

## Obras de Misericordia espirituales

¿He dejado de hacer lo siguiente cuando las circunstancias me obligaban a ello?

1. Dar de comer al hambriento.
2. Dar de beber al sediento.
3. Vestir al desnudo.
4. Dar posada al peregrino.
5. Visitar a los enfermos.
6. Visitar a los presos.
7. Enterrar a los difuntos.

## Los pecados mortales se deben confesar

Solo existe obligación de confesar los pecados mortales, pero la confesión de los pecados veniales es muy útil para recibir la gracia, evitar así los pecados en el futuro y progresar en la santidad.

Para que un pecado sea **mortal**, se deben cumplir las siguientes tres condiciones (en negrita): “Es pecado mortal **lo que tiene como objeto una materia grave** y que, además, es cometido con pleno conocimiento y deliberado consentimiento.” (CCE 1857, con énfasis añadido)

## Pasos para una buena Confesión

1. Examina tu conciencia.
2. Arrepiéntete de tus pecados.
3. Confiesa tus pecados al sacerdote, en número y tipo, sin olvidar todos los pecados mortales.
4. Haz un acto de contrición, recibe la absolución del sacerdote y ten el propósito de no volver a pecar.
5. Cumple la penitencia que te dio el sacerdote.

## Cómo ir a la Confesión

- Comienza con la señal de la Cruz.
- Luego di: “Perdóname, Padre, porque he pecado. Han pasado \_\_\_\_\_ días o semanas o meses o años desde mi última confesión.”
- Di al sacerdote tus pecados y cuántas veces cometiste cada uno (todo lo que puedas recordar), comenzando por los pecados mortales y todos los pecados que te causen más dificultades.
- El sacerdote te dará algún consejo y te dirá que cumplas una penitencia.
- Luego dices el Acto de Contrición.
- El sacerdote te da la absolución y te invita a irte en paz.

## Acto de Contrición

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no sólo merezco las penas establecidas por ti justamente, sino principalmente porque te ofendi, a ti sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado. Amén.

# Guía para realizar un EXAMEN DE CONCIENCIA y una buena Confesión

## Preparación para la Confesión

- Busca un lugar tranquilo para rezar y pensar.
- Pide al Espíritu Santo en oración que te ayude a recordar tus pecados.
- Usa las siguientes preguntas como guía.
- Recuerda incluir los pecados de omisión, es decir, lo que *tendrías* que haber hecho pero que no hiciste.

## Examen de conciencia

En primer lugar, considera qué tan bien has cumplido los Diez Mandamientos.

### Primer Mandamiento

“Yo soy el SEÑOR, tu Dios. ...No tendrás otros dioses delante de mí.” – Éxodo 20, 2-3

- ¿Antepongo otras cosas, actividades o personas, a Dios?
- ¿He dedicado tiempo a Dios todos los días en oración?
- ¿Acepto todas las enseñanzas de Dios o solo las partes que encuentro convenientes?
- ¿He practicado o me he dedicado a prácticas ocultas, como por ejemplo, consultar el horóscopo, cartas de tarot, adivinos o tablas “ouija”?
- ¿He negado mi fe de alguna manera?
- ¿He recibido la Santa Comunión en estado de pecado mortal?

### Segundo Mandamiento

“No pronunciarás en vano el nombre del SEÑOR, tu Dios.” – Éxodo 20, 7

- ¿Demuestro siempre respeto y reverencia por el nombre de Dios?
- ¿He usado el nombre de Dios como maldición, guiado por la ira o en forma desconsiderada?
- ¿He hablado de manera irrespetuosa sobre Dios o sobre alguna persona, algún lugar o alguna cosa sagrados?
- ¿He dado lo mejor de mí para cumplir las promesas que realicé invocando el nombre de Dios (juramentos)?

### Tercer Mandamiento

“Acuérdate del día sábado para santificarlo.” – Éxodo 20, 8

- ¿He dejado de asistir de forma deliberada a Misa un domingo o día de precepto sin causa justificada (por ejemplo, una enfermedad grave es una causa justificada)?
- ¿Participo de manera activa y plena en Misa?
- ¿He llegado tarde o me he retirado antes de Misa despreocupadamente, sin una razón de peso?
- ¿He cumplido el ayuno eucarístico antes de la Misa (es decir, no consumí alimentos o bebidas, salvo agua, una hora antes de recibir la Santa Comunión)?

## Cuarto Mandamiento

“Honra a tu padre y a tu madre.” – Éxodo 20, 12

- ¿No he demostrado amor y respeto a mis padres?
- ¿Les he mentido, engañado o desobedecido?
- ¿Me he enfadado con ellos o les he contestado de mala manera o con lenguaje grosero?
- ¿No he agradecido los sacrificios que han hecho por mi familia?
- ¿He cumplido todos mis deberes y responsabilidades hacia mis padres y familia?
- ¿Los he criticado a otras personas?
- ¿Respeto y obedezco a otras personas con roles legítimos de autoridad en mi vida?

## Quinto Mandamiento

“No matarás.” – Éxodo 20, 13

- ¿He matado o dañado a alguien físicamente, mentalmente o verbalmente?
- ¿Me estoy dañando (y dando un mal ejemplo a las demás personas) porque consumo sustancias prohibidas o abuso del alcohol?
- ¿He causado daño a alguien con mis insultos o acoso?
- ¿He mutilado o causado daño a mi cuerpo?
- ¿He tratado de cometer suicidio?
- ¿He abortado?
- ¿He recomendado, ayudado o, de alguna otra manera, participado en el aborto de otra persona?
- ¿He perdido la paciencia rápidamente o he demostrado irritación hacia alguien?
- ¿He guardado rencor o dejé de perdonar a alguien?

## Sexto y noveno Mandamientos

“No cometerás adulterio.” – Éxodo 20, 14

“No codiciarás la mujer de tu prójimo.” – Éxodo 20, 17

- ¿Trato mi cuerpo como el templo del Espíritu Santo, respetando la dignidad sexual de los demás y de mí mismo?
- ¿Me he dedicado de manera premeditada a los pensamientos o deseos impuros?
- ¿He mirado fotografías o videos pornográficos?
- ¿He mirado programas de TV o películas impuros?
- ¿He cometido actos impuros en mi persona (es decir, cometido el pecado de masturbación)?
- ¿He cometido actos impuros con otra persona o he llevado a otras personas a cometer actos impuros?
- ¿Me he vestido o he tenido actitudes indecorosas, que podrían llevar a otras personas a pecar?
- ¿He practicado alguna forma de anticoncepción?

## Séptimo y décimo Mandamientos

“No robarás.” – Éxodo 20, 15

“No codiciarás la casa de tu prójimo.” – Éxodo 20, 17

- ¿He robado algo o he ayudado o instado a otra persona a robar?
- Si he robado algo, ¿lo he restituído a su propietario?
- ¿He dañado los bienes de otra persona sin admitirlo y sin restituirllos?
- ¿He sido codicioso o excesivamente apegado a cosas mundanas?
- ¿He perdido el tiempo irresponsablemente en mi hogar, la escuela o el trabajo?
- ¿He dejado de ayudar a los demás, especialmente a los pobres, olvidándome de compartir lo que tengo?
- ¿He honrado mis deudas?

## Octavo Mandamiento

“No darás falso testimonio contra tu prójimo.” – Éxodo 20, 16

- ¿He mentido?
- ¿He divulgado los defectos de otras personas sin una causa justa?
- ¿He hablado sobre otras personas con indiscreción?
- ¿He dejado de guardar una confidencia o secreto que me fue encomendado?
- ¿He dañado el prestigio de otra persona con mentiras o acusaciones?
- ¿He dejado de defender el buen nombre y honor de alguna persona?

## Los siete pecados capitales y las virtudes a que se oponen

¿Soy culpable de alguno de los siguientes pecados? Considera cómo puedes desarrollar las virtudes opuestas. (Ver CCE 1866).

Pecado	Virtud	Pecado	Virtud
1. Soberbia	Humildad	5. Gula	Templanza
2. Avaricia	Generosidad	6. Envidia	Bondad
3. Lujuria	Castidad	7. Pereza	Diligencia (persistencia)
4. Ira/Paciencia (mansedumbre)			

## Obras de Misericordia espirituales

Si pensamos en las obras de Misericordia espirituales y corporales podemos recordar los momentos en que hemos cometido pecados de omisión. También podremos recordar las formas en que podemos crecer en santidad. ¿He dejado de hacer lo siguiente cuando las circunstancias me obligaban a ello?

1. Dar buen consejo al que lo necesita.
2. Enseñar al que no sabe.
3. Corregir al que se equivoca.
4. Consolar al triste.
5. Sufrir con paciencia los defectos del prójimo.
6. Perdonar al que nos ofende.
7. Rezar a Dios por los vivos y por los difuntos.