: NO ROBARÁS Y DÉCIMO MANDAMIENTO: NO CODICIARÁS LOS BIENES AJENOS.

Séptimo (Ex 20,15; Deut 5,19; cfr. Mt 19,18) el décimo: (Ex 20,17; cfr. Deut 5,21; Mt 6,21). **El décimo mandamiento prohíbe desear lo que el séptimo prohíbe tomar.** Toda forma de tomar o retener injustamente el bien ajeno, aunque no contradiga las disposiciones de la ley civil, es contraria al séptimo mandamiento. Ejemplos: retener bienes prestados y objetos perdidos, defraudar en el ejercicio del comercio, pagar salarios injustos, elevar los precios especulando con la ignorancia o la necesidad ajenas. Son también moralmente ilícitos otros tipos de especulación, la corrupción, apropiación y uso privado de bienes sociales, trabajos mal hechos, fraude fiscal, gastos excesivos, el despilfarro, dañar propiedades privadas o públicas, etc. Este mandamiento también exige el respeto de la integridad de la creación. El uso de los recursos minerales, vegetales y animales del universo no puede ser separado del respeto de las exigencias morales.

¿He robado algo a alguien? ¿He calumniado? (Hablar con mentira sobre otro) ¿He reparado el mal que hice mediante robo, calumnias o intrigas? (La reparación forma parte del perdón del pecado) ¿He envidiado las cosas ajenas? ¿He aceptado o comprado cosas robadas a sabiendas? ¿Me he quedado con cosas encontradas o que me han prestado? (La devolución o restitución forma parte del perdón). ¿He planeado o cometido algún robo, plagio, secuestro, falsificación, estafa, tortura, soborno o chantaje? ¿He sido cómplice o encubridor de alguna injusticia, robo o daño a bienes públicos o ajenos? ¿Causé sufrimiento o hice daño a los animales? ¿Protejo la naturaleza evitando el desperdicio y la contaminación? ¿He causado daños a otros en sus bienes? ¿He respetado la propiedad intelectual y de derechos de autor? ¿He hecho trampa en los exámenes, tareas, proyectos de graduación, etc.? ¿He causado daños a la propiedad tomada en alquiler? ¿He cometido raterías (hurto de cosas pequeñas) en tiendas, hoteles, restaurantes, hospitales, almacenes, etc.?

¿Ha habido falsedad de mi parte en calidad, pesos y medidas de productos? ¿He procurado reparar los daños causados? ¿He apostado en juegos de azar? ¿He hecho trampas en el juego? ¿He retenido dinero de otros? ¿Exijo dinero por un servicio al que estoy obligado por mi cargo ya retribuido? ¿He ofrecido o aceptado sobornos? ¿Cobro por servicios que no he desempeñado o he hecho mal? ¿He derrochado en lujo y vanidades? ¿Desperdicio comida, ropa y en otros recursos que le hacen falta a los pobres? ¿He pagado mis cuentas y deudas a tiempo? ¿He abusado de los aumentos de precio? ¿En los alquileres? ¿He prestado dinero con usura? ¿He cobrado intereses excesivos? ¿He faltado a la justicia en contratos o negocios? ¿He engañado al prójimo en compras o ventas? ¿He acudido injustamente a las leyes laborales para obtener indemnizaciones indebidas? ¿He pagado los impuestos? ¿He desperdiciado el tiempo de trabajo y recursos del lugar donde trabajo? ¿He utilizado mal los bienes públicos, los he desperdiciado o los he aprovechado en mi beneficio? ¿Siento envidia, odio, amargura, celos o resentimiento? ¿He sido orgulloso, soberbio? ¿He actuado con soberbia y vanidad? ¿He demostrado autosuficiencia? ¿He actuado por vanidad? ¿Vivo con necesidad de llamar la atención, mostrándome pretencioso y actuando como si fuera superior a los demás? ¿Soy impaciente? ¿Me enojo con facilidad? ¿Dejo que me domine la rabia? ¿Me he aprovechado de los demás? ¿He hecho burla de los demás por sus defectos o debilidades? ¿He contribuido a que otros fallen en algo para que sean despreciados o reprendidos? ¿He dejado de dar lo conveniente para ayudar a mi Iglesia? ¿He faltado a la caridad con el prójimo? ¿Doy limosna según mi posición económica? ¿He sentido deseos de tener lo que otro u otra posee? por ejemplo: belleza, talento, trabajo, casa, carro, éxito, salud, riqueza, fama, poder, etcétera.

OCTAVO MANDAMIENTO: NO DARÁS FALSO TESTIMONIO CONTRA TU PRÓJIMO

(Ex 20,16; cfr. Mt 5,33). Este mandamiento prohíbe falsear la verdad en las realizaciones con el prójimo. No mentir. Una falta cometida contra la verdad exige reparación.

¿He mentido? ¿He mentido con daño grave para el prójimo? ¿He hablado mal del prójimo? ¿He calumniado a alguien? ¿He reparado los daños ocasionados por la mentira, difamación y la calumnia? ¿He rechazado el restablecer el buen nombre de una persona que he mancillado? ¿He juzgado mal a los demás? ¿He sembrado discordia y enemistad en la familia? ¿He provocado enemistades políticas? ¿He exagerado las faltas de los demás? ¿He dado testimonio falso contra mi prójimo? ¿Soy criticón, intrigante



**HONOR Y GLORIA A LOS SAGRADOS CORAZONES DE JESÚS Y DE MARÍA
EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA - GUÍA PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA**

o chismoso? ¿Me gusta oír hablar mal de los otros? ¿He reparado el mal que hice con mentiras, calumnias o intrigas? ¿Tiendo a denigrar (quitar mérito) a las personas? ¿Critico con frecuencia? ¿Soy intrigante y me gusta llevar y traer cuentos? ¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa? ¿Me he negado a presentarme como testigo de la inocencia de alguien? ¿Me gusta la ostentación, fanfarronear, alardear y vanagloriarme? ¿Hay hipocresía, adulación, ironía y sarcasmo en mi trato con algunas personas? ¿He lanzado acusaciones sin base y he atizado motivos de sospecha que yo he formado? ¿He leído correspondencia ajena? ¿Propago rumores o calumnias que perjudican seriamente la dignidad de las personas? ¿He sembrado discordias entre otros con cuentos o chismes, verdaderos o falsos? ¿He tenido medias palabras o insinuaciones, infundiendo sospechas de otros inmerecidamente? ¿He exagerado defectos ajenos? ¿He interpretado mal la conducta del prójimo sin esforzarme por comprenderlo? ¿He permitido la murmuración debiendo cortarla? ¿He dejado de defender al prójimo cuando he podido hacerlo con facilidad?

3. Diez maneras de complicidad con el pecado de otro: Hay que confesarlo como pecado:

- 1) Por consejo 2) Encubrimiento 3) Mandato 4) Tomar parte 5) Consentimiento 6) Silencio 7) Provocación 8) Defensa del mal cometido 9) Alabanza 10) Adulación.

ANOTACIONES PERSONALES: (Para recordar a la hora de hacer una confesión de tu vida ante el sacerdote).

ORACION PERSONAL: (Para que agradezcas al Señor por permitirte hacer este examen de conciencia).
