

## EXAMEN DE CONCIENCIA Y CONFESIÓN GENERAL [32][44]

### Plática – 2025

#### Introducción

En el número 44 del libro de los ejercicios San Ignacio hace mención de la confesión general:

#### [44] CONFESION GENERAL CON LA COMUNION.

En la general confesión, para quien voluntarie la quisiere hacer entre otros muchos, se hallarán tres provechos para aquí.

En la general confesión, para quien voluntariamente la quisiere hacer, entre otros muchos, se hallará tres provechos para hacerla aquí durante los ejercicios.

El objetivo de esta plática es prepararnos para hacer con provecho la confesión general, en la cual, como veremos viene como "rematado" o "coronado" el fruto de la primera semana de los Ejercicios Espirituales.

Para esto dividiremos la plática en tres puntos:

1. Repaso general de la doctrina sobre el sacramento de la confesión.
2. Sobre la confesión general: en qué consiste, cuál es el sentido de la misma, cuáles son sus frutos y por qué es sumamente conveniente hacer una confesión general al terminar esta primera semana de ejercicios.
3. Cómo hacer la confesión general

### 1- SOBRE LA CONFESIÓN SACRAMENTAL

Como bien sabemos, la confesión o penitencia es el sacramento por el cual recibimos el perdón de Dios por los pecados cometidos después del bautismo.

«En el sacramento de la penitencia, los fieles que, después del bautismo, han caído en pecado, se reconcilian con Dios y con la Iglesia mediante la confesión de sus pecados, el arrepentimiento y la absolución dada por el sacerdote.»<sup>1</sup>

Se trata de un don infinito de la misericordia de Dios, pues sólo Él puede perdonar los pecados. Jesucristo instituyó este sacramento cuando les dijo a los apóstoles que a quienes ellos perdonaran los pecados les serían perdonados, y a quienes se los retuvieran les serían retenidos.

---

<sup>1</sup> Código de Derecho Canónico (CIC 1983), can. 959.

Puede que alguna vez hayamos escuchado la expresión, sobre todo proveniente del ámbito protestante pero sostenida a veces también por algunos católicos, “yo me confieso directamente con Dios”. Es verdad que el arrepentimiento de nuestros pecados y el pedir perdón a Dios es algo personal entre el alma y Dios; sin embargo Dios ha querido instituir para ésto un sacramento, y obrar el perdón por medio de un ministro. Y ésto lo hace específicamente por nuestro bien, para nuestro remedio.

En todo pecado hay un acto de soberbia porque hay una rebelión contra Dios, una desobediencia a Dios y a su ley. Por tanto es muy saludable, y ya comienza a poner remedio al pecado el [hecho]que Dios nos imponga con la confesión una cierta humillación (el confesarle nuestros pecados a un sacerdote que es otro ser humano de carne y hueso, débil como yo, pero justamente Dios lo hace para nuestro remedio, porque en ese “humillarnos” Dios ya comienza a sanar la soberbia del pecado. Por tanto esto de confesarse directamente con Dios puede tener de verdadero que realmente uno se está reconciliando verdadera y personalmente con Dios, pero Dios ha querido que esto se haga mediante un sacramento y mediante un ministro.

Los cristianos tenemos la obligación de confesarnos en tres circunstancias:

- en peligro de muerte, siempre que sea posible.
- antes de recibir el sacramento de la Eucaristía si es que estamos en pecado mortal.
- al menos una vez al año, como dice el Catecismo de la Iglesia Católica hablando de los preceptos o mandamientos de la Iglesia:

«El segundo mandamiento (confesar los pecados mortales al menos una vez al año, y en peligro de muerte, y si se ha de comulgar)»<sup>2</sup>

Para que este sacramento sea válido, es decir, que produzca verdaderamente en el alma el efecto que se propone, que aquí es el perdón de los pecados, el fiel que se acerca a recibirlo tiene la obligación de confesar:

- 1) una vez al año,
- 2) con sincero arrepentimiento,
- 3) todos los pecados graves cometidos desde su última confesión bien hecha.

### **Pecado grave:**

Recordemos que para que un pecado sea grave o mortal se requiere la concurrencia de tres condiciones:

a) **Materia grave:** El acto debe ser objetivamente grave. El Catecismo de la Iglesia Católica (**nn. 1858-1860**) menciona que la materia grave se verifica en los pecados que atentan directamente contra Dios, el prójimo o la dignidad humana. Esto se da cuando hay una transgresión grave de alguno de los diez mandamientos. Por ejemplo:

1º Mandamiento: idolatría, apostasía, sacrilegio.

---

<sup>2</sup> CIC 2042.

2º Mandamiento: blasfemia, perjurio.

3º Mandamiento: faltar a la Misa dominical sin justa causa.

4º Mandamiento: desobediencia grave a los padres o autoridades legítimas.

5º Mandamiento: homicidio, aborto, odio grave.

6º y 9º Mandamientos: adulterio, fornicación, pornografía, pensamientos y actos impuros graves.

7º y 10º Mandamientos: robo de gran cantidad, fraude grave, injusticia social grave.

8º Mandamiento: calumnia, falso testimonio grave.

b) **Pleno conocimiento:** La persona debe saber que el acto es gravemente contrario a la ley de Dios. No basta con que el acto sea objetivamente grave; es necesario que el sujeto tenga conciencia de su gravedad.

Por ejemplo, faltar a Misa el domingo sin causa grave es de suyo pecado mortal; ahora bien, si una persona falta a Misa el domingo simplemente por pereza, pero sin saber que eso es un pecado grave, entonces no comete un pecado mortal, porque falta este pleno conocimiento.

c) **Pleno consentimiento:** La persona debe cometer el acto libremente y con deliberación. Si el pecado es cometido bajo coacción, miedo intenso o una fuerte presión psicológica, puede reducirse su gravedad.

Cabe aclarar que en principio, quebrantar directamente uno de los diez mandamientos constituye pecado grave; pero hay algunos de los mandamientos que “admiten parvedad de materia”.

Por ejemplo: mentir, de suyo es pecado grave; pero puede pasar que si es sobre algo insignificante y que no importa un grave daño al prójimo, sea pecado venial. Otro ejemplo: robar es de suyo pecado grave, pero si se trata de una cantidad mínima puede ser pecado leve.

Entonces, por más que haya pleno conocimiento y pleno consentimiento, puede ser que haya un pecado leve o venial por parvedad de materia. Por ejemplo, una persona que dice una mentira que no implica daño grave al prójimo, por más que sepa que mentir está mal y decida mentir igualmente, comete un pecado venial, porque la materia es pequeña.

En cambio hay otros mandamientos que no admiten parvedad de materia, como los mandamientos que regulan nuestra relación directa con Dios, es decir, los primeros tres; o los mandamientos que regulan la sexualidad, que son el sexto y el noveno.

En estos mandamientos no hay parvedad de materia; por tanto, si hay pleno conocimiento y consentimiento son siempre pecado grave.

Por ejemplo, quien sabe que blasfemar es un pecado grave e igualmente lo hace, peca mortalmente. No existe una “blasfemia pequeña”; igualmente no existe un “adulterio

pequeño”; estas cosas son siempre pecado grave **a no ser que falte o el pleno conocimiento o el pleno consentimiento.**

Por ejemplo, una persona que se habituó a blasfemar; tiempo después se arrepiente, quiere cambiar, pero tiene el hábito; puede ser que se le escape una blasfemia pero sin querer, a causa del hábito que tiene y del que ya se ha arrepentido. En este ejemplo falta el pleno consentimiento, no es un acto deliberado, y por tanto no es pecado grave (pero tiene que haberse arrepentido del hábito malo adquirido). Por el contrario una persona que tiene un mal hábito pero no se ha arrepentido, todos los pecados que comete según ese hábito son pecados graves.

Otro ejemplo: una persona que actúa bajo violencia o amenaza de otra no es plenamente libre ni responsable de los actos que realiza en este estado; y por tanto estos actos tampoco constituyen pecado grave, siempre y cuando no los consienta interiormente.

Más adelante explicaremos cómo hacer un examen de conciencia para la confesión. Si al hacer éste examen surgen dudas a cerca de la gravedad de algunos pecados que se hayan cometido conviene en el momento de la confesión manifestar la duda al sacerdote.

### **1) Sincero arrepentimiento**

Que el fiel tenga “sincero arrepentimiento” de sus pecados significa que **lamentamente** haberlos cometido, especialmente porque con ellos ha ofendido a Dios; y que está dispuesto a **reparar** según sus posibilidades las consecuencias que se siguieron de sus pecados; y que se propone sinceramente **evitar caer nuevamente** en ellos en el futuro (ejemplo del concubinato).

El sincero arrepentimiento no es una “formalidad”, algo que la Iglesia ha determinado para este sacramento. Tiene que ver con la naturaleza íntima de lo que es la reconciliación.

El sacramento de la confesión tiene como fin la reconciliación del alma con Dios. Dios está absolutísimamente dispuesto a darnos éste perdón, nos ha dado a su propio hijo que murió en la cruz para poder lavar nuestros pecados con su Sangre. De parte de Dios no falta nada. Simplemente el alma tiene que poner el arrepentimiento. Dios no puede perdonar a un alma que no está arrepentida, porque ésta se cierra al perdón de Dios. No porque al sacramento le falte algo, nó porque a Dios le falte algo, nó por un defecto del ministro, nó porque la persona no haya dicho el pecado. Simplemente porque falta ésta disposición esencial del alma. Éste es el motivo por el cual si una persona vive en estado de pecado y no está dispuesta a salir de ese estado no puede recibir válidamente la confesión.

### **2) Todos los pecados graves**

### **3) Desde la última confesión bien hecha**

“Confesión bien hecha” significa que el fiel confesó todos pecados mortales que había cometido, sin callar voluntariamente ninguno; y que estaba sinceramente arrepentido de los mismos.

### **Resumiendo: aspectos obligatorios del sacramento de la confesión**

- 1) confesarse al menos una vez al año;
- 2) con sincero arrepentimiento
- 3) todos los pecados graves cometidos desde la última confesión bien hecha.

Es lo obligatorio, es decir, lo mínimo; pues la riqueza de gracia que nos ofrece este sacramento es inmensa, y podemos sacar muchísimo fruto del mismo si recurrimos a él más allá de lo estrictamente ordenado por el precepto de la Iglesia.

En primer lugar, por más que el precepto ordena confesarse al menos una vez al año, si he caído en un pecado mortal tengo que ir a confesarme; incluso si ya me he confesado este año. Si he cometido un pecado mortal mi alma está privada de la gracia de Dios; por tanto, si la muerte me encuentra en este estado, mi destino es la condenación eterna; y además, en este estado no cuento con la presencia de Dios en mi alma y su auxilio para obrar bien. Entonces, si he cometido un pecado mortal, tengo que recurrir a la confesión, y cuanto antes.

En segundo lugar, puedo confesarme aunque no haya cometido pecados graves desde mi última confesión; es decir, puedo confesarme de mis pecados veniales. Esta es una práctica que no es obligatoria, pero es sumamente fructífera, la han practicado todos los santos, y la Iglesia la recomienda con mucha fuerza e insistencia. Cito a modo de ejemplo un texto de Pío XII:

Cierto que, como bien sabéis, Venerables Hermanos, estos pecados veniales se pueden expiar de muchas y muy loables maneras; mas para progresar cada día con mayor fervor en el camino de la virtud, queremos recomendar con mucho encarecimiento el piadoso uso de la confesión frecuente, introducido por la Iglesia no sin una inspiración del Espíritu Santo: con él se aumenta el justo conocimiento propio, crece la humildad cristiana, se hace frente a la tibieza e indolencia espiritual, se purifica la conciencia, se robustece la voluntad, se lleva a cabo la saludable dirección de las conciencias y aumenta la gracia en virtud del Sacramento mismo. Advertan, pues, los que disminuyen y rebajan el aprecio de la confesión frecuente entre los seminaristas, que acometen empresa extraña al Espíritu de Cristo y funestísima para el Cuerpo místico de nuestro Salvador<sup>3</sup>. **(PÍO XII)**

Y en tercer lugar, podemos aprovechar de modo muy fructífero este sacramento por medio de la práctica de la confesión general, que es lo que aquí nos propone San Ignacio.

## **2- SOBRE LA CONFESIÓN GENERAL**

### **En qué consiste**

La confesión general consiste en confesar no sólo los pecados cometidos desde la última confesión, sino incluso los cometidos con anterioridad (toda la vida). Esta anterioridad podría ser relativa, es decir, yo puedo confesar todos los pecados cometidos en este año, por más que ya los haya confesado; o por ejemplo, una persona casada podría confesar

---

<sup>3</sup> PÍO XII, Encíclica sobre el Cuerpo místico de Cristo *Mystici Corporis Christi* (1943), 39.

todos los pecados cometidos desde su casamiento; también se podría enfocar alguna materia en particular, por ejemplo, confesar todos los pecados cometidos contra un determinado mandamiento. O, la forma principal de esta práctica y la que específicamente recomienda aquí San Ignacio, puedo confesar todos los pecados cometidos durante toda mi vida.

### **Sentido de esta práctica**

Aquí podría surgir legítimamente la pregunta: “¿pero si ya he confesado esos pecados, no fueron ya perdonados? ¿Por qué tendría que volver a confesarlos?”. Ciertamente, los pecados ya confesados fueron perdonados; por tanto el volver a confesarlos no se hace porque se duda del perdón de Dios, no; tampoco es por “asegurarse”, ni nada parecido. Se trata de recordar todo lo que Dios como padre bueno nos ha perdonado.

No se trata de un ejercicio “morboso” de tortura de la propia conciencia que nos hace perder la paz; no es esto.

Para entenderlo mejor, propongo ponernos en lugar del hijo pródigo de la parábola de Jesús. En el tiempo posterior a su regreso, después de haberse arrepentido y de haber recibido el perdón amoroso de su padre, seguramente habrá recordado muchas veces con dolor sincero, pero pacífico, cómo habiendo él traicionado a este padre bueno, él lo perdonó y lo recibió nuevamente como su hijo; y este recuerdo ciertamente habría sido causa de un crecimiento en la gratitud y el amor hacia su padre; y este pensamiento lo habría apartado cada vez más de la mera posibilidad de volver a ofenderlo.

Ese es el sentido de esta práctica: **crecer en el conocimiento y abandono en la divina misericordia**; y el **arrepentimiento sincero de nuestros pecados**, y por eso es tan recomendable, sobre todo si no la he hecho nunca. Tal vez alguien que ya hizo ejercicios espirituales e hizo una confesión general podría examinarse más bien sobre los pecados cometidos desde su última confesión general; pero si no la he hecho nunca, es una práctica sumamente recomendable que nos ayuda con grandísima eficacia a caer en la cuenta de la grandeza de la misericordia y del perdón de Dios, y a alejarnos del pecado.

### **Frutos o provechos**

De hecho, San Ignacio, cuando hace mención de esta práctica en el libro de los ejercicios hace especial hincapié en los provechos que se siguen de la misma, leemos el texto de san Ignacio y el comentario que hace el padre Casanovas:

#### **[44] CONFESSION GENERAL CON LA COMUNION.**

En la general confesión, para quien voluntarie la quisiere hacer entre otros muchos, se hallarán tres provechos para aquí.

1º El primero: dado que quien cada un año se confiesa, no sea obligado de hacer confesión general, haciéndola hay mayor provecho y mérito, por el mayor dolor actual de todos pecados y malicias de toda su vida.

Dice el padre Casanovas:

El primero es «mayor provecho y mérito por el mayor dolor actual de todos pecados y malicias de toda su vida». Con mucha razón dice San Ignacio, que este dolor será actual, ya que en estas circunstancias los motivos para sentirlo tienen en el alma del ejercitante una eficacia extraordinaria. El dolor será más intenso y también más perfecto, porque el alma se ha dado por entero en las meditaciones a la contrición perfecta y al amor de Dios. Estas razones demuestran, sin género de duda, que el provecho y el mérito serán mayores.

La confesión, si está bien hecha, produce ciertamente su efecto que es el perdón de los pecados, pero además de esto comporta un incremento en la vida de la gracia. Pero la intensidad de éste incremento depende de las disposiciones del penitente. ¿De qué disposición? del arrepentimiento, es decir del dolor de los pecados. Esto quiere decir que cuanto más dolor, cuanto más sincero y profundo sea éste dolor (cuanto más arrepentido está el penitente) el incremento de la gracia será mayor.

2º El segundo: como en los tales ejercicios espirituales se conocen más interiormente los pecados y la malicia dellos, que en el tiempo que el hombre no se daba así a las cosas internas, alcanzando agora más conocimiento y dolor dellos, habrá mayor provecho y mérito que antes hubiera.

Dice el padre Casanovas:

En segundo lugar ese provecho y mérito serán mayores, debido al mayor conocimiento de los pecados y de su malicia. Los frecuentes exámenes de conciencia, le han proporcionado al ejercitante una gran claridad interior para penetrar a fondo las cosas de su vida y darse perfecta cuenta de cuanto ha hecho contra la ley de Dios. Este cabal conocimiento le servirá de ocasión para hacer una confesión clara y completa y le proporcionará también la mayor seguridad y certeza de que nada le queda por confesar.

Además podrá distinguir con más exactitud la malicia de cada pecado, y gozará de gran paz, estando cierto de que en la confesión ha declarado su verdadera gravedad.

3º El tercero es conseqüenter que estando más bien confessado y dispuesto, se halla más apto y más aparejado para rescibir el sanctísimo sacramento, cuya recepción no solamente ayuda para que no caya<sup>4</sup> en peccado, mas aun para conservar en aumento de gracia; la cual confesión general se hará mejor immediate después de los ejercicios de la primera semana.

Los frutos de gracia que produzca la Eucaristía en el fiel dependen también de las disposiciones del mismo. San Ignacio hace hincapié en esto porque en el 1500 no se podía recibir la comunión todos los días sin un permiso especial. Se hacía para remarcar la importancia de la Eucaristía. Es verdaderamente todo un acontecimiento.

Al respecto dice el padre Casanovas:

¡Con cuánta humildad, confianza y amor se une con Jesucristo en la comunión, el que acaba de llorar todos los pecados de su vida! Entonces siente vivamente, que no hay cosa en el mundo que lo aparte de nuestro Señor, que entra copiosamente en su alma la gracia divina y que en

---

<sup>4</sup> caiga.



Jesucristo halla el medio más seguro de conservar esa misma gracia, evitando el pecado y creciendo siempre en la gracia divina.

Aquel Jesús que en las meditaciones de la primera semana se presenta al ejercitante como el salvador que lo ha librado de las penas del infierno, ahora le comunica su propia vida y viene a él para ser su alimento, su íntimo consuelo y la fuente inagotable de todas las gracias. Quien ha hecho debidamente los ejercicios de la primera semana y a continuación se dedica a preparar su confesión general sin pensar por entonces en ninguna otra cosa, verdaderamente pone de su parte lo que humanamente es posible. Por lo tanto puede ya cerrar la puerta para siempre a cualquier escrúpulo y al prurito de renovar sus confesiones, que es lo que aquí quiere conseguir el Santo.

Como el hijo pródigo fue hecho partícipe de la fiesta en la casa paterna, así debemos alegrarnos, y en adelante, como el rey David luego de haber recibido el perdón de Dios, con un corazón renovado confesar: Señor, me abrirás los labios y mi boca proclamará tu alabanza... Porque la misericordia de Dios es eterna.

### **Advertencia**

Antes de pasar a la parte más bien práctica, sobre cómo prepararse y hacer la confesión general, es prudente aclarar que en algunos casos específicos, para personas que por algún motivo concreto (como los que enseguida vamos a ejemplificar) esta práctica podría resultar particularmente difícil, podría ser conveniente o bien no hacer la confesión general o, al menos, adaptarla.

Se trata fundamentalmente de las personas que sufren de escrúpulos, depresión o alguna condición semejante para las cuales la consideración de los propios pecados implica un peso desproporcionado en la conciencia; por lo cual, hacer un examen de los pecados de toda la vida podría producir más desesperanza y depresión que confianza en la misericordia de Dios, que es el fin de ésta práctica.

Si un ejercitante considera que se encuentra en este caso recomendamos hacer una consulta con un sacerdote para ver en concreto si es conveniente o no hacer la confesión general, o ver cómo adaptarla para que, sin provocar un efecto negativo desproporcionado, se puedan obtener igualmente los frutos de esta práctica.

## **CÓMO HACER LA CONFESIÓN GENERAL**

### **Algunas indicaciones previas**

Como para toda confesión, también para ésta hay que prepararse con un examen de conciencia (básicamente traer a la memoria los pecados que tenemos que confesar). Más adelante tendrán otra plática en la que se explicará cómo hacer el examen de conciencia diario y para las confesiones ordinarias; aquí nos referiremos específicamente a hacer un examen de conciencia de toda la vida.

El modo de hacer este examen nos lo da el mismo San Ignacio en la meditación de los pecados propios, en el número [55] del libro de los Ejercicios, en la que nos hace repasar con la memoria las distintas etapas de nuestra vida, los lugares en que hemos vivido, las



personas que hemos tratado, recordando los pecados cometidos en cada una de esas circunstancias.

Es aconsejable poner este examen por escrito para poder llevarlo a la confesión. Señalamos que no es necesario escribir en el examen todas las circunstancias concretas de cada pecado, incluso de los pecados veniales, no es necesario. De este modo la confesión se haría interminable y además muy pesada, tanto para el penitente como para el confesor.

Por ejemplo, podría dividir mi vida en etapas y anotar de modo más bien genérico los pecados que he cometido en dicha etapa: supongamos, “durante mi niñez he desobedecido muchas veces a mis padres, les he faltado el respeto, algunas veces de forma grave; en esta etapa también dije muchas mentiras, etc.”. No es necesario indicar en específico cada vez que he desobedecido. Tal vez, si hay algún pecado en particular en una etapa en el que quiero detenerme más porque estoy especialmente arrepentido, puedo hacerlo; no hay problema.

Aquí conviene remarcar un cierto peligro que hay que evitar para hacer con mayor fruto la confesión, y es que no se trata de ir a “recitar una lista”. Recordemos que el fin de la confesión general es crecer en el conocimiento y abandono en la misericordia de Dios al contemplar de cuántos pecados me ha perdonado, y ésto por medio de la pasión y muerte de su Hijo. Por tanto, la confesión de los pecados de toda la vida tiene que hacerse bajo esta luz; decir los pecados nó como una lista, sino apreciando la malicia y fealdad del pecado y el amor misericordioso de Dios que perdona cada uno de ellos.

Como dice San Ignacio en el primer punto de la meditación de los pecados propios:

[56] 1º *punto*. El primer punto es el proceso de los pecados; es a saber, traer a la memoria todos los pecados de la vida, mirando de año en año o de tiempo en tiempo; para lo cual aprovechan tres cosas: la primera, mirar el lugar y la casa adonde he habitado; la segunda, la conversación que he tenido con otros; la tercera, el oficio en que he vivido.

Traer a la memoria etapa por etapa e ir aplicando el examen de los diez mandamientos, viendo cómo he pecado ya sea de pensamiento, de palabra, de obra o de omisión.

Por último un pensamiento, -no recuerdo qué santo lo dice-, “el demonio nos quita la vergüenza para pecar, pero nos la devuelve en el momento de la confesión”.

Ésta confesión es del todo especial, del todo fructífera y meritoria. Es un acto libérrimo del fiel y que produce muchísimos frutos, y por tanto es muy probable que también recibamos más tentaciones para no hacerlo, porque el diablo sabe que hay muchos bienes que dependen de que hagamos ésta confesión. Por tanto animarlos a confiar en la Misericordia de Dios y aprovechar éste medio enorme que nos ofrece aquí San Ignacio.

## **EXAMEN DE CONCIENCIA PARA LA CONFESIÓN SIGUIENDO LOS MANDAMIENTOS**

### **1) PRIMER MANDAMIENTO: Amar a Dios sobre todas las cosas.**

**Preguntas.** ¿Tengo un amor de hijo para con Dios? ¿Le amo sobre todas las cosas? ¿Creo en su palabra? ¿Confío en su bondad infinita? ¿Le hablo como al amigo más íntimo, cada día? ¿Me preocupo de aumentar mi conocimiento de Dios, del Evangelio, y de fortalecer mi fe?

**Pecados.** Pecas cuando libre y deliberadamente: -dudas o niegas voluntariamente una verdad de la fe, -pasas mucho tiempo sin rezar, sin elevar tu mente a Dios, -dudas de la bondad o misericordia de Dios, -crees en supersticiones o adivinaciones, -lees libros, ves espectáculos o escuchas a quienes hablan contra la fe, o poniendo dudas sobre ella, -asistes a otras iglesias (evangélica, testigos...), -desesperas o hablas contra la Divina Providencia, -te burlas de Dios y de las cosas de Dios, -confiesas mal, callando algún pecado, o sin sincero arrepentimiento, o sin querer de veras enmendarte, -comulgas sabiendo que estás en pecado, -dejas tus prácticas religiosas por respeto humano, por miedo a las burlas...

### **2) SEGUNDO MANDAMIENTO: No tomar su santo nombre en vano.**

**Preguntas.** ¿Pronuncio siempre el nombre de Dios, de Cristo, de la Virgen con respeto, amor y cariño?

**Pecados.** Pecas cuando libre y deliberadamente: -blasfemas, insultas, con palabras o actos contra Dios, -juras sin verdad, sin necesidad, -no cumples con la promesa que hiciste, pudiendo, -haces promesas con ligereza, por motivos pequeños o indignos de Dios, -hablas mal de la Iglesia, de los Obispos o sacerdotes sin motivo real, o escandalizando a otros.

### **3) TERCER MANDAMIENTO: Santificar las fiestas.**

**Preguntas.** ¿El Domingo es realmente para mí el Día del Señor? ¿Santifico como es debido ese día y ayudo a los demás a santificarlo? ¿La Misa del Domingo es para mí el acto esencial de la Semana?

**Pecados.** Pecas cuando libre y deliberadamente: -faltas sin motivo grave a Misa los domingos y días de fiesta, -llegas tarde voluntariamente y por costumbre al Santo Sacrificio, -asistes a Misa sin respeto exterior, sin participar interiormente, -trabajas el día Domingo sin necesidad más de dos o tres horas.

### **4) CUARTO MANDAMIENTO: Honrar padre y madre.**

**Preguntas.** ¿Estoy convencido de las palabras de san Pablo: toda autoridad viene de Dios? ¿Veo a Dios en mis padres, en mis superiores, en la autoridad civil o eclesiástica? ¿Mi obediencia es fruto de mi espíritu de fe? ¿Amo a mi esposa, a mis hijos, a mis subordinados como Cristo los ama?

#### **Pecados.**

-(Jóvenes), pecas cuando libre y deliberadamente: -no manifiestas amor, gratitud y respeto a los padres, -los odias, los criticas, los insultas, los ridiculizas, los abandonas, desobedeces a sus legítimos mandatos, -calumnias a tus profesores, educadores, sacerdotes, -tienes odio y aversión para con tus hermanos.

-(Padres), pecas cuando libre y deliberadamente: -no manifiestas amor, cariño a tus hijos, -escandalizas a tus hijos con tus palabras y actitudes, -no te preocupas de su educación y formación

humana y cristiana, -les dejas absoluta libertad sin controlar ni dirigir sus lecturas, sus salidas y diversiones, sus compañeros, -los corriges o castigas sin amor o injustamente, -eres débil para señalarles el verdadero camino, -te opones sin razón a su elección de vida: profesión, matrimonio, vocación...; -no les aconsejas a tiempo acerca de lo que deben saber o hacer.

-(Esposos), pecas cuando libre y voluntariamente: -maltratas a tu consorte de palabra o de obra, -eres infiel a tu promesa ante el altar, -das al otro un disgusto grave, sin motivo, -criticas, calumnias, desautorizas al otro delante de los hijos o personas extrañas, -niegas la palabra al otro, aún durante varios días, -no respetas los derechos del otro, o a tu esposa no le das lo necesario para la marcha de la casa, -usas del matrimonio evitando artificialmente los hijos, o lo haces contra la voluntad divina, -impides que tu consorte cumpla con libertad sus deberes religiosos.

-(Superiores), pecas cuando libre y voluntariamente: -no cumples con tus obligaciones y responsabilidades, -mandas o exiges a tus subordinados algo pecaminoso, -desprecias en público a tus inferiores y no les profesas el respeto debido, -eres injusto con ellos. (Subordinados), pecas cuando libre y voluntariamente: -no te sometes a las órdenes legítimas y justas, -criticas y denigras injustamente y sin causa a la autoridad, -no cumples con las obligaciones del contrato de trabajo, -faltas el respeto y te burlas de tus superiores.

### **5) QUINTO MANDAMIENTO: No matar.**

**Preguntas.** ¿Amo a mis hermanos como a mí mismo, por amor de Dios? ¿Trato a los demás como alguien o como algo...? ¿Respeto su cuerpo, su dignidad, su libertad? ¿Me preocupo de la salud y de la vida de los demás? ¿Doy más valor a la salud, a la vida natural que a la gracia y la vida de amistad con Dios?

**Pecados.** Pecas contra este mandamiento, cuando libre y deliberadamente: -matas, hieres, golpeas a otro por odio, rencor y venganza, o deseas hacerlo sin poder realizarlo, -abortas (crimen abominable por tratarse de una persona humana inocente, indefensa, y a la que privas -al menos de tu parte- de la vida de gracia y de la vida eterna), -mantienes voluntariamente sentimientos de odio, cuando no quieres perdonar, -cuando escandalizas (matas la vida de la gracia en otro, induciéndolo directa o indirectamente al pecado, por tu ejemplo, por tus palabras o escritos), -abusas de otro más débil que tú (la opresión puede ser física o moral), -deseas o intentas suicidarte, -pones en peligro tu vida y la de los demás, por tu imprudencia en manejar, sea por la velocidad, por no respetar las leyes de tránsito, -bebes hasta perder la razón, -te mutilas para no tener más hijos (ligadura de trompas, vasectomía...).

### **6) SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS: No cometer actos impuros. No desear la mujer del prójimo.**

**Preguntas.** ¿Soy puro? ¿Creo de verdad que mi cuerpo y el de los demás son templos del Espíritu Santo? ¿Tengo siempre una mirada limpia y un amor puro? ¿Domino mi cuerpo, mis pasiones, o me dejo dominar? ¿He orado cuando comenzó la tentación?

**Pecados.** Contra este mandamiento se peca cuando libre y deliberadamente: -te deleitas voluntariamente en pensamientos y deseos impuros, aunque no realices estos actos; - cometes una acción impura, (¿solo?, ¿con otra persona?, ¿casada?, ¿del mismo sexo?, ¿pariente?, ¿consagrada?); -lees libros, revistas, videos deshonestos o pornográficos; -asistes a espectáculos inmorales (cine, televisión, internet); -tienes conversaciones impuras: cuentos, chistes y canciones; -bailas buscando el deleite sexual; -utilizas contraceptivos u otros medios evitando los hijos en el uso del matrimonio; -te pones en ocasión próxima de pecar; -comes y bebes por pura sensualidad.

### 7) SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS **No robar; no codiciar los bienes ajenos.**

**Preguntas.** ¿Tengo pasión por el dinero y las cosas de la tierra? ¿Soy pobre de espíritu? ¿Me preocupo por la justa repartición de los bienes de la tierra? ¿Sufro y me preocupo al saber que hay hombres con hambre? ¿Soy egoísta?

**Pecados.** Contra ese mandamiento pecas cuando libre y voluntariamente: -robas algo que no es tuyo (debes decir la cantidad o su valor aproximado); -vendes, engañando con el peso, o en la calidad o precio de los productos; -no pagas lo justo a tus obreros o empleados, para que puedan vivir decentemente ellos y su familia; -cuando derrochas el dinero en lujos y caprichos; -cuando realizas ganancias por medios ilícitos (fraude o engaño en el comercio); - cuando no ayudas al que está en necesidad extrema y descuidas las obras de misericordia; - no cumples con el contrato justo y legítimo (el obrero que no hace bien su trabajo); -no pagas las deudas; -eres usurero; -acaparas: al que acapara lo maldice el pueblo (Prov. 11,26).

### 8) OCTAVO MANDAMIENTO: **No levantar falso testimonio ni mentir.**

**Preguntas.** ¿Digo siempre la verdad? ¿Expreso las cosas como son, o las deformedo? ¿Hablo siempre bien de los demás? ¿Tengo mala lengua? ¿Soy hipócrita, fingiendo lo que no soy, aparentando...?

**Pecados.** Pecas cuando libre y voluntariamente: - callas la verdad, teniendo obligación grave de decirla; - mientes con perjuicio del prójimo. El pecado será proporcionado a la gravedad del daño que se causa; - aceptas voluntariamente juicios temerarios, sin fundamento serio, creyendo sin motivo suficiente que el prójimo está en pecado o tiene mala intención; - dañas al prójimo en su fama y honor, mintiendo o revelando pecados ocultos, o agrandando las cosas; - propagas chismes y cuentos; - dejas que critiquen o murmuren, o calumnien de un ausente cuando tienes obligación de impedirlo; - murmuras, sembrando cizaña entre los amigos; - difamas, quitando la fama del prójimo ausente; - te burlas, poniendo al prójimo en ridículo ante los demás; - no cumples tus promesas y votos; - lees cartas contra la voluntad de los destinatarios. -voluntariamente causas un grave daño material; -cuando por imprudencia culpable causas un grave daño material, -no restituyes lo robado, cuando puedes hacerlo.