

## RECUERDA:

-Todos tenemos pecados, también los Santos. La Virgen fue la única SIN-PECADO. (“yo no tengo pecados”¡!).

-Los pecados “de siempre, de rutina” también son pecados. No pierdas la calma por volver a caer en lo de siempre, la santidad es un camino lento pero progresivo. Hay que levantarse; después de cada caída, no nos quedamos en el suelo. La ropa se ensucia y se vuelve a lavar porque nos gusta ir limpios. Lo normal es que cada uno tenga las tentaciones propias de su entorno y no las del otro. (“Discuto con mis hijos”: ¡pues claro! no vas a discutir con los del vecino.)

-La tentación no es pecado, consentir la tentación, sí es pecado.

-Es normal que tengamos pudor al confesar los pecados al sacerdote, también da vergüenza desnudarse delante del médico. Piensa que es Dios, a través del sacerdote, quien te acoge y te perdona.

-El Sacerdote también tiene pudor, procura evitarle la delicada tarea de hacer preguntas (“pregúnteme padre”). Te puede ayudar a hacer examen de conciencia, pero no es un “sacacorchos”. Cuando vamos al médico tenemos claro lo que tenemos malo.

-Intenta ser sincero, es tarea difícil e ingrata para el sacerdote evitar que un penitente se engañe a sí mismo y que crea que puede engañar a Dios.

-Al médico vamos a contarle lo que nos duele, el mal y no lo bueno. El sacerdote supone que tienes más bueno que malo, Dios lo conoce mejor, pero la confesión es para hablar de los fallos y no de las virtudes. Hay otros momentos para eso.

-Procura ser escueto, ir al grano, llamar a las cosas por su nombre, quien se ve sus fallos es el que puede corregirlos.

-Procura no hablar de otros en confesión, cada cual que confiese su pecado.

-Procura no poner excusas a tus pecados, no te justifiques, es Dios quien te tiene que justificar y perdonar.

-Y sobre todo: DIOS ES PADRE Y PERDONA AL ARREPENTIDO, su amor es más grande, fuerte y bello que tu pecado.



## ¿QUÉ SE NECESITA PARA RECONCILIARTE CON DIOS O REALIZAR UNA BUENA CONFESIÓN?

1. Un examen de conciencia, para poner toda tu vida a la LUZ del Evangelio; no se trata de remorder tu conciencia sino de remover tu corazón y compararlo con la Verdad, el Bien, la Vida, la Belleza y Unidad que es el Dios de Jesucristo.

2. El dolor de los pecados: Es el arrepentimiento, por haber quebrado la comunión con Dios o el prójimo. El arrepentimiento nos mueve a pedir perdón y liberarnos del pecado; el remordimiento, nos repliega en nosotros mismos y no libera porque no sana ni restablece la comunión con el ofendido.

3. Propósito de enmienda, porque quieres cambiar de vida, convertirte, con la gracia de Dios y con el propósito de tu firme voluntad.

4. La confesión de los pecados al sacerdote; expones todos tus pecados con sencillez y sinceridad.

5. La satisfacción: cumplir la penitencia, reparar el daño causado al prójimo, restituir lo robado (bienes, fama...)

### EL EXAMEN DE CONCIENCIA:

Es necesario confesar los pecados graves, o "mortales", que son los que tienen como objeto una materia grave (contra los 10 mandamientos), se cometen con pleno conocimiento y consentimiento voluntario. Sin embargo, para una más profunda y progresiva conversión, será bueno que también te arrepientas y confieses tus pecados veniales. A continuación tienes un cuestionario para ayudarte a examinar tu conciencia a la LUZ de Dios.

### Primer Mandamiento:

#### **AMARÁS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS.**

¿Tengo a Dios por encima de todo y trato de aumentar mi fe y mi amor a Dios? ¿He admitido en serio dudas contra las verdades de la fe? ¿He abusado de la confianza de Dios? ¿He recibido indignamente algún sacramento? ¿He abandonado los medios que necesito para ser buen cristiano? ¿Procuro formar, celebrar, orar, y testimoniar mi fe? ¿Hago lo posible por conocer y practicar la Palabra de Dios, la Biblia? ¿He hablado irreverentemente de las cosas y personas sagradas? ¿He practicado la superstición, el espiritismo y cosas semejantes?

### Segundo Mandamiento

#### **NO TOMARÁS EL NOMBRE DE DIOS EN VANO**

¿He blasfemado? ¿He pronunciado palabras injuriosas contra Dios, la Virgen María, los santos o las cosas sagradas, incluso delante de los otros? ¿He jurado con mentira o sin necesidad?

### Tercer Mandamiento

#### **SANTIFICARÁS LAS FIESTAS**

¿He asistido consciente y devotamente a misa los domingos y fiestas de guardar? ¿Acepto con docilidad lo que me enseña la Iglesia? ¿Cumplo sus mandamientos? ¿Interpreto y practico las enseñanzas de mi Madre, la Iglesia, según me conviene?

### Cuarto Mandamiento

#### **HONRARÁS A TU PADRE Y A TU MADRE**

¿Honro a mis padres con el amor, el respeto y la obediencia, o los maltrato y hago sufrir con mi conducta, mi soberbia? ¿Ayudo a mis padres en sus necesidades, en su enfermedad. . .? ¿He reñido con mis hermanos, no me hablo con alguno de ellos, les tengo envidia o les he dado mal ejemplo? Los Padres: ¿Cumplo con el sagrado deber de transmitir mi fe a mis hijos, de palabra y dando ejemplo? ¿Hago lo posible por hacer un hogar feliz y unido?

### Quinto Mandamiento

#### **NO MATARÁS**

¿Tengo odio, rencor o enemistad con alguien? ¿He deseado algún mal a mi prójimo? ¿He tratado mal a alguien con envidia, ira, desprecio, burla? ¿He escandalizado a otros, induciéndolos al mal? ¿Me he dejado llevar por la gula? ¿He tomado drogas, o alcohol en exceso? ¿He corregido evangélicamente al prójimo, para que evite los peligros físicos o espirituales? ¿He puesto en peligro mi vida o la de alguien?

### Sexto y noveno Mandamientos

#### **NO COMETERÁS ACTOS IMPUROS // NO CONSENTIRÁS PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS.**

¿Cuido mi cuerpo como Templo del Espíritu Santo? ¿Me he entretenido en pensamientos, deseos o recuerdos impuros? ¿He guardado debidamente la vista y demás sentidos? ¿Me he puesto en peligro consciente de pecado: diversiones, lecturas, espectáculos? ¿Guardo la debida castidad en el noviazgo, en el matrimonio, y otros estados de vida?

### Séptimo y décimo Mandamientos

#### **NO ROBARÁS // NO CODICIARÁS LOS BIENES AJENOS**

¿He robado dinero o alguna cosa? ¿Lo he devuelto? ¿Me tomo en serio el precepto divino del trabajo, que para algunos se concreta en el estudio? ¿Reacciono como cristiano contra los abusos e injusticias que perjudican a los más débiles? ¿Contribuyo con mis bienes a las necesidades de la Iglesia y de los pobres? ¿He sido envidioso con algo o alguien?

### Octavo Mandamiento

#### **NO DIRÁS FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIRÁS**

¿He mentido? ¿He reparado el daño derivado de mis mentiras? ¿He criticado a otros, descubriendo faltas graves? ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿He calumniado a otros atribuyéndoles algo que es falso? ¿Soy consciente de que, por encima de las diferencias ideológicas o políticas que dividen, está el amor cristiano que ama al adversario, al distinto por cualquier motivo?